



PENERAPAN SENAM PORPI PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DALAM MENURUNKAN KECEMASAN

Kamsatun*¹, Sukarni², Nandang³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia

* kamsatun70@gmail.com

ABSTRACT

Woman in menopause stage experienced reduction estrogen level. This condition caused many health problems, such as dyspareunia, hot flushes, insomnia, and sweating at night. These symptoms caused anxiety on woman with menopause. This condition exacerbated with Covid-19 outbreak and gave more stressor for woman with menopause. Anxiety level could be managed with positive activity, such as exercise. Senam Porpri had been proven decrease anxiety level on woman with menopause. However, due to covid-19 outbreak, Posbindu activity had been hampered and no longer promoted senam Porpri. This program aimed to maximize senam Porpri application in reduced anxiety level on women with menopause. Program started by recruiting mentor for senam Porpri. Mentor were given training about senam Porpri and anxiety. Afterwards, mentors were instructed to arrange senam Porpri at Posbindu. The output of this program was professional mentors for senam Porpri and peer-group for women in menopause. Furthermore, Senam Porpri program could be supported by local figures and professional health workers to maintain its sustainability.

Keywords: *Senam Porpri, Menopause, Anxiety*

ABSTRAK

Perempuan menopause mengalami penurunan kadar hormon estrogen. Hal ini yang menyebabkan timbulnya beberapa gejala yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa gejala tersebut diantaranya, dispareunia, hot flushes, insomnia, dan berkeringat di malam hari. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini dapat menimbulkan rasa cemas. Rasa cemas perempuan menopause diperburuk dengan adanya pandemi Covid-19. Pembatasan aktivitas menyebabkan kegiatan pos bindu terhambat. Sedangkan kegiatan dalam posbindu, seperti senam PORPRI, dapat membantu mengurangi kecemasan. Tujuan dari program ini untuk memaksimalkan pelaksanaan senam PORPRI dalam mengurangi kecemasan pada perempuan menopause. Kegiatan diawali dengan perekrutan kader, dilanjutkan dengan pelatihan kader Posbindu. Pelatihan meliputi kegiatan pemberian edukasi mengenai latihan senam PORPI. Kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan yang dilakukan dalam upaya meningkatkan kemampuan kader dalam menyelenggarakan senam PORPRI untuk perempuan menopause. Hasil akhir dari program ini yaitu terbentuknya kader pendamping dan kelompok senam pada perempuan menopause. Pelaksanaan kegiatan senam PORPRI diharapkan dapat terus berjalan dan mendapat dukungan dari tokoh masyarakat setempat dan pihak puskesmas.

Kata kunci: Senam Popri, Menopause, Kecemasan

PENDAHULUAN

Perempuan yang memasuki masa menopause mengalami penurunan hormon estrogen. Hal ini menyebabkan munculnya beberapa masalah Kesehatan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Masalah Kesehatan tersebut diantaranya, *dispareunia*, *hot flushes* atau gejala panas, insomnia, dan berkeringat di malam hari. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini dapat menimbulkan rasa cemas (Mulyani, 2013). Intervensi untuk mengatasi kecemasan menurut Chulay dan Burns (2002) terdiri dari dua cara yaitu manajemen non farmakologi dan manajemen farmakologi. Intervensi non farmakologi dapat dilakukan dengan distraksi, distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga wanita menopause yang mengalami kecemasan tidak terfokus pada kecemasan yang dialami (Potter & Perri, 2005). Adapun teknik distraksi yang dapat diberikan adalah dengan senam pergerakan otot, senam persendian dan senam pernafasan.

Hasil wawancara menunjukan kegiatan posbindu mengalami hambatan terutama pada pembinaan pra lansia. Hal ini menyebabkan pembinaan pada perempuan menopause menjadi terbatas. Selain faktor itu, pandemi Covid-19 dapat memperburuk kecemasan pada wanita menopause. Maka, diperlukan upaya menurunkan kecemasan agar tidak menimbulkan dampak lebih lanjut pada Wanita dengan menopause.

