



PKM EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DAN KESEHATAN REPRODUKSI KEPADA MASYARAKAT DUSUN PULAU EMPAT DESA EMPAT BALAI KABUPATEN KAMPAR

Nurul Fauziah^{1*}, Mellisa², Nurkhairo Hidayati³, Suryanti⁴, Sepita Ferazona⁵, Ibnu Hajar⁶, Siti Robiah⁷, Yeyendra⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Islam Riau

Email korespondensi : fauziahnurul@edu.uir.ac.id

Keywords:

PKM, Education, Healthy Lifestyle, Reproductive Health

ABSTRACT

The aim of this community service is to provide education about healthy lifestyles and reproductive health to the people of Dusun Pulau Empat. The method of implementing service activities is by means of interviews, providing education, discussions and questions and answers. The results of community service activities show that there are still people in Pulau Empat Hamlet who do not live a healthy lifestyle and there are still some who do not understand how to maintain healthy reproductive organs in old age. The conclusion is that after carrying out community service activities, the people of Dusun Pulau Empat will be more consistent in living a healthy lifestyle and pay more attention to the health of reproductive organs, especially in old age.

Keywords:

PKM, Edukasi, Pola Hidup Sehat, Kesehatan Reproduksi

ABSTRAK

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat dan kesehatan reproduksi kepada masyarakat Dusun Pulau Empat. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan cara wawancara, pemberian edukasi, diskusi, dan tanya jawab. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat Dusun Pulau Empat masih ada yang belum menjalankan pola hidup sehat dan masih ada yang belum memahami cara menjaga kesehatan organ reproduksi pada usia lanjut. Kesimpulannya adalah setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat masyarakat Dusun Pulau Empat ke depannya akan lebih konsisten dalam menjalankan pola hidup sehat dan lebih memperhatikan kesehatan organ reproduksi terutama pada usia lanjut.

Received: 21 February 2024

Accepted: 27 April 2024

1. PENDAHULUAN

Proses degeneratif secara alamiah akan berlangsung pada tubuh setiap manusia. Semakin lanjut usia, proses ini akan semakin bertambah. Perubahan biokimia ditingkat seluler yang berlanjut dengan perubahan struktur dan fungsi organ dapat menimbulkan suatu sindrom klinik baik fisik maupun psikologis. Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam Survei Kesehatan Rumah Tangga tahun 2002,

mendefinisikan masa lanjut usia atau disingkat lansia adalah usia diatas 55 tahun. Pada wanita, usia ini identik dengan batas usia menopause rata-rata wanita. Perubahan hormonal yang terjadi pada wanita menjelang dan setelah menopause bisa menjadi tantangan besar. Estrogen, salah satu hormon utama dalam tubuh wanita, menurun secara signifikan selama periode ini. Penurunan ini dapat menyebabkan berbagai perubahan fisik, emosional, dan kesehatan. Dalam menghadapi perubahan ini, penting bagi wanita untuk menjaga

gaya hidup sehat, termasuk menerapkan pola makan seimbang, rutin berolahraga, mengelola stres, dan mempertimbangkan terapi hormon atau obat-obatan lainnya jika diperlukan, dengan berkonsultasi dengan dokter. Selain itu, pendekatan holistik seperti yoga, meditasi, dan terapi perilaku kognitif juga dapat membantu mengatasi gejala yang terkait dengan menopause (Astuti et al., 2021).

Penurunan kadar hormon estrogen yang terjadi saat menopause memang dapat berdampak pada kesehatan mental dan psikologis wanita. Perubahan hormonal tersebut dapat memengaruhi sistem saraf dan neurotransmitter di otak, yang pada gilirannya dapat memengaruhi suasana hati, kognisi, dan fungsi kognitif. Dalam menghadapi perubahan ini, penting bagi wanita untuk mendapatkan dukungan sosial, kesehatan mental, dan perawatan medis yang sesuai. Pemahaman tentang perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan menopause dapat membantu wanita menavigasi masa transisi ini dengan lebih baik dan mendapatkan bantuan jika diperlukan (Yuliyani et al., 2022).

Menopause merupakan tahap yang sangat signifikan dalam kehidupan seorang wanita, serupa dengan menarche dan kehamilan. Ini adalah periode di mana tubuh wanita mengalami perubahan hormonal yang penting, yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka, baik fisik maupun psikologis. Pada dasarnya, menopause terjadi ketika ovarium mengalami penurunan fungsi dan berhenti memproduksi estrogen dan progesteron secara cukup. Hal ini dapat menyebabkan berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan pada wanita. Beberapa keluhan fisik yang umum terkait dengan menopause meliputi gejala seperti *hot flashes* (sensasi panas yang tiba-tiba dan cepat), gangguan tidur, peningkatan risiko osteoporosis, peningkatan risiko penyakit jantung, dan perubahan pada kulit dan rambut.

