JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol. 04 No.02, Juli 2024

SKRINING GEJALA MENOPAUSE MENGGUNAKAN *GREENE CRIMACTERIC SCALE* DI PUSKESMAS WUNDULAKO

Email : ekawatisaputri@gmail.com

Ekawati Saputri[1]
[1]Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Iis Afrianty[2]
[2] Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Evodius Nasus[3]
[3] Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Grace Tedy Tulak[4]
[4]Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Risqi Wahyu Susanti[5]
[5]Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Sahrul Poalahi Salu[6]
[6]Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Article History:
Received: 2024-07-02
Revised: 2024-07-10
Accepted:2024-07-12

Abstract : *Menopause occurs when the ovaries stop producing eggs and results in the cessation of menstruation. A woman will experience the menopausal transition which can lead to several symptoms influenced by the decline of the hormone oestrogen. Screening of menopausal symptoms is done to record symptom scores and help establish a diagnosis as well as being the basis for assessing treatment efficacy. This community service activity aims to assess menopausal symptoms and provide guidelines for women to consult a doctor or other health professionals regarding symptoms experienced by women. The participants of this activity were 17 women aged 40-55 years. All menopausal symptoms were mild to severe. Severe menopausal symptoms were heart palpitations, difficulty sleeping, dizziness, headaches, tingling in some parts of the body, urinary tract disorders and vaginal dryness.*

Keywords : *Screening, symptoms, menopause*

JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol. 04 No.02, Juli 2024

Riwayat Artikel :
Diajukan : 12-07-2024
Diperbaiki : 10-07-2024
Diterima : 12-07-2024

Abstrak : Menopause terjadi saat ovarium berhenti memproduksi telur dan mengakibatkan penghentian menstruasi. Seorang wanita akan mengalami transisi menopause yang dapat menimbulkan beberapa gejala yang dipengaruhi oleh penurunan hormon estrogen. Skrining gejala menopause dilakukan untuk mencatat skor gejala dan membantu menegakkan diagnosis serta menjadi dasar untuk menilai kemanjuran pengobatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menilai gejala menopause serta menjadi pedoman bagi wanita agar dapat berkonsultasi kepada dokter atau profesi kesehatan lain terkait gejala yang dialami oleh wanita. Peserta kegiatan ini adalah wanita berusia 40-55 tahun berjumlah 17 orang. Seluruh gejala menopause dirasakan ringan hingga berat. Gejala menopause yang dirasakan berat adalah jantung berdebar, sulit tidur, pusing, sakit kepala, kesemutan di beberapa bagian tubuh, gangguan saluran perkemihan dan kering pada vagina.

Kata kunci : Skrining, gejala, menopause

Pendahuluan

Menopause adalah periode yang terjadi ketika ovarium berhenti memproduksi telur dan mensekresikan hormon, dan mengakibatkan penghentian menstruasi (Batmomolin *et al*., 2023). Menopause alami dianggap terjadi setelah 12 bulan berturut-turut tanpa menstruasi tanpa adanya penyebab fisiologis atau patologis yang jelas dan tanpa adanya intervensi klinis (WHO, 2022). Menopause dibagi menjadi 3 tipe diagnosa yaitu peri-menopause, pasca menopause dan menopause dini. Peri-menopause mengacu pada waktu sejak timbulnya gejala menopause (beberapa atau seluruh gejala seperti menstruasi tidak teratur, muka memerah, berkeringat di malam hari, atau gangguan tidur) hingga periode menstruasi terakhir. Ini bisa bertahan hingga 5 atau 6 tahun (Australasian Menopause Society, 2008).

Hasil penelitian Leone *et al* menunjukkan bahwa prevalensi menopause dini dan peri-menopause paling tinggi terjadi di Asia Selatan/Tenggara (masing-masing 2,7% dan 4,5%), Amerika Latin dan Karibia sebesar 1,5% menopause dini dan prevalensi peri-menopause di Afrika Sub-Sahara sebesar 2,4%. Prevalensi terendah terjadi di Afrika Utara/Asia Barat/Eropa (0,1% untuk menopause dini dan 1,4% untuk peri-menopause) (Leone *et al*., 2023). Adapun data Badan Pusat Statistik tahun 2023 menunjukan bahwa 52,28% wanita lansia di Indonesia dengan proporsi 18,59% usia 45-59 tahun, 61,89% usia 60-69 tahun, 28,38% usia 70-79 tahun, dan 9,72% usia ≥80 tahun. Namun demikian, tidak ada data yang menunjukan proporsi wanita yang mengalami menopause secara klinis, baik menopause alamiah, menopause dini, menopause prematur, maupun menopause akibat intervensi medis (Badan Pusat Statistik, 2023).

