

**PENINGKATAN PENGETAHUAN WANITA MENOPAUSE & KELUARGA
MELALUI TALKSHOW SEHAT DAN BAHAGIA DI MASA MENOPAUSE
PADA ACARA KIPRAH INDONESIA DI PROGRAM 1 SALURAN
BUDAYA LPP RRI MALANG**

***INCREASING THE KNOWLEDGE OF MENOPAUSE WOMEN & FAMILIES
THROUGH TALKSHOW "HEALTHY AND HAPPY
IN THE MENOPAUSE PERIOD"***

Yhenti Widjayanti¹, Eri Yanuar Akhmad Budi Sunaryo¹, Ronal Surya Aditya¹, Nurul Evi¹

¹ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Malang

Email: yhenti.widjayanti.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Kadar estrogen yang menurun pada masa menopause dapat menimbulkan berbagai keluhan baik fisik maupun psikologis. Salah satu pencegahan primer berupa edukasi kesehatan perlu dilakukan agar setiap wanita siap menghadapi masa menopause dengan sehat dan bahagia serta tidak cemas dalam menghadapi masa menopause. Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengedukasi wanita dan keluarga tentang menopause. Sasaran kegiatan PKM ini adalah pendengar acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang. Bentuk kegiatan PKM ini adalah Talkshow secara live pada acara Kiprah Indonesia di Saluran Budaya Program 1 RRI Malang 105,3 FM serta Live streaming melalui youtube RRI Malang Official. PKM dilakukan secara bertahap. Tahap 1 tanggal 24 november 2022 dengan melakukan siaran secara live pada acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang 105,3 FM. Acara dikemas dengan metode talkshow. Pendidikan kesehatan yang diberikan dengan metode talkshow ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang tahapan menopause, perubahan pada masa menopause, faktor yang memengaruhi dan upaya mencegah dan mengatasi keluhan menopause, penyakit- penyakit yang mungkin timbul pada masa menopause, tentang tips sehat dan bahagia menghadapi menopause dan juga pengetahuan keluarga tentang hal tersebut sehingga dapat memberikan dukungan sosial bagi wanita dalam menghadapi masa menopause.

Kata Kunci : edukasi kesehatan, menopause, talkshow

ABSTRACT

During menopause, there is a decrease in estrogen levels which has the impact of physical changes that cause complaints during menopause. Health education about health during menopause is one of the primary preventions that can be done so that every woman is ready to face menopause in a healthy and happy manner and not worry about facing menopause. This community service activity aimed to provide education or education to women and their families about menopause. The target of this Community Service activity was listeners to Kiprah Indonesia program in Program 1 of the LPP RRI Malang. The form of this community service activity was a live talkshow at the Kiprah Indonesia program on the Cultural Channel Program 1 RRI Malang 105.3 FM and live streaming via YouTube RRI Malang Official. Community service was carried out in 2 stages. Phase 1 was carried out on November 24, 2022 by broadcasting live on the Kiprah Indonesia program on Program 1 of the LPP RRI Malang 105.3 FM and the second phase was live streaming in youtube channel RRI official. The program was packed with the talk show method. Health education provided through the talk show method is expected to increase menopausal women's knowledge about the stages of menopause, physical and psychological changes during menopause, influencing factors and efforts to prevent and overcome menopausal complaints, diseases that may arise during menopause, about healthy tips. and happy in menopause as well as family knowledge about it so as to provide social support for women in facing menopause.

Keywords : health education, menopause, talkshow

PENDAHULUAN

Seorang wanita dianggap memasuki masa menopause jika sudah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan (Chalouhi, 2017).

Keseimbangan hormon estrogen dan progesterone mengalami perubahan pada periode ini. Penurunan tersebut berdampak pada timbulnya keluhan-keluhan pada masa

menopause seperti kelelahan, vasomotor dan nyeri sendi (Dalal and Agarwal, 2015)(Du *et al.*, 2020). Kualitas hidup wanita masa menopause dapat menurun akibat munculnya keluhan-keluhan fisik maupun psikologis (Widjayanti *et al.*, (2016).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, lansia di Indonesia mencapai 29,3 Juta dan 52,32 % diantaranya berjenis kelamin perempuan(Badan Pusat Statistik, 2021). Di Propinsi Jawa timur menunjukkan prosentase penduduk berjenis kelamin perempuan adalah 50,63 % dimana 26,95 % berusia > 50 tahun. Wanita menopause di Indonesia lebih dari 15 juta. Tujuh puluh tiga persen (73,8%) wanita menopause mengeluhkan gejala menopause. Tiga gejala teratas yang dilaporkan adalah kelelahan (38,08%), muka memerah dan berkeriat (33,65%), dan nyeri sendi (28,81%)(Du *et al.*, 2020) (Nappi *et al.*, 2022).

Keluhan menopause dapat diatasi dengan berbagai upaya. Konsumsi diet yang mengandung fitoestrogen dan isoflavon, melakukan latihan fisik dan berpartisipasi dalam pendidikan kesehatan dan konseling memiliki peran yang efektif dalam peningkatan kualitas hidup pada wanita menopause (Taebi *et al.*, 2018).