Olahraga senam adalah suatu aktivitas fisik atau gerakan anggota tubuh yang berlangsung secara berulang dalam waktu tertentu. Organ yang paling aktif pada saat aktivitas adalah otot rangka. Akibat aktivitas otot rangka yang dilakukan secara teratur dan terukur, maka memberi pengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap fungsi organ tubuh yang lain. Selanjutnya akan meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran. Kontraksi otot rangka mengakibatkan kebutuhan oksigen dan sumber energi untuk kontraksi meningkat. Untuk memenuhi kebutuhan otot tersebut, maka terjadi peningkatan aktivitas pernafasan, jantung, sistem sirkulasi darah, hormonal, sistem syaraf dan metabolisme. Akibat semua tersebut terjadi peningkatan daya tahan tubuh terhadap stres fisik maupun stres psikis. Peningkatan sistem pertahanan tubuh, antara lain lebih cepat terbentuk antibodi serta meningkatnya kemampuan tubuh terhadap kerja yang berlebihan.

Takaran latihan yang dianjurkan adalah frekwensi latihan 3-5 kali seminggu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran sehingga diharapkan wanita yang mengalami Menopause dapat meluangkan waktu untuk berolahraga agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari efek Menopause atau kecemasan. Akibat aktivitas otot rangka yang dilakukan secara teratur dan terukur, maka mempengaruhi terhadap fungsi organ tubuh. Kontraksi otot rangka mengakibatkan kebutuhan oksigen dan sumber energi untuk kontraksi meningkat. Untuk memenuhi kebutuhan otot tersebut, maka terjadi peningkatan aktivitas pernafasan, jantung, sistem sirkulasi darah, hormonal, sistem syaraf dan metabolisme. Sehingga terjadi peningkatan daya tahan tubuh terhadap stress fisik maupun stres psikis. Peningkatan sistem pertahanan tubuh, antara lain lebih cepat terbentuk antibodi serta meningkatnya kemampuan tubuh terhadap kerja yang berlebihan.

Aktivitas sedikitnya 30 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia olahraga membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori, serta mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas. Olahraga sedikitnya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan ($p\text{-value} = 0.000$) yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna dari penerapan senam porpi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Wanita menopause.

Pembinaan kader posbindu melalui kegiatan senam dalam upaya meningkatkan kesehatan terutama perempuan menopause sangat perlu mendapat perhatian, terutama di tingkat keluarga. Tenaga kesehatan yang terbatas, Program dan Upaya yang terbatas juga belum dapat berjalan dan optimal, terutama pada kelompok perempuan menopause. Pengabdian masyarakat ini sangat membantu dalam upaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan kemampuan kader posbindu dan perempuan menopause dalam menurunkan kecemasan terutama dimasa pandemi covid 19

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama satu tahun, terhitung mulai Januari 2020 hingga Desember 2021. Pelaksanaan dimulai dari tahapan penyusunan proposal sampai dengan pembuatan laporan pengabdian masyarakat. Program ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pajajaran Kota Bandung.

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

- 1) Persiapan kegiatan
Pada tahapan ini dilakukan pembuatan materi senam Porpri dan peralatan penunjang. Kemudian dilakukan koordinasi pelaksanaan kegiatan dengan mitra dan tokoh setempat.
- 2) Pendataan dan Perekrutan Kader
Pendataan dan perekrutan kader dilakukan sesuai kriteria dan kesanggupan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir
- 3) Pelatihan Pendamping
Pada tahap pelatihan, calon kader diberikan materi tentang senam porpri dan melakukan praktek senam Porpri. Pelatihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader untuk menyampaikan kembali materi senam Porpri kepada Wanita dengan menopause secara efektif.
- 4) Penggerakan dan pembinaan berkelanjutan
Pada tahapan ini, para kader terlatih diarahkan untuk menyelenggarakan senam Porpri bagi Wanita menopause di lingkungan sekitar Posbindu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat Senam Porpri berbentuk pemberdayaan pendamping (kader posbindu) dan perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung. Beberapa tahapan yang sudah dilaksanakan, yaitu

