

KELOMPOK DARMA WANITA TENTANG KECEMASAN WANITA YANG MENGHADAPI MENOPAUSE

Oleh :

Tri Suyati, Mudzanatun, Fine Reffiane, Iin Purnamasari

IKIP PGRI Semarang

Abstract

Menopause is known as the end of having menstruation. Usually, women feel afraid of being menopause. Generally, the indication of being Menopause starts at the end of 40 – 45 years old. Most of women complain and worried about it. Especially for those 50 women who could be classified like; 3 teachers, 1 nurse, 1 bank female officer, and 44 are housewives. And the aged level classification is like; age 40 – 50 years old are 25 women, ages 30 – 39 are 15 women, ages 20 – 29 is 1 woman. This team of community service gives them the training how to overcome if they get the menopause period, and how to protect the frustration of being menopause. This training was done through some discipline of aspects like; through biology, sociology and physiology. The team wants to solve their problems seen from the proper aspect. So that, they will understand that menopause will always happen to them, but they also have prepared how to overcome and protect the frustration of being menopause seen from the aspect of biology, sociology and physiology.

Key words: menopause, menstruation

PENDAHULUAN

Menopause dikenal sebagai masa berakhirnya menstruasi atau haid, dan sering dianggap menjadi momok dalam kehidupan wanita. Sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun. Kebanyakan wanita mengalami gejala menopause kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun. Namun bila diambil rerata, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun.

Akibat perubahan dari menopause yaitu haid normal menjadi haid tidak normal lagi, sehingga secara otomatis terjadi perubahan organ pada reproduksi wanita. Perubahan fungsi indung telur akan mempengaruhi hormon dalam, yang kemudian memberikan

pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya. Tidak mengheran apabila kemudian muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh pada umumnya.

Tidak hanya itu, perubahan ini seringkali mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita. Keluhan psikis sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan, dan ekonomi. Keluhan fisik maupun psikis ini tentu saja akan mengganggu kesehatan wanita yang bersangkutan termasuk perkembangan psikisnya. Selain itu, bisa mempengaruhi kualitas hidupnya. Dalam menyikapi diri hal ini wanita yang akan memasuki masa menopause, beberapa wanita menyambutnya dengan biasa. Mereka menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus hidupnya.

Banyak wanita yang mengeluh bahwa dengan datangnya menopause mereka akan menjadi cemas. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan.

Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari fluktuasi hormon. Sebagian wanita tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa menopause. Mereka cemas dengan berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik. Apalagi menyadari dirinya akan menjadi tua, yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu, validitas dan fungsi organ tubuhnya akan menurun. Hal ini akan menghilangkan kebanggaannya sebagai wanita. Keadaan ini dikhawatirkannya akan mempengaruhi hubungannya dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Selain itu, usia ini sering dikaitkan dengan timbulnya penyakit kanker atau penyakit lain yang sering muncul pada saat wanita memasuki usia tua.

Kelompok Darma wanita Patra terdiri atas 50 peserta. Enam anggota sebagai wanita karier di berbagai instansi. Rincian dari keenam itu adalah 3 sebagai guru , 1 sebagai perawat, 1 sebagai pegawai bank, dan 1 lagi sebagai karyawan swasta. Sedangkan 44 anggota lagi sebagai ibu rumah tangga. Anggota yang berusia 40 -50 tahun berjumlah 24 orang, satu anggota berusia 20-29 tahun, 15 orang berusia 30-39 tahun. Jadi ada 30-49 orang yang usia mendekati menopause.

Salah satu peserta sebagai perwakilan mereka berkeluh kesah kepada tim kami. Kami tim LMP IKIP PGRI SEMARANG yang terdiri atas dua wanita separo baya dan dua wanita usia produktif ingin berbagi pengalaman mengenai kecemasan menghadapi menopause.

Berdasarkan data tim LMP IKIP PGRI SEMARANG melaksanakan pengabdian ini. Semoga kami dapat meringankan beban kelompok Darma Wanita yang sebagian besar ibu rumah tangga. Semoga kelompok tersebut terlepas dari permasalahan kecemasan menghadapi menopause.

Berdasarkan beberapa data situasi di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu proses terjadinya menopause pada wanita yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga akan berdampak buruk pada keadaan psikis dan fisiknya.

Solusi yang ditawarkan yaitu penyuluhan. Penyuluhan ini diikuti para wanita dapat lebih tenang ketika akan menghadapi masa menopause, sehingga dapat menghadapi semua permasalahan di masa manula dengan tenang

Permasalahan Mitra

Berdasarkan beberapa data situasi di atas, maka dapat dirumuskan suatu masalah yaitu proses terjadinya menopause pada wanita yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga akan berdampak buruk pada keadaan psikis dan fisiknya.

Solusi Yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan yaitu penyuluhan. Penyuluhan ini diikuti para wanita dapat lebih tenang ketika akan menghadapi masa menopause, sehingga dapat menghadapi semua permasalahan di masa manula dengan tenang. Walaupun terjadi perubahan fisik dan psikis. Penyuluhan ini, adalah untuk memberikan gambaran tentang proses terjadinya menopause dan cara menghadapi gejala-gejala psikis dan fisik yang menyertainya, sehingga dapat mengatasi kecemasan di masa menjelang manula. Ketenangan menghadapi perubahan psikis dan fisiknya akan membantu ketenangan hidup seseorang.

Target Luaran

Sasaran dari pengabdian kepada kelompok masyarakat yang tergabung dalam perkumpulan wanita patra. Target yang dicapai adalah Ibu – ibu Darma Wanita Patrajasa merasa tenang saat menghadapi menopause. Sehingga wanita ibu rumah tangga sebagai pendamping suami hidup tenang dalam menjalani perjalanan kehidupannya.

METODE KEGIATAN

Metode kegiatan yang digunakan bersama mitra mengusulkan untuk memberikan program penyegaran berupa penyuluhan mengenai masa menopause, memberi wawasan mengenai persiapan psikis untuk menghadapi masa menopause guna mempersiapkan secara psikis , sehingga ibu darma wanita merasa tenang saat menghadapi masa manulanya. Adapun rincian solusi yang ditawarkan sebagai berikut :Metode Pendekatan humanistik

Metode pendekatan yang digunakan dalam program ini adalah meletakkan perasaan manusia saat pelaksanaan pelatihan sehingga para peserta tidak mengalami kecemasan sendiri. Kegiatan ini terlaksana satu hari

1. Rencana Kegiatan

Hari pertama : Penyampaian materi menopause dan dampak psikis dan fisik.

2. Partisipasi Mitra

DAFTAR PUSTAKA

Al Quran dan Terjemahan.1989. (*Al Hajj* : 5) CV. Toha Putra Semarang.

<http://metrotvnews.com/index.php/metromain/news/2010/04/06/14530/> Mengenal Gejala Menopause dan Cara Mengatasi

Sofyan Sukrie. 2010. *Dampak Sosial Menopause*. diakses tanggal 11 februari 2011