Pasca menopause dimulai satu tahun setelah periode menstruasi terakhir. Tidak ada cara yang dapat diandalkan untuk memprediksi berapa lama gejala menopause akan berlanjut. Bagi sebagian besar wanita, gejala ini akan hilang dalam waktu 3 tahun, namun pada sebagian besar wanita, rasa panas dan keringat berlebih akan hilang selama bertahun-tahun. Kekeringan vagina dan frekuensi buang air kecil mungkin dimulai selama perimenopause dan cenderung tidak hilang secara alami seiring berjalannya waktu. Beberapa wanita hanya mengalami kekeringan vagina saat berhubungan intim dan ada pula yang menyadari gejala vagina tidak nyaman di waktu lain. Menopause dini dianggap terjadi jika seorang wanita berusia kurang dari 40 tahun saat memasuki masa menopause. Sekitar 1% wanita menderita menopause dini spontan (POF atau kegagalan ovarium prematur) dan sekitar 6% lainnya mengalami menopause dini karena pembedahan, kemoterapi, atau radiasi (Australasian Menopause Society, 2008).

Pemeriksaan skor gejala sering kali akan mengungkapkan lebih banyak gejala menopause yang tidak dilaporkan. Pencatatan skor gejala membantu dalam menegakkan diagnosis, sekaligus mendidik wanita tersebut dan menjadi dasar untuk menilai kemanjuran pengobatan (Australasian Menopause Society, 2008). Penilaian gejala menggunakan *Greene Climacteric Scale* yang memberikan gambaran singkat tentang gejala menopause. Ini dapat digunakan untuk menilai perubahan gejala yang berbeda, sebelum dan sesudah pengobatan

menopause (Green, 1976). Alat diagnostik yang berharga ini dapat diselesaikan bersama dengan wanita atau dapat melakukannya sendiri. Wanita menilai tingkat keparahan gejalanya sendiri dan mencatat skornya yaitu 1 untuk ringan, 2 untuk sedang, 3 untuk berat, dan tentu saja 0 jika dia tidak mengalami gejala tersebut. Skor 15 atau lebih biasanya menunjukkan defisiensi estrogen yang cukup mengganggu sehingga memerlukan pengobatan, namun ini hanya sebagai pedoman. Skor 20-50 umum terjadi pada wanita yang memiliki gejala, dan dengan pengobatan yang memadai dan disesuaikan dengan masing-masing individu, skor tersebut akan berkurang menjadi 10 atau lebih rendah dalam waktu 3-6 bulan (Australasian Menopause Society, 2015).

Berdasarkan latarbelakang tersebut kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menilai gejala menopause serta menjadi pedoman bagi wanita agar dapat berkonsultasi kepada dokter atau profesi kesehatan lain terkait gejala yang dialami oleh wanita tersebut.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di Puskesmas Wundulako pada tanggal 12 Juni 2024. Peserta yang dilakukan pemeriksaan yaitu wanita berusia 40 – 55 tahun yang sedang berada di ruang tunggu pemeriksaan klinik Puskesmas Wundulako. Pemeriksaan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat terdiri atas dosen dan mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Sembilanbelas November Kolaka dengan menggunakan *Greene Cricmateric Scale* yang telah dimodifikasi.

