

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA WANITA MENOPAUSE

HEALTH EDUCATION ABOUT BALANCED NUTRITION IN MENOPAUSAL WOMEN

Domas Nurchandra P¹, Zaiyidah Fathony², Mirawati³

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Domaschandra89@gmail.com

ABSTRAK

Ibu yang mengalami menopause merasakan perubahan-perubahan fisik dan psikis. Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, 10% di Jepang dan 10% di Indonesia. Beberapa faktor yang mempengaruhi ibu belum siap menerima perubahan pada masa menopause diantaranya adalah pendidikan, pengetahuan yang masih rendah, pekerjaan, sikap, agama, peran bidan, social budaya dan informasi yang masih kurang. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause adalah melakukan perubahan pola hidup dan pola makan yaitu dengan mengkonsumsi zat gizi yang dapat mengurangi gejala menopause serta mencegah masalah yang timbul setelah menopause.

Tujuan kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada masa menopause. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang digunakan berupa penyuluhan. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, simpulan yang dapat diambil antara lain adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa menopause. Harapannya adalah supaya ibu menopause bisa menerapkan gaya hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan latihan fisik misalnya senam lansia. Dengan melakukan gaya hidup sehat diharapkan kualitas hidup wanita menopause menjadi lebih baik.

Keyword: Gizi, Menopause

ABSTRACT

Mothers who experience menopause feel physical and psychological changes. Menopausal syndrome is experienced by many women around the world, around 70-80% of European women, 60% in America, 57% in Malaysia, 18% in China, 10% in Japan and 10% in Indonesia. Some of the factors that affect the mother are not ready to accept changes during menopause, including education, knowledge that is still low, work, attitudes, religion, the role of midwives, social culture and information that is still lacking. One effort to improve maternal readiness to face menopause is to do changes in lifestyle and diet, namely by consuming nutrients that can reduce menopausal symptoms and prevent problems that arise after menopause.

The purpose of this activity was carried out as an effort to increase maternal knowledge about balanced nutrition during menopause. The method of implementing community service activities used in the form of counseling. After the implementation of community service activities, the conclusions that can be taken include the increase in knowledge of balanced nutrition during menopause. The hope is that menopausal mothers can adopt a healthy lifestyle by eating nutritious food and doing physical exercise such as elderly gymnastics. By doing a healthy lifestyle it is expected that the quality of life of menopausal women will get better.

Keyword: Nutrition, Menopause

PENDAHULUAN

Siklus kehidupan seorang wanita akan melalui fase-fase perkembangan yang dimulai sejak bayi, balita, anak-anak, remaja, dan lansia, termasuk didalamnya fase menopause. Menopause merupakan periode berhentinya haid secara alamiah yang biasanya terjadi antara usia 45 sampai 50 tahun (Kasdu, 2004).

Ibu yang mengalami menopause merasakan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam symptom-symptom psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, dan mudah menjadi marah, mudah curiga, diliputi kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Perubahan lain sering pula terjadi, yang disebabkan oleh gangguan metabolisme tubuh, ditandai dengan peningkatan kolesterol, kekurangan kalsium tubuh dan gangguan metabolisme karbohidrat. Perubahan ini dapat menimbulkan penyempitan pembuluh darah dan ganggu pada tulang (osteoporosis) (Larasati, 2008).

Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, 10% di Jepang dan 10% di Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu factor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak daripada Asia. Ketika terjadi menopause, wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastic dibanding wanita Asia

yang kadar estrogennya moderat (Liza, 2012).

Beberapa factor yang mempengaruhi ibu belum siap menerima perubahan pada masa menopause diantaranya adalah pendidikan, pengetahuan yang masih rendah, pekerjaan, sikap, agama, peran bidan, social budaya dan informasi yang masih kurang. Saat ibu akan memasuki masa menopause, maka akan merasakan kegelisahan karena menganggap datangnya menopause akan menimbulkan keluhan-keluhan baik fisik maupun psikologis di masa tua, atau ibu tidak siap untuk menerima proses alamiah tersebut, karena sikap itulah maka kedatangan masa menopause dirasa mengganggu kelangsungan hidup (Sulastri dan Badriyah, 2011).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause adalah melakukan perubahan pola hidup dan pola makan yaitu dengan mengkonsumsi zat gizi yang dapat mengurangi gejala menopause serta mencegah masalah yang timbul setelah menopause (Lestari, 2010). Zat antioksidan sangat berperan dalam membersihkan radikal bebas yaitu partikel yang bisa merusak sel dan memicu berbagai penyakit seperti kanker, dengan mengkonsumsi antioksidan misalnya bayam merah, pepaya dan fitoestrogen, misalnya kedelai dan teh hijau sehingga tubuh tidak akan mudah sakit karena regenerasi sel berjalan dengan baik, selain itu kesehatan kulit akan tetap terjaga (Liza, 2012).