Edukasi kesehatan dapat dilakukan sehingga setiap wanita siap menghadapi masa menopause dengan sehat dan bahagia serta tidak cemas dalam menghadapi masa menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat menjadi pendekatan yang cocok dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause dengan meningkatkan kesehatan wanita dan mengurangi masalah masa menopause(Parsa *et al.*, 2017)

Edukasi kesehatan dapat diberikan dengan berbagai media seperti film, video, ceramah, leaflet dan poster. Berbagai macam media edukasi kesehatan yang ada salah satu diantaranya adalah melalui media elektronik termasuk melalui media massa. Media massa menjadi alternatif media promosi kesehatan yang tepat dan efektif dalam mengubah perilaku seseorang termasuk membentuk perilaku hidup sehat(Thakur, 2020). Radio merupakan salah satu media massa yang relevan untuk memberikan edukasi pada masyarakat.

Radio Republik Indonesia (RRI PRO 1) adalah bagian dari penyiaran nasional radio network Radio Republik Indonesia dan merupakan salah stasiun radio di kota Malang disiarkan pada frekuensi 91.5 FM. Salah satu program yang ada di radio tersebut adalah “Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang” yang merupakan salah satu media edukasi masyarakat dengan sasaran pendengar berbagai usia termasuk pendengar dewasa dan lansia baik wanita maupun keluarga.

Promosi kesehatan melalui radio bertujuan untuk mengubah perilaku manusia tertentu, ditujukan sejumlah besar individu dan dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu (Bhatia, 2017).

PKM ini bertujuan untuk mengedukasi wanita tentang menopause antara lain definisi menopause, tahapan menopause, perubahan pada masa menopause, faktor yang memengaruhi dan upaya mencegah dan mengatasi keluhan menopause, memberikan edukasi tentang penyakit- penyakit yang mungkin timbul pada masa menopause, memberikan edukasi tentang tips sehat dan bahagia di masa menopause dan meningkatkan kesadaran keluarga akan pentingnya dukungan keluarga terhadap ibu dalam menghadapi masa menopause. Sasaran dari kegiatan ini pendengar acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang. Luaran dari PKM ini adalah artikel dan tayangan talkshow di Youtube

METODE

Kegiatan PKM ini dilakukan pada tanggal 24 November 2022. Berikut tahapan kegiatan PKM ini adalah Tahapan Persiapan meliputi Identifikasi kebutuhan sasaran pendengar acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang, Diskusi dengan pengelola acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang dan penyiapan media promosi kesehatan yang digunakan untuk acara Talkshow yaitu Satuan Acara Penyuluhan dan materi yang memuat materi definisi menopause, tahapan menopause, perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, faktor yang memengaruhi dan upaya mencegah dan mengatasi keluhan

menopause, penyakit atau komplikasi yang harus diwaspadai, tips sehat dan bahagia pada masa menopause.

Tahapan selanjutnya adalah Pelaksanaan kegiatan meliputi Talkshow secara live di Saluran Budaya Program 1 RRI Malang 105,3 FM dan Live streaming melalui youtube RRI Malang Official

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap 1 PKM ini dilakukan pada tanggal 24 november 2022 dengan melakukan siaran secara live pada acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang 105,3 FM. Acara dikemas dengan metode talkshow. Metode ini dipilih karena memiliki beberapa keunggulan.

Talk show adalah suatu acara berbincang-bincang yang menyampaikan beberapa informasi diskusi dengan tema-tema tertentu dan biasanya diselengi dengan beberapa isian menarik seperti musik, lawakan, kuis, dan lain sebagainya. Format talk show merupakan cerminan kekuatan yang menonjol pada medium televisi, yaitu original (utuh/asli) dan kredibel (dapat dipercaya)(Aalim and Ramdhani, 2019).

Program-program acara radio dapat menimbulkan beragam efek komunikasi massa. Efek komunikasi massa tersebut dapat terjadi ketika masing-masing masyarakat menerima stimulus, mencerna stimulus tersebut, kemudian baru dapat menghasilkan efek komunikasi massa. Perilaku positif masyarakat dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari adanya pengaruh efek komunikasi massa, termasuk efek dari program acara talk show seperti acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang.



Gambar 1 Poster Kegiatan

Materi yang disampaikan dalam acara talkshow ini antara lain definisi menopause, tahapan menopause, perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, faktor yang memengaruhi dan upaya mencegah dan mengatasi keluhan menopause, penyakit-penyakit yang mungkin timbul pada masa menopause, tentang tips sehat dan bahagia di masa menopause serta peran dukungan keluarga untuk wanita menopause.

Menopause adalah bagian dari siklus hidup seorang wanita, namun berbagai keluhan dapat dirasakan oleh para wanita pada masa menopause. Hal ini dapat memengaruhi kesehatan maupun kualitas hidup wanita menopause sehingga diperlukan perilaku kesehatan yang baik yang dilakukan oleh wanita pada masa menopause.