Di sisi psikologis, menopause juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional wanita. Perubahan hormonal dapat menyebabkan gejala seperti perubahan suasana hati, kecemasan, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi atau mengingat. Selain itu, perasaan tentang identitas dan peran sebagai wanita juga dapat berubah, terutama karena menopause sering kali dianggap sebagai tanda penuaan atau kehilangan kesuburan. Dampak menopause juga dapat mempengaruhi hubungan

seksual antara pasangan suami istri. Penurunan kadar estrogen dapat menyebabkan penurunan libido, peningkatan ketidaknyamanan selama hubungan seksual karena penurunan kadar estrogen dapat mengakibatkan penipisan dinding vagina dan penurunan lubrikasi, serta perubahan pada struktur dan sensitivitas organ intim.

Kualitas hidup menjadi sangat penting dalam memahami pengalaman menopause. Persepsi individu tentang kualitas hidup mereka dapat dipengaruhi oleh seberapa baik mereka dapat menangani gejala menopause, dukungan sosial yang mereka terima, akses terhadap perawatan medis dan kesehatan yang tepat, serta penyesuaian terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Dalam menghadapi menopause, penting bagi wanita untuk mendapatkan dukungan dari pasangan, keluarga, dan profesional kesehatan. Terapi hormon dan perawatan alternatif lainnya juga bisa menjadi pilihan untuk mengelola gejala menopause. Penting juga untuk diingat bahwa setiap wanita akan mengalami menopause dengan cara yang unik, dan penting untuk memahami dan menghormati pengalaman individu masing-masing (Tahapary & Nugroho, 2019).

Ketidaknyamanan dan ketidakpastian yang tidak diatasi dengan tepat selama menopause dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup seorang wanita secara signifikan. Menopause adalah bagian alami dari kehidupan seorang perempuan dan merupakan bagian dari kodratnya sebagai wanita. Namun, karena menopause membawa perubahan besar dalam tubuh dan pikiran, sangat penting bagi wanita untuk mendapatkan dukungan dan pemahaman yang tepat dari lingkungan sekitarnya. Jika tidak disikapi dengan tepat, wanita dapat merasa terisolasi, cemas, dan bahkan depresi. Mereka mungkin mengalami perasaan kehilangan atau merasa tidak dihargai karena perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Rasa tidak nyaman ini dapat memengaruhi hubungan sosial, pekerjaan, dan hubungan intim mereka.

Penting bagi wanita yang mengalami menopause untuk mencari dukungan dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan. Ini dapat meliputi berbicara dengan pasangan tentang perubahan yang terjadi, mencari informasi tentang opsi perawatan dan dukungan, atau mencari bantuan dari terapis atau konselor jika perlu. Selain itu, penting juga untuk memahami bahwa setiap wanita akan mengalami menopause dengan

cara yang berbeda, dan tidak ada dua pengalaman yang sama. Menerima perubahan sebagai bagian dari proses alami kehidupan dan menemukan cara untuk mengatasi gejala dan ketidaknyamanan yang mungkin timbul adalah langkah penting dalam menjaga kesejahteraan selama fase ini. Mengubah persepsi menjadi lebih positif tentang menopause dan melihatnya sebagai tahap baru dalam kehidupan yang membawa kesempatan untuk pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri juga dapat membantu wanita mengatasi tantangan yang muncul (Sa'ada et al., 2018).

Menopause bisa menjadi periode yang menakutkan bagi banyak wanita karena berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang terjadi. Ketika mempertimbangkan dimensi kualitas hidup yang telah dikeluarkan oleh WHO, memang jelas bahwa menopause dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada beberapa aspek. Berikut adalah beberapa cara di mana menopause dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita. Penting untuk diingat bahwa pengalaman menopause dapat berbeda untuk setiap wanita, dan tidak semua wanita akan mengalami gejala atau dampak yang sama. Namun, memahami bahwa menopause dapat memengaruhi banyak aspek kehidupan seorang wanita adalah langkah penting dalam memberikan dukungan dan perawatan yang sesuai selama periode ini. Mendukung wanita untuk menjalani menopause dengan cara yang sehat dan positif dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka selama tahap ini (Wardani & Pratiwi, 2022).

