

EDUKASI PEMENUHAN POLA MAKAN SEIMBANG PADA IBU MENOPAUSE DENGAN MEDIA *FLASH CARD* DI POLINDES WARMON PUSKESMAS MALAWILI

Yuliana Rerate^{1,2}, Cory C. Situmorang², Dian Kartikasari², Cristy Agata Van Room²

¹ Puskesmas Malawili,

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong, Indonesia

Email: yulrerate@gmail.com

DOI

Abstrak

Masa menopause seringkali dihadapi wanita dengan rasa cemas dan khawatir, yang disebabkan oleh penurunan kadar hormon esterogen. Banyak cara dapat dilakukan untuk mencegah berbagai keluhan yang mungkin terjadi di masa menopause salah satunya dengan cara pengaturan menu makanan yang tepat. Kekurangan hormone estrogen dapat diantisipasi secara alamiah dengan pengaturan menu makanan yang tepat sedini mungkin. Wanita menopause sebaiknya mempersiapkan diri dengan meningkatkan pengetahuan tentang gizi yang dibutuhkan pada masa menopause. Pemenuhan gizi yang memadai akan membantu wanita menopause untuk menghambat berbagai dampak negatif menopause dan dapat menjadikan hidup lebih berkualitas. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan wanita menopause dalam pemenuhan pola makan seimbang dengan memberikan edukasi menggunakan media *flash card* di Polindes Warmon Puskesmas Malawili. Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembuatan media edukasi gizi periode menopause dalam bentuk *flash card*, kemudian media yang telah dibuat digunakan untuk memberikan penyuluhan kepada 34 wanita menopause di wilayah kerja Polindes Warmon Puskesmas Malawili dengan melibatkan mitra dari Puskesmas Malawili. Seluruh responden mengisi kuesioner pre dan post untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan dengan menggunakan media *flash card*. Hasil kegiatan menunjukkan 29 responden (85,3%) mengalami peningkatan kemampuan dalam pemenuhan pola makan dan 5 responden (14,7%) memiliki kemampuan tetap.

Abstract

Women often face the menopause period with anxiety and worry, which is caused by a decrease in estrogen hormone levels. There are many ways to prevent various inconvenience that may occur during menopause, one of them is setting the right food menu. Estrogen hormone deficiency can be anticipated naturally by arranging the right food menu as early as possible. Menopausal women should prepare themselves by increasing their knowledge about the nutrition needed during menopause. Fulfilling adequate nutrition will help menopausal women to prevent the various negative impacts of menopause and can improve their quality of life. The aim of this community service is to improve the ability of menopausal women to fulfill a balanced diet by providing education using *flash card* media at the Warmon Polindes, Malawili Community Health Center. The method was

Informasi Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: dd mm yyyy

Disetujui: dd mm yyyy

Publikasi online: dd mm yyyy

Kata Kunci :

Flash Card; Menopause; Pola Makan Seimbang

BARCODE

Article Info

Article history :

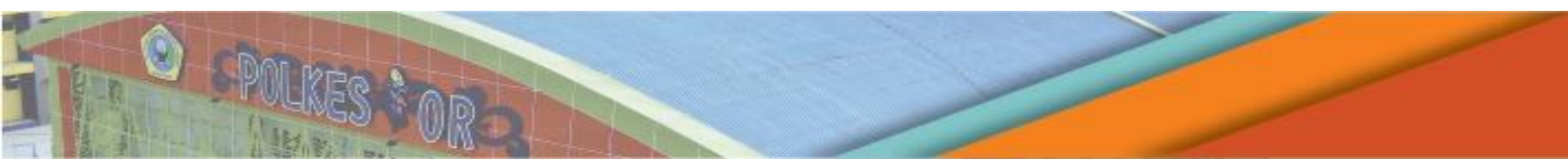
Received: dd mm yyyy

Approved: dd mm yyyy

Published online: dd mm yyyy

Keyword:

Flash Card; Menopause; Balance nutrition



started with made a health promotion media about nutritions for menopausal woman in a shape of flash card, then used the flash card as a counseling media to 34 menopausal women in the Warmon Polindes working area of the Malawili Health Center by involving partners from the Malawili Community Health Center. All respondents filled out pre and post questionnaires to evaluate the effectiveness of counseling using flash card media. The results of the activity showed that 29 respondents (85.3%) experienced an increase in their ability to fulfill their diet and 5 respondents (14.7%) had the same ability.

