



Volume 3 Nomor 2 (Desember) 2024

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**Optimalisasi Komunikasi Interaksi Edukatif pada Perubahan
Psikologis (OK-GIS) Wanita dengan Perimenopause**

Entan Afriannisyah¹, Nahdiyah Karimah², Juanda Syafitasari³ Ade Elvina³

¹*Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Sapta Bakti, Indonesia*

²*Midwifery Departement , Sebelas Maret University, Indonesia*

³*Sarjana Kebidanan, Stikes Sapta Bakti, Indonesia*

Jl. Mahakam No. 16 Lingkar Barat, Bengkulu, Indonesia

JL. Ir. Sutami 36 Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah. Indonesia

Corresponding author: Nahdiyah Karimah

Email: nahdiyahkarimah@gmail.com

ABSTRAK

Masa perimenopause merupakan fase transisi antara premenopause dan pascamenopause pada wanita, umumnya terjadi pada usia 45-50 tahun. Perimenopause, fase transisi menuju menopause, sering kali disertai dengan berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita. Gejala fisik seperti hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, perubahan siklus menstruasi, peningkatan berat badan, nyeri sendi dan otot, serta kekeringan vagina adalah hal yang umum terjadi. Selain itu, perubahan mood, penurunan konsentrasi dan memori, penurunan libido, serta stres dan kecemasan juga dapat terjadi. Untuk mengatasi ketidaknyamanan ini, strategi efektif meliputi perubahan gaya hidup seperti olahraga teratur dan pola makan sehat, manajemen stres dengan teknik relaksasi, penggunaan terapi hormon, dukungan sosial, dan perawatan medis yang sesuai. Dengan metode konseling interaktif dan komunikatif yang memberikan pemberian informasi dengan responden supaya mengerti atas informasi yang diberikan, metode ini diberikan pre dan post edukasi tentang perubahan psikologis, Konseling pada masa pramenopause, perimenopause dan menopause merupakan pendampingan yang berfokus pada pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan informasi tentang menghadapi perimenopause kepada seluruh wanita yang menjalaninya. Pendampingan ini bertujuan untuk mempersiapkan wanita secara mental, psikis, dan biologis sebelum menghadapi masa perimenopause. Hal – hal mendasar seperti kesiapan kesehatan mental dan biologis ditekankan termasuk kesehatan reproduksi agar meningkatnya kualitas hidup wanita. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang perubahan psikologis sehingga ibu mengerti dan menerima untuk menjalani masa perimenopause ini. Keberlanjutannya kegiatan optimalisasi ini bisa diterapkan oleh bidan di posyandu lansia di wilayah kerja setempat sehingga Penyelenggaraan kriteria KIE perimenopause mencakup dimensi konten, identitas, instruksi, target, dan penyampaian serta memperhatikan latar belakang keluarga, stress, kecemasan, interaksi positif dan persiapan mental menghadapi perubahan psikologis masa perimenopause.

Kata Kunci: Komunikasi Interaksi Edukatif (KIE), Perubahan Psikologis, Perimenopause

ABSTRACT

The perimenopause period is a transition phase between premenopause and postmenopause in women, generally occurring at the age of 45-50 years. Perimenopause, the transition phase to menopause, is often accompanied by a variety of physical and psychological discomforts that can affect a woman's quality of life. Physical symptoms such as hot flashes, night sweats, sleep disturbances, changes in the menstrual cycle, weight gain, joint and muscle pain, and vaginal dryness are common. In addition, changes in mood, decreased concentration and memory, decreased libido, as well as stress and anxiety can also occur. To overcome this discomfort, effective strategies include lifestyle changes such as regular exercise and a healthy diet, stress management with relaxation techniques, use of hormone therapy, social support, and appropriate medical care. With an interactive and communicative counseling method that provides information with respondents so that they understand the information provided, this method provides pre and post education about psychological changes. Counseling during premenopause, perimenopause and menopause is assistance that focuses on knowledge and skills to provide information about Facing perimenopause for all women who experience it. This assistance aims to prepare women mentally, psychologically and biologically before facing perimenopause. Basic things such as mental and biological health preparedness are emphasized, including reproductive health, to improve women's quality of life. The result of this activity is an increase in the mother's knowledge about psychological changes so that the mother understands and accepts going through the perimenopause period. The sustainability of this optimization activity can be implemented by midwives at elderly posyandu in the local work area so that the implementation of perimenopausal IEC criteria includes the dimensions of content, identity, instructions, targets and delivery as well as paying attention to family background, stress, anxiety, positive interactions and mental preparation to face psychological changes. perimenopause period.