Salah satu factor yang dapat memengaruhi perilaku masyarakat adalah pemberian informasi. Informasi dapat diberikan salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan. Kesadaran dan Pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang baik bagi dirinya sendiri, keluarga, maupun masyarakat dapat meningkat melalui pemberian pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Pendidikan kesehatan yang diberikan dengan metode talkshow ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang tahapan menopause, perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, faktor yang memengaruhi dan upaya mencegah dan mengatasi keluhan menopause, penyakit-penyakit yang mungkin timbul pada masa menopause, tentang tips sehat dan bahagia di masa menopause dan juga pengetahuan keluarga tentang hal tersebut sehingga dapat memberikan dukungan sosial bagi wanita dalam menghadapi masa menopause.



Gambar 2 Talkshow Kiprah Sehat

Tahap 2 pelaksanaan PKM ini adalah berupa unggahan acara talkshow Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang dengan tema “ Sehat dan bahagia pada masa menopause” di Youtube RRI Malang Official. Selain ditayangkan secara live streaming, video tersebut dapat dilihat dalam jangka waktu tertentu. Hal ini memungkinkan pemberian informasi tidak hanya terbatas pada saat pelaksanaan acara talkshow namun juga dapat diakses secara berulang dalam jangka waktu tertentu.



Gambar 3 Youtube Kiprah Indonesia

Media sosial termasuk youtube efektif untuk dimanfaatkan sebagai media upaya promosi kesehatan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan memberi dukungan kepada masyarakat untuk berperilaku sehat (Leonita and Jalinus, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pemberian edukasi kesehatan dengan metode talkshow dalam acara Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Wanita menopause dan keluarga tentang menopause.

PKM ini berdampak pada timbulnya kesadaran bagi para wanita menopause untuk melakukan upaya-upaya mengatasi keluhan yang mereka rasakan akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause dan juga mencegah penyakit yang muncul pada masa menopause serta meningkatkan kesadaran keluarga untuk memberikan dukungan sosial bagi Wanita menopause.

Saran

Bagi pengelola program Kiprah Indonesia di Program 1 Saluran Budaya LPP RRI Malang tetap memberikan berbagai edukasi kesehatan bagi masyarakat dengan berbagai topik yang relevan dengan situasi kesehatan terkini

DAFTAR PUSTAKA

Aalim, A. and Ramdhani, M. (2019) ‘Hubungan Menonton Tayangan talk show I’m Possible Dengan Perilaku Positif Siswa Lembaga Training Soul Brain Communication Karawang’, *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(1), pp. 131–137. doi: 10.35706/jpi.v4i1.1996.

Badan Pusat Statistik (2021) *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta.

Bhatia, P. S. (2017) ‘Use of radio for health promotion and behavior change: An analyse’, *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), pp. 103–105.

- Chalouhi, S. (2017) 'Menopause: A complex and controversial journey', *Post Reproductive Health*, 23(3). doi: <https://doi.org/10.1177/205336911771134>.
- Dalal, P. K. and Agarwal, M. (2015) 'Postmenopausal syndrome', *Indian Journal of Psychiatry*, 57(July 2015), pp. 222–232. doi: 10.4103/0019-5545.161483.
- Du, L. *et al.* (2020) 'Menopausal symptoms and perimenopausal healthcare-seeking behavior in women aged 40–60 years: A community-based cross-sectional survey in Shanghai, China', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). doi: 10.3390/ijerph17082640.
- Leonita, E. and Jalinus, N. (2018) 'Peran Media Sosial Dalam Upaya Promosi Kesehatan: Tinjauan Literatur', *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*, 18(2), pp. 25–34. doi: 10.24036/invotek.v18i2.261.
- Nappi, R. E. *et al.* (2022) 'Prevalence and quality-of-life burden of vasomotor symptoms associated with menopause: A European cross-sectional survey', *Maturitas*, 167(August 2022), pp. 66–74. doi: 10.1016/j.maturitas.2022.09.006.
- Notoatmodjo, S. (2014) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parsa, P. *et al.* (2017) 'Effect of Group Counseling on Quality of Life among Postmenopausal Women in Hamadan, Iran', *Journal of Menopausal Medicine*, 23(1), p. 49. doi: 10.6118/jmm.2017.23.1.49.
- Taebi, M. *et al.* (2018) 'Strategies to improve menopausal quality of life: A systematic review', *Journal of Education and Health Promotion*, 7, pp. 1–9. doi: 10.4103/jehp.jehp_137_17.
- Thakur, J. (2020) 'Impact of Mass Media Campaigns on Health Promotion and Change in Health Behaviour with Special Reference to COVID-19', *International Journal of Application or Innovation in Engineering & Management (IIAIEM)*, 9(6), pp. 90–99.
- Widjayanti, Y. *et al.* (2016) 'Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik)', *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), pp. 96–101. Available at: <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/41/121>.