Pendataan Kader

Pendataan calon kader yang mampu untuk menyampaikan materi Senam Porpri dan bersedia mengikuti program hingga akhir

Tabel 1 Karakteristik kader

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	%
1	Usia	<50 tahun	6	40
		>50 tahun	9	60
		Total	15	100
2	Pendidikan	SD/ sederajat	1	6,67
		SLTP/ sederajat	6	40
		SLTA/ Sederajat	8	53.33
		Total	15	100

3	Lama menjadi kader	<10 tahun	5	33.33
		>10 tahun	10	66.67
	Total		15	100

Perekrutan Pendamping (Kader Posbindu)

Pendamping di rekrut dari kader Posbindu dengan pertimbangan dapat mengenal lebih baik klien yang menjadi wilayah binaannya. Sebanyak 10 orang. Perekrutan pendamping berkoordinasi dengan PKK sesuai dengan criteria yang diberikan oleh Ketua PKK. Dan sesuai dengan criteria sesorang kader pendamping.

Pelatihan Pendamping meliputi pelatihan senam PORPI Pelatihan dilaksanakan selama 2 hari meliputi pemberian latihan senam Popri Pelatihan dilakukan oleh pengusul dengan berkoordinasi dengan PKK dan pihak Puskesmas.

Penggerakan dan pembinaan berkelanjutan

Pembinaan kader dalam menyelenggarakan kegiatan senam Porpri kepada masyarakat wanita yang sudah mengalami menopause.

Hasil pelatihan berupa pendamping yang memiliki kemampuan dan sebagai motivator bagi perempuan menopause dalam kegiatan senam Popri untuk mengurangi kecemasan. Penggerakan dilakukan dengan menyesuaikan program di kelurahan dan Puskesmas. Tabel 2 memperlihatkan hasil pelatihan senam PORPI dalam menurunkan kecemasan

Tabel 2 Skor Sebelum dan Sesudah Latihan

No	Kategori/Skor	Sebelum latihan		Setelah Latihan	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Tidak Cemas (skor <14)	7	46,67%	12	80
2	Cemas Ringan (skor 14-20)	7	46,67%	3	20
3	Cemas Sedang (skor 21-27)	1	6,67 %	0	0
4	Cemas Berat (skor 28-41)	0	0	0	0
5	Cemas Sangat Berat (skor 42-56)	0	0	0	0
Jumlah		15	100	15	100

SIMPULAN

output yang didapatkan dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu

- 1) Terbentuknya kelompok senam PORPI Sesuai dengan kader yang dilatih maka terdapat 15 orang kader dari RW 03 dan RW 04 yang telah dilatih melakukan senam PORPI, dimana kelompok kader ini menjadi motivator dan penggerak kelompok senam PORPI RW yang telah dibentuk.
- 2) Meningkatnya kemampuan perempuan menopause dalam senam PORPI, melalui pendampingan kader kelompok senam dan Monitoring dan evaluasi dilaksanakan oleh tim PKM dengan koordinasi dengan Puskesmas Pasirkaliki

Rekomendasi dan saran yang dapat diterapkan:

- 1) Diharapkan keterlibatan tokoh masyarakat seperti RW, RT, PKK untuk meningkatkan motivasi kelompok senam yang telah dibentuk
- 2) Pihak Puskesmas dapat memantau keberlanjutan kegiatan dengan koordinasi kegiatan Posbindu dalam menjangkau perempuan menopause yang membutuhkan intervensi menurunkan kecemasan melalui kegiatan senam PORPI