CC ARTIKEL

A. LATAR BELAKANG

Menopause adalah suatu peralihan dalam kehidupan wanita yang menunjukkan bahwa ovarium telah berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, serta pembentukan hormone wanita (esterogen dan progesteron) yang berkurang dan jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan (Pebrianti & Lestiani, 2016). Seringkali wanita menghadapi masa menopause dengan rasa cemas dan khawatir karena menopause identik dengan penuaan, karena pada masa ini terjadi proses penurunan hormon esterogen (Subekti, 2013). 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 (Nurchandra et al., 2019).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mencegah berbagai keluhan yang mungkin terjadi di masa menopause yang disebabkan oleh kekurangan hormon estrogen, salah satunya yaitu dengan cara pengaturan menu makanan yang tepat sedini mungkin. Cara ini merupakan alternatif alamiah yaitu dengan mengkonsumsi ekstra estrogen yang banyak terkandung pada sejumlah bahan pangan. Terdapat senyawa alamiah dalam tumbuh-tumbuhan dan kacang-kacangan yang struktur kimianya mirip dengan hormon estrogen dan disinyalir akan menghasilkan efek seperti kerja estrogen yang disebut fitoestrogen (Duhita & Wulandari, 2023).

Wanita menopause ada baiknya mempersiapkan 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 negatif menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, mencegah penyakit degeneratif, dan lain-lain. Gizi seimbang adalah memenuhi kebutuhan gizi per harinya dengan asupan zat-zat gizi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air diri untuk menghadapi masa menopause (Nurchandra et al., 2019).

Makan-makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan dapat menjadikan hidup yang lebih berkualitas pada wanita menopause. Kebutuhan zat gizi pada masa

menopause yang dianjurkan adalah sesuai kebutuhan yang memperhatikan berat badan. Kelebihan berat badan, kekurangan kalsium dan kekurangan zat gizi lebih umum terjadi pada perempuan menopause. Pada dasarnya, kecukupan gizi pada usia menopause sama seperti kecukupan gizi pada kelompok usia muda. Pengecualiannya adalah penurunan akan kebutuhan energi yang mengikuti pertambahan usia yang disebabkan karena kegiatan fisik yang biasanya akan menurun bersamaan dengan bertambahnya usia sehingga energi yang dikeluarkan lebih sedikit (Agria & Ruri, 2012). Selain itu kadar estrogen yang rendah setelah memasuki masa menopause juga dapat mempercepat proses penurunan fungsi kognitif yang bisa dinilai dari kemampuan memori, pemusatan atensi, dan kecepatan dalam memproses informasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Polindes Warmon Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong menunjukkan bahwa masih banyak ibu menopause yang kurang pengetahuan dan pemahamannya tentang pentingnya kebutuhan gizi pada usia ini dikarenakan kurangnya informasi baik dari lingkungan sekitarnya maupun dari tenaga kesehatan terutama mengenai pola makan yang baik. Mengingat pada usia ini merupakan usia yang sudah rentan akan terjadinya berbagai macam penyakit, sangat penting untuk menjaga pola makan dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Adanya masalah kesehatan yang dialami ibu pada usia menopause dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi dan kurangnya KIE tentang kebutuhan makan yang baik pada usia ini.

Penyuluhan tentang menopause pada perempuan lanjut usia dengan materi pengertian menopause, gejala-gejala menopause, dan tatalaksana pada pasien menopause baik melalui perubahan pola hidup dan terapi hormonal telah terbukti secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan perempuan lanjut usia di Puskesmas Minasa Upa Kota Makassar. Analisis pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre-test dan posttest dalam bentuk kuesioner (Catherine Jusuf et al., 2023).

