

PENYULUHAN DAN PEMBERIAN TERAPI KOMPLEMENTER PIJAT REFLEKSI PADA MENOPAUSE DAN PREMENOPAUSE DI DESA SAMIRAN

Ainor Kamila¹, Layla Imroatu Zulaikha²

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura
email: ainurkamila72@gmail.com¹, aylaathariz@gmail.com²

Abstrak

Menopause merupakan masa yang pasti dihadapi dalam perjalanan hidup seorang perempuan dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. (Mulyawan, Leony, and Sari 2021) Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti "melepaskan" sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh. (Kebidanan and Kendari 2020) Tujuan: Untuk mengetahui bagaimana efektivitas Therapi pijat refleksi terhadap peredaran darah Perempuan Menopause Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa samiran dengan responden sebanyak 10 perempuan menopause premenopause.

Kata kunci: Pengetahuan; Kesiapan Menopause; Premenopause

Abstract

Menopause is a period that is definitely faced in the journey of a woman's life and a natural process in line with increasing age. Menopause is not a disease or disorder and occurs at the end of the last menstrual cycle, but certainty is only obtained if a woman has not experienced her menstrual cycle for at least 12 months. (Mulakan, Leony, and Sari 2021) This is because the formation of the hormones estrogen and progesterone from a woman's ovaries decreases, the ovaries stop "releasing" eggs so that menstrual activity decreases and eventually stops altogether. At this time there is a decrease in the amount of the hormone estrogen which is very important to maintain body physiology (Kebidanan and kendari 2020). Purpose: To find out how effective reflexology therapy is on blood circulation in menopausal women. This community service was carried out in Samiran Village with 10 premenopausal menopausal women as respondents

Keywords: Knowledge; Menopause Readiness; Premenopausal

PENDAHULUAN

Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause. (Asifah, Daryanti, and Wanita 2021)

Berdasarkan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, di negara Indonesia angka presentase wanita umur 30-49 tahun yang mengalami menopause mencapai 16,1% dengan jumlah 28.767 wanita. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari angka 10% pada wanita umur 30-34 tahun, kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44-45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun.

Adapun jumlah proporsi penduduk wanita yang berusia 30-49 tahun yang berada di Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta mencapai angka 534,951 wanita. (Maria and Royani 2023)

Jumlah tersebut cukup tinggi, pada rentang usia 30-49 tahun wanita masih dalam masa produktif, namun pada usia tersebut wanita juga rentan mengalami resiko menopause. Pada umumnya rata-rata wanita memasuki masa menopause terjadi pada umur awal 51 tahun atau pertengahan umur 50-an. (Maita et al. 2013)

Pertumbuhan penduduk atau jumlah penduduk menurut golongan umur dan jenis kelamin di desa samiran pada tahun 2023 mencapai angka 2518, revelensi angka tersebut cukup tinggi, sehingga perlu adanya persiapan pada wanita dalam menghadapi menopause. Seorang wanita disebut mengalami

masa menopause apabila sudah tidak sedang hamil, tidak dalam masa nifas atau amenore postpartum, dan tidak mengalami haid selama 6 bulan. Pada wanita yang akan memasuki masa menopause umumnya akan mengalami gejala atau tanda-tanda seperti suasana hati yang tertekan, timbul kecemasan, penurunan kesejahteraan, dan terjadi gangguan tidur. (Pendidikan et al. 2023)

Maka dengan ada beberapa gejala-gejala tersebut saya memberikan terapi komplementer pijat refleksi pada menopause di desa samiran, karna beberapa di antaranya banyak yang mengalami penurunan kesejahteraan, gangguan tidur, dan timbul kecemasan, oleh karna itu dengan di berikan terapi pijat refleksi agar dapat membantu mengurangi beberapa keluhan yang sedang di alami para menopause.

Kejadian menopause terhadap wanita merupakan hal alamiah yang terjadi pada wanita seiring dengan bertambahnya usia, faktor yang menjadi penyebab menopause disebabkan karena terdapat perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron, usia menarche, paritas, dan kontrasepsi. (Eka, Yuneta, and Astrika 2021)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 juni 2023 di Desa Samiran Kecamatan Pamekasan terhadap 10 orang ibu usia 40-48 tahun pre menopause didapatkan hasil yaitu 7 orang belum mengetahui apa itu menopause disertai dengan tanda gejalanya, 2 orang mengetahui tentang menopause tetapi tidak mengetahui tanda gejala serta perubahan fisik maupun psikis yang terjadi, 1 orang mengetahui tentang menopause beserta tanda gejala karena sering berkonsultasi dengan tenaga kesehatan terkait masalah kesehatan usia menopause. Tingkat kesiapan ibu memasuki usia premenopause didapatkan hasil yaitu 4 orang ibu mengatakan secara fisik jarang berolah raga karena sibuk bekerja maupun dirumah, menurut mereka menopause sudah menjadi keharusan bagi wanita sehingga tidak bisa dihindari dan harus menerima dengan ikhlas, 3 orang ibu mengatakan takut karena menganggap memasuki menopause ibu menjadi semakin tua dan kurang percaya diri, sedangkan 3 orang mengatakan tidak tahu karena belum mengetahui tentang menopause dan tanda gejalanya dan ditambah lagi belum ada tanda gejala pre menopause yang dirasakan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 20 juni 2023 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dengan responden Wanita menopause sebanyak 5 di Desa samiran. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan Efektivitas Terapi pijat refleksi terhadap peredaran darah pada Menopause dan premenopause. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang berupa penyuluhan dan tindakan pemberian terapi pijat refleksi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang cara mengatasi menopause dan pemberian terapi pijat refleksi, sehingga dapat melancarkan peredaran darah, mengatasi rasa cemas, dan kesejahteraan yang menurun dalam menghadapi masa manopause di Desa Samiran Tahun 2023. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan beberapa bentuk kegiatan. Diantaranya adalah melakukan penyuluhan kesehatan dan memberikan terapi yaitu memberikan seminar penyuluhan tentang menopause dan manfaat pemberian terapi pijat refleksi pada ibu-ibu dan yang dilakukan selama 1 jam dan dibagi dengan dua sesi yaitu sesi pertama 45 menit pemaparan materi, selanjutnya 15 menit diskusi tanya jawab. Setelah itu dilakukan evaluasi dengan melakukan peragaan cara terapi pijat refleksi kepada peserta untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan mengetahui teknik pijat refleksi peserta mengenai penyuluhan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan 5 ibu-ibu Menopause di Desa Samiran yang menjadi sasaran kegiatan, Kecamatan Proppo dalam kegiatan penyuluhan adalah wanita menopause yang tidak mengalami sakit kronis, masih bisa beraktifitas dan sehat secara jasmani. Dari hasil penyuluhan dan peragaan tehnik pijat refleksi didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada peserta dan peserta mampu memperagakan kembali tehnik pijat refleksi tersebut. Penyuluhan dilakukan kepada peserta yang hadir di balai Desa Samiran.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Hasil pengabdian masyarakat dari hasil terapi pijat refleksi yang telah dilakukan didapatlah hasil sebagai berikut.

