

Gerakan Komunitas “Si Ratu Waras” (Sehat Fisik Rohani Spiritual Warga Aisyiyah)

Yuni Purwati*, Siti Nadhir Ollin Norlinta

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

email: yunipurwati@unisayogya.ac.id

Abstract

During menopause, women will experience physical, psychological and social changes that greatly affect their quality of life. Efforts to maintain quality of life and prepare women during menopause to remain healthy physically, psychologically and spiritually are important. The purpose of service is the formation of the movement "Si Ratu Waras" (Sehat Fisik Rohani Spiritual Warga Aisyiyah) Tirtonirmolo. Method: Participatory Learning and Action (PLA). Forms of activities include education, health checks, spiritual-based ergonomic exercise training and formation of management. Knowledge and readiness for perimenopause care was measured using a questionnaire. The results of the service resulted in an increase in knowledge and readiness for perimenopause care, the formation of the management and work program 'Si Ratu Waras'. Conclusion: The creation of a "Si Ratu Waras" community with administrators and people in charge of work programs who can continue implementing the program regularly so that the health, physical, psychological and spiritual fitness of Aisyiyah residents is well maintained, happy and productivity increases.

Keywords: Menopause, healthy, physical, psychological, spiritual

Abstrak

Pada masa menopause ini wanita akan mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang sangat berpengaruh pada kualitas hidupnya. Upaya menjaga kualitas hidup dan mempersiapkan wanita pada masa menopause agar tetap sehat baik secara fisik, psikologis dan spiritual penting dilakukan. Tujuan pengabdian terbentuknya gerakan komunitas “Si Ratu Waras” (Sehat Fisik Rohani Spiritual Warga Aisyiyah) PRA Tirtonirmolo. Metode pengabdian: Participatory Learning and Action (PLA). Bentuk kegiatan meliputi edukasi, pemeriksaan kesehatan, pelatihan senam ergonomik berbasis spiritual dan pembentukan kepengurusan. Dilakukan pengukuran pengetahuan dan kesiapan perawatan perimenopause dengan kuesioner. Hasil pengabdian terjadinya peningkatan pengetahuan dan kesiapan perawatan perimenopause, terbentuknya pengurus dan program kerja “Si Ratu Waras”. Kesimpulan: Terbentuknya komunitas “Si Ratu Waras” dengan pengurus dan penanggung jawab program kerja yang dapat dilanjutkan pelaksanaan programnya secara rutin sehingga derajat kesehatan, kebugaran fisik psikologis dan spiritual Warga Aisyiyah terjaga baik, bahagia dan produktifitas meningkat.

Kata Kunci: Menopause, sehat, fisik, psikologis, spiritual

PENDAHULUAN

Wanita akan mengalami masa menopause, yaitu berhentinya menstruasi secara permanen yang disebabkan oleh berhentinya kerja folikel ovarium. Menopause dapat terjadi pada wanita mulai usia 45-60 tahun. Pada masa menopause ini wanita akan mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang sangat berpengaruh pada kualitas hidupnya [1][2].

Pada masa menopause terjadi perubahan hormonal, menurunnya produksi hormon estrogen berakibat pada ovarium, uterus, alat kelamin kehilangan kelenturan, kekuatan dan penurunan bahkan atropi. Penurunan estrogen mempengaruhi tulang mudah terjadi osteoporosis, peningkatan kadar kolesterol serta trigliserida hingga penyakit kardiovaskuler [3] [4]. Pada 75% wanita masa menopause umumnya akan mengalami sindrom menopause seperti hot

flushes, mood swings, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan kehilangan gairah seks selama satu dekade atau lebih [5].

Masalah psikologis yang dapat muncul selama menopause dapat berupa kecemasan, stress, depresi yang sering dipicu karena konflik yang berkaitan dengan penyimpangan seksual, gangguan obat, atau masalah fisik yang membuat aktivitas seksual menjadi tidak nyaman [6].