Peristiwa menopause adalah bagian alami dari siklus kehidupan seorang wanita dan merupakan tahap yang harus dilalui oleh setiap perempuan di usia tertentu. Ini adalah periode di mana fungsi ovarium secara alami menurun, mengakibatkan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron. Menopause biasanya terjadi di sekitar usia 45-55 tahun, meskipun waktu yang tepat dapat bervariasi untuk setiap individu. Seperti ibu-ibu PKK yang ada di Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai yang mayoritasnya adalah wanita yang berumur 35 tahun ke atas, disana banyak yang akan memasuki masa menopause.

Kesadaran tentang menopause dan pemahaman tentang hal tersebut masih belum tersebar dengan baik di masyarakat. Banyak mitos dan stereotip yang masih bertahan, yang dapat memengaruhi persepsi dan sikap individu terhadap

menopause. Beberapa mitos umum yang masih ada tentang menopause. Mitos-mitos ini dapat menyebabkan persepsi yang negatif dan sikap pesimis terhadap menopause. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan informasi yang akurat tentang menopause kepada masyarakat. Pendidikan yang tepat dapat membantu meredakan ketakutan dan kesalahpahaman, serta membantu wanita merasa lebih siap dan mendukung saat menghadapi tahap ini dalam kehidupan mereka. Padahal pada usia tersebut wanita harus lebih fokus untuk menjaga kesehatan, menjalani pola hidup sehat, dan harus tetap menjaga kesehatan reproduksinya.

Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yaitu dengan mengadakan edukasi dan sosialisasi mengenai pola hidup sehat dan kesehatan alat reproduksi pada wanita *premenopause* dan *menopause* di Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai. Edukasi dan sosialisasi yang diberikan diharapkan nantinya akan menumbuhkan sikap positif kepada para wanita atau ibu-ibu yang akan memasuki masa *menopause* dan yang sudah *menopause* untuk selalu menjalani pola hidup sehat dan menjaga kesehatan alat reproduksinya.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat dan kesehatan reproduksi kepada masyarakat Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai Kabupaten Kampar.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan pada pertemuan bulanan ibu-ibu PKK di Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 September 2023. Peserta yang akan mengikuti kegiatan ini sebanyak 40 orang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan, yang dilaksanakan dalam bentuk; (1) wawancara; edukasi; (3) diskusi; (4) tanya jawab. Dalam hal ini kegiatan yang dilakukan adalah sosialisasi atau penyuluhan kepada para peserta pengabdian kepada masyarakat untuk menginformasikan tentang pola hidup sehat dan kesehatan alat reproduksi pada wanita *premenopause* dan *menopause* sehingga bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menjalani pola hidup sehat. Bagan alir kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1.

di bawah ini:



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan PkM

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada kegiatan bulanan ibu-ibu PKK Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 September 2023. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 40 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini lebih pada presentasi dan edukasi mengenai pola hidup sehat dan kesehatan reproduksi pada wanita pre *menopause* dan *menopause*. Dalam hal ini kegiatan yang dilakukan pada saat sosialisasi atau penyuluhan adalah memberikan edukasi kepada para peserta untuk dapat selalu menjaga dan melakukan pola hidup sehat dan selalu menjaga kesehatan alat reproduksi walaupun sudah memiliki usia lanjut, sehingga bisa langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini dimulai pada jam 13.00 WIB dihadiri oleh dosen-dosen Program Studi Pendidikan Biologi UIR dan ibu-ibu PKK serta warga Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai. Jumlah peserta pengabdian ini sebanyak 40 peserta. kegiatan ini dilaksanakan sampai jam 16.30 WIB. Setelah selesai melaksanakan pengabdian peserta sangat antusias dalam melaksanakan kegiatan ini karena dari hasil pantauan dosen (tim sosialisasi), masih banyak Ibu-ibu yang kurang tidak menjalankan pola hidup sehat dan masing masing kurang memperhatikan kesehatan reproduksinya karena sudah memiliki usia lanjut. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Pembukaan dilaksanakan di aula Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai jam 13.00 WIB. Materi tentang pola hidup sehat dan kesehatan reproduksi disampaikan oleh Bapak Yulianri Rizki Yanza, S.Pt., M.Si sebagai narasumber, dan untuk pengambilan daftar hadir peserta dan hal teknis lainnya dibantu oleh anggota tim.