Dari hasil pemberian terapi pijat refleksi yang telah dilakukan didapat hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pemahaman Materi Pada Ibu Ibu di Desa Samiran Tahun 2023

No	Tingkat pemberian terapi pijat refleksi	Frekuensi	%
1	Rendah	3	100
2	Tinggi	2	100
	Total	5	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa 5 responden terbanyak pada responden pemberian terapi pijat refleksi rendah sebanyak 3 orang (54,4%) dan 2 orang (45,4%) pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi pemahaman tehnik terapi pijat refleksi Pada Ibu Ibu di desa samiran Tahun 2023

No	Tingkat pemberian terapi pijat refleksi	Frekuensi	%
1	Rendah	1	100
2	Tinggi	4	100
	Total	5	100

Berdasarkan tabel 2. hasil pemberian terapi pijat refleksi dapat diketahui bahwa 5 responden terbanyak pada responden pemberian terapi pijat refleksi rendah sebanyak 1 orang (18,1%) dan 4 orang (81,8%) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan terapi komplementer pijat refleksi, maka terlihat adanya peningkatan rasa nyaman dan rileks setelah di berikan terapi komplementer pijat refleksi pada ibu peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 5 responden terbanyak pada responden tentang tehnik terapi pijat refleksi rendah sebanyak 3 orang (54,4%) dan setelah mendapatkan terapi pijat refleksi menurun menjadi menjadi 1 orang (45,4%). Sedangkan pada kategori baik atau tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 2 orang (18,1%) meningkat menjadi sebanyak 4 orang (81,8%) responden dengan merasa rileks baik/tinggi. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.(Jusuf et al. 2023)

Tingkat pemberian terapi pijat refleksi responden terhadap menopause dibagi menjadi 2 kategori, yaitu Tinggi dan Rendah. Dalam pengabdian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah responden. Tingkat Tinggi adalah jika jumlah pemberian terapi pijat refleksi ≥ 76 -100, sedangkan Rendah jika jumlah pemberian terapi pijat refleksi ≤ 76 . Pada tabel 4.1 dari 5 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden mampu mengikuti teknik terapi pijat refleksi pada menopause. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan perempuan premenopause dan menopause di desa samiran tentang menopause masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat

pengetahuan perempuan premenopause dan menopause meningkat. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan sampai pendidikan menengah. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah menerima informasi. (jurnal 2020) (Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain. Untuk itu tidak selamanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang kesehatan menopause dengan baik. Adanya dukungan dari kepala desa serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan kesehatan menopause dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok wanita usia menopause secara berkelanjutan sehingga pemahaman lansia terhadap kesehatan menopause meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asifah, Milatul, Menik Sri Daryanti, And Pengetahuan Wanita. 2021. "Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok." : 180–91.
- Eka, Agus, Nurma Yuneta, And Fresthy Astrika. 2021. "Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause The Correlation Of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead Of Menopause For Premenopause Women." 9(2): 68–74.
- "Jurnal." 2020. 5(11): 1336–45.
- Jusuf, Catherine Et Al. 2023. "Penyuluhan Tentang Menopause Pada Perempuan Lansia." 7(2): 363–69.
- Kebidanan, Jurusan, And Poltekkes Kemenkes Kendari. 2020. "Hijp : Health Information Jurnal Penelitian Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause 1." 12.
- Maita, Liva Et Al. 2013. " Karakteristik Wanita Dengan Keluhan Masa Menopause." 2(5): 2010–13.
- Maria, Lisda, And Evi Royani. 2023. "Pemberian Terapi Masase Shiatsu Pada Menopause." 4(2): 2002–6.
- Mulyawan, Setia, Putri Leony, And Puspita Sari. 2021. "Menopause Dan Pengobatan Alternatif Penyakitnya." 14(November).
- Pendidikan, Pengaruh Et Al. 2023. "Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia." 2(4): 750–58.