Penggunaan media *Flashcard* akan mempermudah proses penerimaan pengetahuan, karena media kartu bergambar ini secara langsung akan menampilkan gambar-gambar asli, praktis, menarik dan mudah diingat (Satriana, 2013). Glover. et al menjelaskan bahwa media *flashcard* telah diusulkan sebagai cara mudah untuk mengajarkan siswa keterampilan khusus yang baru (Glover et al., 2017). Anggarawati, Kristiantari, dan Asri dalam studinya menyatakan bahwa model pembelajaran dengan bantuan media *flashcard* mempunyai pengaruh yang signifikan

terhadap penerimaan pengetahuan, media *flashcard* ini juga dapat digunakan sebagai media permainan (Anggarawati et al., 2014).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka tim pengabdian tertarik untuk melakukan edukasi kepada wanita menopause dengan menggunakan media *flashcard* agar kemampuan wanita menopause dalam pemenuhan pola makan seimbang di Polindes Warmon Puskesmas Malawili dapat meningkat.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh bidan Puskesmas Malawili bersama dengan Dosen dan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Sorong. Kegiatan dilaksanakan di Polindes Warmon Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong, Papua Barat pada bulan Oktober 2022 dengan memberikan penyuluhan kepada 34 wanita menopause.

Berikut ini merupakan langkah-langkah kegiatan pengabdian Masyarakat:

1. Pra Kegiatan

Persiapan pra kegiatan dengan penyiapan materi serta kuesioner pre test dan posttest

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Tim pengabdian mengumpulkan responden di Polindes Warmon
- b. Tim pengabdian membagikan kuesioner pre test kepada seluruh responden
- c. Tim pengabdian memberikan penyuluhan tentang menopause dengan menggunakan media *flashcard*
- d. Diskusi dan tanya jawab
- e. Tim pengabdian membagikan kuesioner posttest kepada seluruh responden

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi kegiatan dilakukan sebelum kegiatan dilaksanakan dan sesudah kegiatan dilaksanakan melalui kuesioner, wawancara dan observasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil dan Pembahasan Tahapan Kegiatan :

a. Tahap Pra Kegiatan

Pada tahap pra kegiatan tim pengabdian membuat media promosi kesehatan berupa *flashcard*, yang berisi berbagai informasi gizi ibu menopause. Selain itu, tim pengabdian juga menyiapkan media evaluasi pendidikan kesehatan yang dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan sesuai dengan informasi yang disampaikan di dalam media *flashcard* yang telah dibuat.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Wilayah kerja Polindes Warmon Puskesmas Malawili diketahui memiliki wanita yang berusia 45 – 64 tahun sebanyak 51 jiwa. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh bidan Puskesmas Malawili, Dosen, PLP dan Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong. Kegiatan berlangsung pada hari pada hari Jumat, tanggal 21-23 Oktober 2022 dari jam 08.30 – 16.00 WIT bertempat di Polindes Warmon. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner oleh responden selama 15 menit. Setelah itu, tim pengabdi melakukan penyuluhan dengan menggunakan media *flashcard* tentang menopause. Penyuluhan berlangsung kurang lebih selama 30 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Setelah sesi diskusi dan tanya jawab, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner posttest oleh responden. Kegiatan dilakukan pada beberapa kelompok ibu usia 45-64 tahun yang tinggal saling berdekatan. Seluruh tim pengabdi turun memberikan edukasi secara serentak dalam tiga hari. Total ibu yang mendapatkan edukasi sejumlah 34 orang. Dokumentasi kegiatan disajikan dalam gambar berikut:



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dengan media *flashcard* di Polindes Warmon

2. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring evaluasi dilakukan pada saat kegiatan berlangsung. Tim pengabdi memantau responden pada saat pengisian kuesioner dan memberikan bantuan yang diperlukan seperti membantu responden yang kesulitan membaca atau menulis. Evaluasi dilakukan dengan melakukan wawancara kepada responden terkait penyuluhan yang diberikan dan penggunaan media *flashcard* dalam pemberian penyuluhan. Hasil dari analisis pre test dan posttest menunjukkan 29 responden (85,3%) mengalami peningkatan kemampuan dalam pemenuhan pola makan dan 5 responden (14,7%) memiliki kemampuan tetap.