World Health Organization menyatakan tahun 2030 diperkirakan terdapat kurang lebih 1,2 miliar jumlah wanita diseluruh dunia yang akan memasuki masa menopause serta kurang lebih 80% terjadi pada negara berkembang [7]. Di Indonesia tahun 2025 nanti diperkirakan terdapat sekitar 60 juta perempuan menopause. Umur Harapan Hidup wanita di Indonesia sebesar 73,55 tahun [8]. Sedangkan UHH pada tahun 2023 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) lebih tinggi dari angka nasional yaitu sebesar 76,89 tahun, bahkan tercatat tertinggi secara nasional. Dengan demikian wanita di DIY memiliki kesempatan hidup sejak masa menopause lebih lama [9].

Kesempatan hidup sehat dan bugar serta bahagia selama masa menopause menjadi sulit dicapai dengan keluhan yang dirasakan maupun resiko kesehatan menimbulkan kecemasan, stress hingga depresi. Hasil penelitian menyatakan ada hubungan keluhan menopause seperti aspek fisiologis, psikologis dengan kualitas hidup [10]. Melihat kondisi tersebut, maka penting untuk menjaga kualitas hidup dan mempersiapkan wanita pada masa menopause agar tetap sehat baik secara fisik, psikologis dan spiritual [11][12].

Warga Aisyiyah mayoritas adalah wanita dengan usia rentang 40-60 tahun, yaitu memasuki periode pra menopause hingga post menopause. Gerakan yang ditujukan pada warga Aisyiyah merupakan gerakan pada komunitas perempuan yang penting untuk menjaga kualitas hidupnya. Berdasarkan hal tersebut diperlukan

gerakan komunitas “Si Ratu Waras” (Sehat Fisik Rohani dan Spriritual Warga Aisyiyah).

Tujuan kegiatan ini adalah terbentuknya gerakan komunitas “SI RATU WARAS” (Sehat Fisik Rohani Spiritual Warga Aisyiyah) PRA Tirtonirmolo Selatan. Gerakan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara mandiri dan menggunakan pengetahuannya ketika mengikuti pelatihan kesehatan, dukungan psikologis, dan aktifitas fisiknya.

METODE PENGABDIAN

Program kemitraan masyarakat ini menggunakan metode *Participatory Learning and Action* (PLA) [2]. Metode PLA merupakan bentuk Upaya pemberdayaan masyarakat, yaitu salah satu bentuk Usaha Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) yang keberlangsungan pelaksanaannya bergantung pada peran aktif Masyarakat [13]. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan meliputi edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan, pelatihan dan pelaksanaan senam ergonomis berbasis spiritual dan pembentukan kepengurusan [14][15][6].

Langkah-langkah pelaksanaan PKM ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

1. Persiapan
Koordinasi dengan pengurus Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Tirtonirmolo tentang agenda kegiatan, tempat dan perlengkapan. Menyiapkan media untuk pelatihan dan edukasi. Menyiapkan perlengkapan pemeriksaan kesehatan serta instrumen pre test dan posttest pengetahuan dan kesiapan perawatan perimenopause.
2. Pelaksanaan
 - a. Memberikan pretest tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi perimenopause.
 - b. Melakukan pemeriksaan kesehatan: tekanan darah, gula darah sewaktu dan asam urat.

- c. Memberikan pelatihan senam ergonomik sebagai tips bugas dan sehat fisik, psikologis dan spiritual.
 - d. Mmemberikan pelatihan dan edukasi perawatan masa perimenopause
 - e. Menyusun kepengurusan “Si Ratu waras”, program kerja dan tindak lanjut.
 - f. Memberikan post-test tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi perimenopause.
3. Evaluasi dan monitoring
 - a. Mengevaluasi hasil pemeriksaan kesehatan.
 - b. Mengevaluasi hasil pre-test dan post test.
 - c. Mengevaluasi keberlanjutan program kerja “Si Ratu Waras”.



2. Pelatihan senam ergonomik: sehat dan bugas secara fisik, psikis dan spiritual. Warga Aisyiyah masa perimenopause PRA Tirtonirmolo antusias mengikuti pelatihan senam ergonomis, berkomitmen melaksanakan mandiri dan mengikuti senam masal yang diadakan oleh PRA Tirtonirmolo.