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi Pola Hidup Sehat dan Kesehatan Reproduksi pada Wanita *Menopause* dan *Premenopause* oleh Pemateri



Gambar 3. Ibu-ibu PKK Mengajukan Pertanyaan tentang Materi yang Disampaikan

Materi pengabdian kepada masyarakat tentang pola hidup sehat dan kesehatan reproduksi telah selesai dipresentasikan. Ibu-ibu PKK sangat antusias dan banyak mengajukan pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan. Disana dapat terlihat bahwa masih banyak Ibu-ibu peserta pengabdian yang tidak menjalankan pola hidup sehat dan tidak memperhatikan kesehatan organ reproduksinya karena mereka berpendapat bahwa menjalankan pola hidup sehat dan menjaga kesehatan organ reproduksi pada usia lanjut sudah tidak terlalu penting. Ibu-ibu beranggapan bahwa setelah terjadinya *menopause*, organ reproduksi sudah tidak produktif lagi jadi perawatannya tidak seintensif pada saat masa sebelum terjadinya *menopause*. Hal ini juga sejalan dengan pendapat (Wardani & Pratiwi, 2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan masyarakat yang kurang pada terhadap kesehatan reproduksi sering berpengaruh terhadap masalah kesehatan reproduksi.

Wanita yang sudah mengalami *menopause* bukan berarti kurang atau tidak memperhatikan pola hidup dan kesehatan reproduksinya lagi,

karena jika Kita tidak menjalankan pola hidup sehat pada usia lanjut juga akan beresiko terkena penyakit jantung, stroke, hipertensi, kolesterol, dan lain-lain. Begitu juga dalam hal menjaga kesehatan reproduksi pada usia lanjut, karena pada wanita yang sudah mengalami *menopause* sekalipun juga beresiko terkena kanker serviks.

Jadi pada usia produktif (sudah mengalami haid) dan usia lanjut (*menopause*) harus menjalankan pola hidup sehat dan selalu menjaga kesehatan organ reproduksi agar terhindar dari penyakit yang bisa membahayakan kehidupan sendiri. Hal ini didukung oleh pernyataan (Oktafia & Indriastuti, 2022) bahwa informasi yang salah akan berdampak pada perubahan status kesehatan, sedangkan informasi yang tepat akan merubah status kesehatan menjadi lebih baik. Jika memiliki pikiran dan tubuh yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup dan membuat hidup lebih bermanfaat dan bermakna pada saat sudah memasuki usia lanjut. Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Nugraha & Puspitasari, 2019) yang menyatakan bahwa setelah dilakukannya edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat agar selalu menjalankan pola hidup sehat dan selalu menjaga kesehatan reproduksi. Pengetahuan akan menjaga pola hidup sehat dan kesehatan reproduksi sebaiknya diberikan dari masa remaja. Hal ini juga dikemukakan oleh (Dewi & Kirana, 2022) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan perempuan premonopause dan postmenopause kurang, namun setelah dilakukannya penyuluhan tingkat pengetahuannya menjadi meningkat.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu masyarakat Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai Kabupaten Kampar ke depannya akan lebih konsisten dalam menjalankan pola hidup sehat dan lebih memperhatikan kesehatan organ reproduksi terutama pada usia lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Desa dan masyarakat Dusun Pulau Empat Desa Empat Balai Kabupaten Kampar yang telah bersedia menjadi peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Islam Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T., Nugrahaningtyas, J., & Okinarum, G. Y. (2021). Pengembangan Program Cipta Reproduksi Sehat Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Perempuan Pre Menopause Sadar Kesehatan Reproduksi Di Dusun Ngunut Tengah Rt 08 Rw 02 Kapanewon Playen Kabupaten Gunungkidul. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 301–305.
- Dewi, B. P., & Kirana, D. (2022). Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Rt 06 Talang Jambe (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause) Tahun 2022. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1847–1851. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.9054>
- Nugraha, A. R., & Puspitasari, D. (2019). Peningkatan Pendidikan Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Usia Remaja Melalui Penerapan Komunikasi Lingkungan Dan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 3(2), 53–69.
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Gerakan Peduli Sehat Reproduksi Wanita (Gelis P-San) Sebagai Upaya Pemberdayaan Deteksi Dini Kesehatan Reproduksi Wanita di Wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(5), 1443–1449. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i5.5840>
- Sa'ada, H. D., Komalawati, R., & Mariasih, A. (2018). Upaya Pemberdayaan Masyarakat melalui Deteksi Dini dan Pengendalian Kesehatan Reproduksi di DSN. Tawun 1, DS. Tawun, Kec. Kasreman Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman Kabupaten Ngawi. 64–67. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/189>
- Tahapary, P. A., & Nugroho, D. Y. (2019). Pendidikan Kesehatan pada Perempuan Menopause Tentang Screening Kesehatan Reproduksi di Tangerang. *Prosiding PKM-CSR*, 2, 1–7.
- Wardani, D. W., & Pratiwi, A. I. (2022). Edukasi

Kesehatan Reproduksi dan Menciptakan Pola Hidup Bersih Dan Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(7), 2160–2169. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6252>

Yuliyani, Y., Daramatasia, W., & Rufaindah, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi

Tentang Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Sanggar Senam La Fresh Blimbing Kota Malang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 798. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8543>