3. Kendala

Kendala yang dihadapi pada saat pelaksanaan kegiatan adalah sulitnya mengumpulkan ibu-ibu menopause dalam satu waktu sehingga tim pengabdian melakukan penjemputan pada ibu-ibu tersebut supaya dapat mengikuti kegiatan. Kendala lain adalah terkait penggunaan bahasa. Banyak responden yang kurang memahami maksud yang disampaikan oleh pengabdian meskipun sudah menggunakan bahasa yang sangat sederhana. Namun tim pengabdian mengatasinya dengan memberikan pengertian yang berulang-ulang dan meminta responden untuk mengulang kembali apa yang tim pengabdian sampaikan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi pemenuhan pola makan seimbang pada ibu menopause dengan media *flash card* di Polindes Warmon Puskesmas Malawili berjalan dengan lancar. Responden menunjukkan sikap antusias dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85,3 responden mengalami peningkatan kemampuan dalam pemenuhan pola makan seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dengan media *flashcard* efektif dalam peningkatan kemampuan dalam pemenuhan pola makan seimbang pada wanita menopause. Sebanyak 14,7% responden masih memiliki kemampuan yang tetap menunjukkan bahwa kegiatan edukasi sebaiknya tidak dilakukan hanya satu kali waktu saja namun secara rutin dan terus menerus agar dapat diinternalisasi oleh responden. Serta peningkatan riset untuk mencari metode edukasi yang lebih efektif bagi wanita menopause/wanita yang sudah lanjut usia.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh tim promosi kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong, Poltekkes Kemenkes Sorong serta para partisipan yang aktif terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Agria, I., & Ruri, N. S. I. (2012). *Gizi Reproduksi*. Fitramaya.
- Anggarawati, I. G. A. A., Kristiantari, M. G. R., & Astri, I. G. A. A. S. (2014). Pengaruh Make A Match Berbantuan Media Kartu Gambar Terhadap Hasil Belajar IPS SD. *Mimbar PGSD Undiksha*, 2(1).
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Indonesia 2021*.

- Catherine Jusuf, E., Leonardy, R. B., Mardiah Tahir, A., Pakasi, S. S., Malinta, U., Calvin, J., Djakaria, N., Magda Riana, G., Obstetri dan Ginekologi, D., Hasanuddin, U., Obstetri dan Ginekologi Sosial, D., Korespondensi, M., & Jusuf, E. (2023). *Penyuluhan tentang Menopause pada Perempuan Lansia di Puskesmas Minasa Upa Menopause Socialization to Elderly Women at Minasa Upa Primary Health Care* (Vol. 7, Issue 2). <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Duhita, F., & Wulandari, D. (2023). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Premenstruasi pada Remaja. *Jkesvo*, 8(3), 180–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.77131>
- Glover, P., McLaughlin, T., Derby, K. M., & Gower, J. (2017). Using a Direct Instruction Flashcard System with Two Students with Learning Disabilities. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 8(21). <https://doi.org/10.25115/ejrep.v8i21.1381>
- Nurchandra, D. P., Fathony, Z., Studi, P. D., & Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, F. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1(1), 21–24.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia.
- Pebrianti, R., & Lestiani, I. (2016). Pengetahuan Ibu Menopause tentang Gizi Seimbang pada Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Awang Besar, Barabai, Hulu Sungai Tengah. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(1), 49. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).49-53](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).49-53)
- Satriana, A. (2013). *Meningkatkan Kemampuan Mengenal Lambang Bilangan 1 Sampai 5 Melalui Media Flash Card Bagi Siswa Tunagrahita Sedang* (Vol. 1). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhuAdeSatrianaJurusanPLBFIPUNP13>
- Suazini, E. R., Karsa, S., & Garut, H. (2018). Faktor-faktor Langsung yang Mempengaruhi Usia Menopause. *Jurnal Bimtas*.
- Subekti, A. (2013). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Umur 50-60 Tahun Tentang Kebutuhan Gizi Pada Masa Menopause Di Desa Wareng Gunungkidul*. STIKES Jenderal Ahmad Yani.