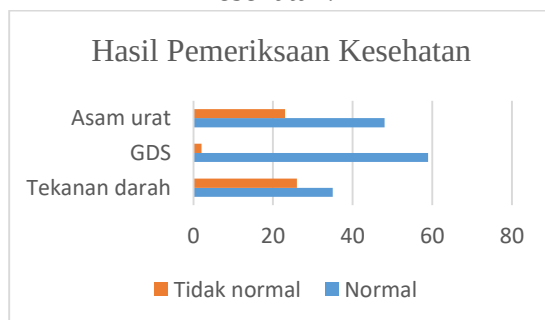
Gambar 2. Pelatihan Senam Ergonomis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang mengikuti program kemitraan masyarakat ini terdiri dari 61 orang Warga Aisyiyah berusia 45-60 tahun. Kegiatan dilaksanakan 10 Maret 2024 dan 5 Mei 2024. Hasil kegiatan sebagai berikut:

1. Pemeriksaan kesehatan

Diagram 1. Hasil pemeriksaan kesehatan.



Terdapat peserta dengan hasil tekanan darah tidak normal 26 orang, 23 orang dengan asam urat yang tinggi dan 2 orang dengan GDS tinggi.

Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan



3. Pelatihan dan edukasi perawatan masa perimenopause. Hasil pre-test dan posttest pada pelaksanaan pelatihan dan edukasi sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan tentang perawatan perimenopause

Pengetahuan perawatan menopause	Pre-test		Posttest	
	Σ	%	Σ	%
Kurang	2	3,28	0	0
Cukup	35	57,38	16	26,23
Baik	24	39,34	45	73,77
Total	61	100	61	100

Tabel 2. Kesiapan Menghadapi Perimenopause Sebelum dan Setelah Mengikuti Pelatihan dan Edukasi

Kesiapan perawatan perimenopause	Pre-test		Posttest	
	Σ	%	Σ	%
Kurang	12	19,67	2	3,28
Cukup	17	27,87	13	21,31
Baik	32	52,46	46	75,41
Total	61	100	61	100

Pengetahuan tentang perawatan perimenopause setelah pelatihan dan edukasi meningkat, mayoritas dengan pengetahuan cukup 35 (57,38%) menjadi baik 75,41%). Sedangkan kesiapan dalam perawatan perimenopause pada pre test mayoritas baik 32 (52, 46 %) setelah diberikan pelatihan dan edukasi, tingkat kesiapan baik menjadi meningkat 46 (75,41%).

4. Pembentukan pengurus dan program kerja ‘Si Ratu Waras’

Telah terbentuk pengurus dan program kerja yang akan dilaksanakan mulai bulan Juni 2024.

Diagram 2. Pengurus “Si Ratu Waras”



Hasil ini membuktikan bahwa pelatihan dan edukasi tentang perawatan perimenopause bermanfaat meningkatkan pengetahuan dan

kesiapan dalam perawatan perimenopause. Hasil yang baik ini menunjukkan bahwa warga pada masa perimenopause akan melaksanakan perawatan perimenopause untuk menjaga kesehatan fisik, psikologis dan spiritualnya dengan baik. Pelatihan dan edukasi yang diberikan dapat menjadi pedoman Warga Aisyiyah masa perimenopause untuk melaksanakan dalam perawatan kesehatannya. Warga Aisyiyah dalam masa perimenopause dapat melaksanakan menjaga pola hidup sehat, mengatasi masalah keluhan akibat perimenopause, melaksanakan latihan rutin dan senantiasa melaksakan dzikir dalam setiap aktifitasnya. Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah maupun berkelompok dengan kegiatan yang dikelola oleh komunitas “Si ratu waras”

Sejalan dengan penelitian terdahulu tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisiologis dan Psikologis Fase Premenopause Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pralansia”. Berdasarkan 90 peserta dengan tingkat pengetahuan tinggi tentang perubahan fisiologis dan psikologis pada fase premenopause (46,7%) dan hasil yang tidak mengalami kecemasan dan siap melakukan perawatan masa menopause sebanyak (64,3%). Peserta dengan pengetahuan rendah tentang perubahan fisiologis dan psikologis pada fase premenopause (10,4%) dengan tingkat kecemasan dan kesiapan pada perawatan menopause dalam kategori sedang 58,3% [16].