Seorang wanita ada baiknya mempersiapkan diri untuk menghadapi masa menopause

dengan meningkatkan pengetahuan salah satunya adalah pengetahuan tentang gizi yang dibutuhkan pada masa menopause. Pemenuhan gizi yang memadai akan membantu wanita menopause untuk menghambat berbagai dampak negative menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, mencegah penyakit degeneratif, dll. Gizi seimbang adalah memenuhi kebutuhan gizi per harinya dengan asupan zat-zat gizi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air (Kasdu, 2004). Berdasarkan latar belakang tersebut, kebutuhan gizi pada usia menopause diperlukan untuk meminimalkan resiko pada ibu menopause sekaligus dapat meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi masa menopause.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan tentang gizi seimbang pada wanita menopause.

Alat yang digunakan berupa materi penyuluhan yaitu tentang gizi lansia, leaflet, laptop dan LCD Proyektor, dan alat tulis.

Lokasi kegiatan di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera di Jalan Jendral Ahmad Yani KM 21, 7 No. 10 landasan Ulin Utara, Banjarbaru, Kalimantan Selatan.

Pada awal realisasi, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi bersama petugas Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Setelah terjalin kerja sama dengan mitra, kemudian dilakukan pemberian materi pada ibu menopause. Isi materi meliputi pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada wanita menopause.

Pemberian materi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada wanita menopause. Pada penyuluhan tersebut juga diberikan senam lansia untuk pencegahan penyakit stroke.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen Prodi D3 Kebidanan bekerja sama dengan Prodi S1 Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.



Gambar 1. Lansia di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera



Gambar 2. Petugas Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera dan para dosen Prodi S1 Psikologi dan Prodi D.3 Kebidanan UMB yang melakukan pengabdian masyarakat

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2019 dan tempat pelaksanaan di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera. Jumlah peserta sebanyak 40 orang ibu menopause. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan kemudian melakukan pengisian kuesioner pretest terkait tentang pengetahuan gizi seimbang wanita menopause. Kegiatan selanjutnya, pemberian materi tentang gizi seimbang wanita menopause sehingga ibu menopause mengerti akan pentingnya gizi seimbang. Kemudian bersama-sama melakukan senam lansia untuk pencegahan penyakit stroke.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Ibu Menopause tentang Gizi Seimbang Wanita Menopause Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi		Persentase (%)	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Baik	15	21	37,5	52,5
Cukup	5	8	12,5	20
Kurang	20	11	50	27,5
Total	40	40	100	100

Hasil kuesioner pre dan post yang dibagikan kepada ibu menopause didapatkan ibu yang berpengathuan baik sebanyak 15 orang (37,5%) meningkat menjadi 21 orang (52,5%), ibu yang berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (12,5%) meningkat menjadi 8 orang (20%) dan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 20 orang (50%) menurun menjadi 11 orang (27,5%). Dari hasil tersebut dapat dilihat peningkatan persentase pada ibu dengan pengetahuan baik dan cukup serta penurunan persentase pada ibu berpengatahuan kurang sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu menopause setelah

diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang masa menopause.

Kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Selama proses kegiatan ini para ibu menopause sangat antusias mengikuti kegiatan, ini dapat dilihat dari respon ibu menopause, mulai dari menjawab kuesioner pretest, penyuluhan dengan materi yang diberikan, senam lansia serta menjawab kuesioner posttest.

SIMPULAN

Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, simpulan yang dapat diambil antara lain adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa menopause. Harapannya adalah supaya ibu menopause bisa menerapkan gaya hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi dan melakukan latihan fisik misalnya senam lansia. Dengan melakukan gaya hidup sehat diharapkan kualitas hidup wanita menopause menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, L.D. 2011. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. PT Refika Aditama : Bandung.
- Kasdu, A.A. 2007. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspaswarna.
- Larasati, T. 2008. *Kualitas Hidup Pada Wanita Yang sudah memasuki masa menopause*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Lestari, D. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta:Gerai Ilmu
- Liza. 2012. *Hadapi Menopause dengan Antioksidan Alami*. [Http://lizaherbal.com](http://lizaherbal.com)