Keywords: Educational Interaction Communication (KIE), Psychological Change, Perimenopause

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2014 menyatakan pada tahun 2030 diperkirakan jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 miliar orang (Ela Rohaeni, 2021) . Organisasi kesehatan dunia WHO memperkirakan pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Struktur umur penduduk dunia pada abad 21 sedang mengalami perubahan signifikan terkait dengan peningkatan penduduk usia di atas 60 tahun sebesar 2,5 kali (Aulia, Ulfah, Agustina, & Suryati, 2024)

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia 2022 Kementerian Kesehatan Indonesia, jumlah penduduk perempuan Indonesia pada tahun 2022 yaitu sebanyak 135 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang memasuki usia menopause yaitu 14, 5 juta jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2022)

Perimenopause merupakan masa transisi transisi antara pramenopause dan pascamenopause, fase ini ditandai dengan siklus yang tidak teratur dan banyak wanita mengalami siklus menstruasi, 38 hari dan sisanya (Hidayati, Munawarah, & Bajri, 2022)

Perimenopause adalah masa menuju menopause atau masa transisi antara pramenopause dan pascamenopause yang terjadi sekitar 1-2 tahun sebelum dan sesudah menopause yang dialami wanita pada umur 45-50 tahun. Wanita ini telah merasakan adanya keluhan seperti gangguan siklus haid, hot flushes, insomnia dan perubahan metabolisme tubuh yang ditandai dengan menurunnya hormone estrogen dan progesterone yang menimbulkan gejala psikis dan fisik pada ibu perimenopause dengan menstruasi tidak teratur (Arsita Pratiwi, Entan Afriannisyah, 2024)

Perubahan fisik yang dialami pada wanita menopause tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Perubahan psikologis tersebut muncul karena perubahan fisik serta hormonal yang berakibat pada peningkatan sensitivitas pada wanita (Ulya & Andanawarih, 2021) Perubahan yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan dampak kepada wanita baik secara fisik maupun psikologis.

Dampak fisik yang terjadi, seperti osteoporosis, masalah urogenital, obesitas, penyakit kardiovaskuler, dan demensia. Selain itu, terjadinya penurunan fungsi reproduksi wanita sehingga mempengaruhi aktivitas hubungan suami istri. Sedangkan dampak secara psikologis yaitu suasana hati (mood) yang tidak menentu, rasa tertekan karena mudah tersinggung, merasa tua, depresi, mudah lelah, tidak bersemangat, merasa tidak menarik lagi, rasa khawatir karena tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, dan merasa tidak berguna karena kekuatan fisik yang menurun (Afriani & Fatmawati, 2020).

Dalam menghadapi perubahan, tidak semua ibu mempunyai pengetahuan dan informasi akan perubahan psikologis dan apa yang harus dilakukan oleh ibu untuk dapat menghadapi perubahan psikologis tersebut. Pengetahuan seorang wanita premenopause dapat digambarkan dengan memiliki pikiran positif bahwa kondisi yang akan dihadapi berupa keluhan-keluhan yang muncul pada masa menopause dapat diimbangi dengan informasi dan pengetahuan yang cukup tentang menopause (Indah, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asifah & Daryanti (2021) yang menunjukkan bahwa dari 60 responden sebanyak 35 responden memiliki pengetahuan kurang tentang menopause. Penyebab kurangnya pengetahuan ibu tentang menopause dikarenakan kurangnya pengalaman dan informasi yang cukup tentang menopause (Asifah & Daryanti, 2021)

Kesiapan dalam menghadapi menopause merupakan sebuah proses yang akan dialami oleh wanita premenopause yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia (Meilan & Huda, 2022). Salah satu upaya yang diperlukan untuk menghadapi menopause yaitu dengan pengetahuan yang sehingga meningkatkan pemahaman ibu premenopause tentang perubahan yang terjadi pada masa menopause. Perilaku terhadap fase baru bagi wanita memerlukan dasar pengetahuan baik yang dapat memberikan dampak kesiapan dalam menghadapi menopause.

Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber dan media seperti melalui pendidikan, media massa, media cetak, internet, dan dapat melalui petugas kesehatan atau dari sumber lain yang memadai dalam memberikan pengetahuan tentang menopause (Simanjuntak, Utami, & Simbolon, 2022)

Posyandu lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu saat ini sudah berjalan, hanya saja belum kuatnya pendampingan di posyandu tersebut khususnya masalah perubahan psikologis masa perimenopause, oleh karena itu diperlukannya pembinaan terhadap kader dan pelaksanaan KIE tentang perubahan psikologi masa perimenopause untuk membawa sinergi baru untuk program yang sudah ada, masih banyaknya ibu-ibu yang tidak mengetahui apa itu masa menopause, bagaimana ciri dan perubahannya serta bagaimana cara menghadapinya supaya menerima keadaan tersebut.

Ditempat ini diharapkan ibu-ibu dapat mengkonsultasikan masalah yang mereka hadapi serta ditangani dengan orang yang tepat yaitu bidan yang menjadi penanggungjawab posyandu lansia serta pendampingan untuk konseling dilakukan dengan baik. Untuk membantu dan mensupport ibu-ibu dalam menghadapi perubahan psikologis pada saat masa perimenopause maka pemberian pendidikan kesehatan yang berguna mengoptimalkan komunikasi dan edukasi dari keluhan yang dirasakan oleh ibu di wilayah kerja puskesmas kandang kota Bengkulu.

METODE

Pendidikan kesehatan yang dilakukan ini dengan metode demonstrasi dan diskusi kepada wanita yang mengalami perimenopause, pengabdian ini dilakukan pada bulan Oktober tahun 2024 di Posyandu lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu. Peran serta lansia dan keluarga sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia dalam hal merencanakan kegiatan penyuluhan, mempersiapkan berbagai sarana dan prasarana yang diperlukan serta melakukan demonstrasi untuk mengatasi akibat dari terjadinya perimenopause.

- a. Metode pendekatan: Penggalan data masalah kesehatan lansia dan Pendekatan yang dilakukan dengan mencari dukungan kebijakan program Puskesmas tentang program lansia.
- b. Melakkan pertemuan advokasi dan koordinasi dengan kepala puskesmas, bidan desa, kader posyandu lansia untuk menggali lebih lanjut terkait permasalahan kesehatan.
- c. Membuat rencana kerja pengabdian masyarakat tentang edukasi perubahan psikologis masa perimenopause
- d. Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan
- e. Melakukan Rencana Kegiatan yang telah disusun.
- f. Tim pengabdian berkoordinasi dengan bidan puskesmas terkait rundown acara kegiatan posyandu lansia dan pengabdian masyarakat
- g. Pemberian edukasi dampak fisik dan psikologis menopause pada lansia. Sebelum edukasi diberikan terlebih dahulu diberikan pretest berupa kuisisioner, kuisisioner ini merupakan multiplechoice terdiri dari 15 soal, kuisisioner ini dirancang untuk untuk mengetahui pengetahuan ibu sebelum diberikan penguatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang perubahan psikologis masa perimenopause
- h. Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Evaluasi diberikan melalui post kuisisioner terdiri dari 15 soal multiple choice dibagikan guna menilai seberapa banyak pengetahuan yang ibu dapatkan setelah dilakukan optimalisasi KIE yang diberikan. Hasil dari evaluasi tersebut diinterpretasikan dalam data yang sudah diolah menggunakan software komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan program optimalisasi komunikasi interaksi edukatif pada perubahan psikologis (ok-gis) wanita dengan perimenopause dan evaluasi pre dan post pemberian kuisisioner yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dan berkoordinasi dengan bidan penanggungjawab posyandu lansia, didapatkan pengetahuan yang meningkat secara signifikan dan dibuktikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1
Optimalisasi KIE pada perubahan psikologis wanita perimenopause

Optimalisasi KIE Pada Perubahan Psikologis Wanita Perimenopause	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	6	15	29	72,5
Cukup	7	17,5	8	20
Kurang	27	67,5	3	7.5
Total	40	100	40	100

Pelaksana melakukan evaluasi menggunakan komunikasi interaksi edukatif terhadap semua ibu yang mengalami masa perimenopause, pelaksana memberikan materi menggunakan lembar bolak balik dan presentasi menggunakan power point serta dijelaskan secara seksama hingga ibu memiliki pengetahuan baru tentang menghadapi perubahan psikologis pada masa perimenopause, dengan diberikannya pendidikan kesehatan yang sudah dilakukan pelaksanaan memberikan kuisisioner pre dan post setelah komunikasi interaksi dan edukasi disampaikan kepada ibu.