SIMPULAN

Program kemitraan pada masyarakat Warga Aisyiyah PRA Tirtonirmolo dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan dalam melaksanakan perawatan perimenopause mandiri. Pengurus PRA Tirtonirmolo telah mempunyai pengurus dan terbentuk program kerja “Si Ratu Waras” yang akan dilaksanakan secara

rutin sebagai kegiatan majelis kesehatan PRA Tritonirmolo.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas pelaksanaan kegiatan pengabdian. Terimakasih kepada Hibah RisetMu Batch VII Pimpinan Pusat Muhammadiyah yang telah memberikan kesempatan dan bantuan anggaran pelaksanaan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. S. Han and A. goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*, vol. 53, no. 9. 2019.
- [2] F. R. Fauzia, E. Wahyuntari, and Y. Purwati, 'Mewujudkan Generasi Bebas Stunting Melalui Implementasi Kurikulum Merdeka Kelompok Guru TK ABA', *J. Pengabdi. Untuk Mu NegeRI*, vol. 7, no. 2, pp. 283–289, 2023.
- [3] 'Estrogen and progestogen therapy in postmenopausal women', *Fertil. Steril.*, vol. 90, no. 5, Supplement, pp. S88–S102, 2008, doi: <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2008.08.091>.
- [4] M. Y. Hamidy, H. Masdar, F. Chandra, K. J. F. Farmakologi, F. Kedokteran, and U. Riau, 'Peningkatkan Peran Masyarakat Dalam Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler Di Wilayah Kerja Puskesmas Purnama Kota Dumai', vol. 7, no. 2, 2023.
- [5] A. A. Gayatri, 'Perubahan keluhan seksual (fisik dan psikologis) pada perempuan pascaterapi kanker serviks setelah intervensi keperawatan ('), *J. Ners*, vol. 6, no. 1, pp. 68–75, 2011.
- [6] F. S. Yelvita, D. Nurmaguphita, and Y. Purwati, 'Tingkat Religiusitas Berhubungan dengan Tingkat Stress Pada Lansia', *Digilib Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, no. 8.5.2017. pp. 2003–2005, 2022.
- [7] World Health Organization, 'Monitoring Health For The Sustainable Development Goals', *WHO*, vol. 8, no. 5. p. 55, 2019.
- [8] R. Kemenkes, *PROFIL KESEHATAN INDONESIA*. 2016.
- [9] P. DinKes, *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan DIY 2020*. 2020.
- [10] A. Kusworo and Y. Purwati, 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Usia 40-50 T Hun Dalam Menghadapi Menopause Di Rt 08 Pedukuhan Ix Ngestiharjo Kasihan Bantul', *Digilib Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. pp. 1–13, 2021.
- [11] S. N. Ollin and R. A. Sari, 'Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Pada Pra Lansia', *J. Fisioter. dan Rehabil.*, vol. 5, no. 2, pp. 119–124, 2021, doi: [10.33660/jfrwhs.v5i2.141](https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v5i2.141).
- [12] R. Anuar, D. R. Imani, and S. N. O. Norlinta, 'Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review', *FISIO MU Physiother. Evidences*, vol. 2, no. 2, pp. 95–106, 2021, doi: [10.23917/fisiomu.v2i2.13978](https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978).
- [13] Y. Purwati, W. Probawati, A. Bimantara, and F. A. Nikmah, 'Efek Paket Pelatihan Pesan Zewa pada Perilaku Kesehatan Warga PKK dan Ranting Aisyiyah', *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 15, no. 1, pp. 30–38, 2022, doi: [10.48144/jiks.v15i1.677](https://doi.org/10.48144/jiks.v15i1.677).
- [14] I. Erman, R. Ridwan, and R. D. Putri, 'Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang', *JKM J.*

-
- Keperawatan Merdeka*, vol. 1, no. 2, pp. 232–239, 2021, doi: 10.36086/jkm.v1i2.1006.
- [15] Y. Purwati, 'Blood pressure changes in pregnant women through murratal and classical music therapy', *EAS J. Nurs. Midwifery*, vol. 1, no. 4, pp. 142–147, 2019, doi: 10.36349/easjnm.2019.v01i04.008.
- [16] Zulina, Ennimay, and Y. Anggreny, 'Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Perubahan Fisiologis dan Psikologis Fase Premenopause terhadap Tingkat Kecemasan Pralansia', *J. Kesehat. Komunitas*, vol. 2, no. 5, pp. 187–190, 2014.