DAFTAR PUSTAKA

- Bahar Y., Soesuliwati R. (2016). Perbedaan antara wanita menopause dan wanita usia reproduktif di DesaPekunden Kecamatan Banyumas Kabupaten Banyumas. Sainteks Volume XIII No. 2 Hal. 56 – 65) jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/SAINTEKS/article/download/1506/1344
- Baziad, A. (2003). Menopause dan Andropause. Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo. Christiane Northrup, MD, Boyke Dian Nugraha Dr.Menciptakan Kesehatan Fisik dan Emosional Saat Menghadapi Perubahan
- Damayanti F. (2012). Hubungan tingkat pengetahuan dan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi imenopause Semarang.Jurnal dinamika kebidanan. 2012; Vol 2 (1).
- Delavar, M.A., Hajjahmadi, M. (2011). Factors Affecting the Age in Normal Menopause and Frequency of Menopausal Symptom in Northern Iran. Iran Red Crescent Med. J. 2011 March 13 (3) 162-196.
- Freeman E.W., Sherif K. (2007). Prevalence of Hot Flushes and Night Sweats Around the World: A Systematic Review. Climacteric, Vol.10, 197-214.
- Hawari,D (2004) Dimensi Psikorelgi.Jakarta : FK Universitas Indonesia.
- Hamilton M., (1959). *The Assessment of anxiety states by rating*, Br. J. Med Psychol 32: 50 -55.
- Indrawati (2008) Kecemasan wanita Menghadapi pra menopause Ditinjau dari Dukungan social suami dan kepercayaan diri , Skripsi Sarjana . Unpublished. Semarang . Fakultas Psikologi Unika Soegiyopranata
- Kronnenberg, Fredi. (1990). Hot Flashes: Epidemiology and Physiology. Annals of The New York Academy of Sciences. New York: Columbia University.
- Lukaningsih,Zuyina Luk dan Badiyah, Siti. (2011). Psikologi Kesehatan , Yogyakarta : Nuha Medika
- Mulyani, Nina Siti. (2013). Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Muniroh S. dan Mahmudah. (2013). Faktor yang Berpengaruh terhadap Skor Kecemasan pada Wanita Menopause *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Vol. 2, No. 1 Juli 2013: 51-56 Departemen Biostatistika dan Kependudukan FKM UNAIR Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : EGC
- P. Abedi, P. Nikkhah, S. Naja. Effect of pedometer-based walking on depression, anxiety, and insomnia among postmenopausal women DOI: 10.3109/13697137.2015.1065246
- Polit, D.F., & Hungler, B.P. (1999). *Nursing research: Principles and methods* (6th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Rostiana T. dan Kurniati NMT. (2009). Kecemasan Pada Wanita Yang menghadapi Menaupose. Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma. [https:// www.neliti.com/id/publications](https://www.neliti.com/id/publications).
- Sastro,S & Ismael ,S.(2011) Dasar- dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta : Sagung Seto
- S. J. Martínez-Domínguez, H. Lajusticia, P. Chedraui, F. R. Pérez-López. The effect of programmed exercise over anxiety symptoms in midlife and older women: meta analysis of randomized controlled trials. Recommendations for The Health Outcomes and Systematic Analyses (HOUSAY) Project.
- Stuarth & Sandeen, alih bahasa Achir Yani S. Hamid (2008). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Jakarta: EGC.
- Sturdee DW, Panay N, International Menopause Society Writing Group Recommendations for the management of postmenopausal vaginal atrophy. Climacteric. 2010;13(6):509-522.
- Shimp,L,A., & Smith MA 20 common problems in women's Health Care International Edition 2000, Singapore : McGraw- Hill Book co. 2000
- Ulfah M. (2017). Hubungan Usia dan Lama Menaupose dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menaupose. Journal of I Issues in Midwifery, Agustus-November 2017, Vol. 1 No. 1, 1-18
- Verhaeghe, S., Defloor, T., & Grypdonck, M. (2005). Stress and coping among families of patients with traumatic brain injury: A review of the literature. *Journal of Clinical Nursing*, 14, 1004-1012.