Setelah diberikan kuisisioner kegiatan ini dilanjutkan dengan konseling secara interaktif dan edukatif dengan menggunakan media lembar bolak balik dan leaflet yang dikemas semenarik mungkin dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh masyarakat. Hasil dari kuisisioner diolah untuk mendapatkan data presentase dari optimalisasi komunikasi interaksi dan edukasi. Pada tabel 1 diatas menunjukkan sebagian besar komunikasi interaksi edukatif pada perubahan psikologis wanita perimenopause adalah lebih dari 50% yaitu sebesar 67,5%.

Berdasarkan hasil tersebut komunikasi interaktif edukatif yang tepat akan mem berikan berbagai solusi kemajuan, terutama kesehatan reproduksi dan kesiapan wanita perimenopause dalam menghadapi perubahan psikologis. Dari hasil pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan dalam mengoptimalisasi komunikasi interaksi edukatif sebesar 72,5% dalam klasifikasi baik (Aulia et al., 2024).



Gambar 1 Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 2 Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan kegiatan ini sangat membantu masyarakat khususnya di wilayah kerja puskesmas kandang, pada posyandu lansia setelah kegiatan ini dilaksanakan mempunyai dampak baik yang sangat berarti dengan adanya program ini akan menjadi sinergi baru untuk meningkatkan optimalisasi komunikasi interaktif edukatif pada perubahan psikologis ibu masa perimenopause, pendampingan ini akan diterapkan diposyandu lansia dengan menggunakan media lembar bolak balik dan leaflet yang sudah dibagikan harapannya pengetahuan akan perubahan psikologi dapat terus berjalan dengan baik, kegiatan konseling ini akan tetap berlangsung sesuai dengan jadwal posyandu lansia yang jadwalnya sudah ditetapkan dari petugas, sehingga sangat membantu ibu dan petugas kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup pada lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada masa perimenopause dampak secara psikologis yaitu suasana hati (mood) yang tidak menentu, rasa tertekan karena mudah tersinggung, merasa tua, depresi, mudah lelah, tidak bersemangat, merasa tidak menarik lagi, rasa khawatir karena tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, dan merasa tidak berguna karena kekuatan fisik yang menurun oleh karena itu diperlukannya optimalisasikan komunikasi interaktif dan edukatif terhadap ibu agar bisa lebih menerima perubahan psikologis, menghadapi perubahan psikologis serta dapat meningkatkan kualitas hidup dimasa menopause.

Adapun saran yang dapat disampaikan pada pengabdian ini adalah pengoptimalan komunikasi interaktif dan edukatif harus selalu diterapkan kepada ibu di posyandu lansia setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini banyak pihak yang terlibat dari tahap persiapan sampai dengan tahap evaluasi. Ucapan terima kasih tim kami sampaikan pada pihak puskesmas padang serai, kader posyandu, Ketua RT 02 dan masyarakat kecamatan kampung melayu, semoga bermanfaat untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Arsita Pratiwi, Entan Afriannisyah, dkk. (2024). *Buku jar Asuhan Kebidanan Perimenopause* (1st ed.). Nganjuk, Jawa Timur: Dewa Publishing.
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>
- Aulia, F., Ulfah, B., Agustina, Y. R., & Suryati, S. (2024). *Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Lansia melalui Edukasi dampak Fisik dan Psikologis Menopause*. 2(4), 1166–1170.
- Ela Rohaeni, I. I. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Keluhan Saat Menopause. *Jurnal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon*, 12(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.38165/jk.v12i2.256>
- Hidayati, N., Munawarah, Z., & Bajri, R. A. (2022). Pengetahuan Ibu Tentang Perubahan Psikologis Masa Menopause di Puskesmas Ampenan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 10(1), 29–31. <https://doi.org/10.51673/jikf.v10i1.1089>
- Indah, R. A. (2019). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di dusun krandon malangan sumberagung moyudan sleman yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1–74.
- Kementerian Kesehatan RI. *Profil Survei Demografi Kesehatan Indonesia*. , (2022).
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 78–82. <https://doi.org/10.59946/jfki.2022.76>
- Simanjuntak, C. M. F., Utami, L., & Simbolon, A. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menjelang Menopause Pada Wanita Masa Dewasa Akhir Di Tambun Selatan, Bekasi. *Carolus Journal of Nursing*, 5(1), 25–33.
- Ulya, N., & Andanawarih, P. (2021). Kesiapan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 7–13. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.115>