Tahapan kegiatan pengabdian dimulai dengan pengisian informasi data umum peserta yaitu nama, usia, status perkawinan dan siklus haid terakhir selama 1 tahun. Selanjutnya, peserta mengisi pemeriksaan gejala menopause dengan menggunakan *Greene Cricmateric Scale* yang telah dimodifikasi via *google form*.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di Puskesmas Wundulako pada para wanita yang sedang menunggu antrian pengobatan atau sedang berkunjung pada tanggal 12 Juni 2024. Peserta yang bersedia untuk dilakukan pemeriksaan gejala menopause berjumlah 17 orang. Tim pengabdian masyarakat menanyakan gejala yang dialami oleh peserta

berdasarkan *form* yang berisi pernyataan tentang gejala menopause. Hasil pemeriksaan gejala menopause dapat dilihat pada tabel 1 yang menjabarkan karakteristik peserta sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik peserta

Karakteristik	n	%
Usia		
40-44 tahun	6	35,3
45-49 tahun	7	41,2
50-55 tahun	4	23,5
Status Perkawinan		
Menikah	100	100
Belum menikah	0	0
Siklus haid (1 tahun terakhir		
Sudah tidak teratur	5	29,4
Masih teratur	7	41,2
Sudak tidak haid	5	29,4

Berdasarkan karakteristik diatas, usia peserta terbanyak adalah usia 45 – 49 tahun berjumlah 7 orang. Sebanyak 5 orang sudah tidak mengalami haid.

Hasil skrining gejala menopause pada peserta di Puskesmas Windulako dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Skrinning gejala menopause

Hasil Skrining	n
Gejala yang dirasakan	
Jantung berdebar	10
Tegang atau gugup	8
Sulit tidur	7
Masalah ingatan	7
Serangan cemas	11
Sulit berkonsentrasi	7
Merasa lelah	14
Hilang minat pada banyak hal	7
Merasa tidak bahagia	4
Sering menangis	8
Lekas marah	13
Pusing	7
Tekanan di kepala	5
Tinnitus	7
Sakit kepala	13
Kesemutan di bagian tubuh	14
Sulit bernapas	4
Panas di leher, dada dan wajah	3
Berkeringat di malam hari	3

Hilangnya minat pada seks	9
Saluran perkemihan	5
Kering pada vagina	5
Skor Gejala	
< 15	10
15-19	3
20-50	4

Hasil skrining gejala menopause menunjukan bahwa gejala yang paling banyak dirasakan adalah jantung berdebar, serangan cemas merasa lelah, lekas marah, sakit kepala dan kesemutan di bagian tubuh, hilangnya minat pada seks, tegang atau gugup, sulit tidur, masalah ingatan dan pusing. Skor gejala < 15 menunjukan belum ada defisiensi estrogen yang cukup mengganggu, Skor 15 – 19 menunjukkan defisiensi estrogen yang cukup mengganggu dan skor 20 – 50 menunjukkan defisiensi estrogen yang sangat menganggu.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik. Para peserta sangat kooperatif saat tim pengabdian masyarakat melakukan skrining gejala menopause. Adapun kegiatan skrining gejala menopause dapat dilihat dalam gambar kegiatan berikut ini :





Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pemeriksaan gejala menopause menggunakan *Greene Cricmateric Scale* untuk posisi transisi menopause dan alat pengukuran terverifikasi yang digunakan oleh para praktisi di seluruh dunia dan merupakan skala yang sangat andal karena begitu banyak wanita yang diukur berdasarkan skala tersebut (My Menopause Centre, 2024). Penyedia layanan kesehatan dapat memperoleh wawasan berharga mengenai gejala spesifik yang dialami wanita selama perimenopause dengan menggunakan *Greene Cricmateric Scale*. Wanita juga dapat menggunakan alat ini untuk melacak gejala mereka setiap bulan dan membantu memandu mereka kapan harus mencari perawatan medis (Bonza, 2024).

Berdasarkan hasil pemeriksaan gejala menopause dapat dilihat bahwa wanita berusia antara 40 dan 45 tahun yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur, dengan atau tanpa gejala menopause, kemungkinan diagnosisnya meliputi menopause dini atau transisi menopause. Transisi menopause rata-rata dimulai pada usia 47 tahun, usia saat transisi menopause bervariasi, dan wanita di atas usia 45 tahun yang menunjukkan tanda-tanda dan gejala menopause yang khas lebih cenderung mengalami transisi menopause daripada memiliki gangguan endokrin baru (Casper, 2024).

Gejala yang paling banyak dirasakan adalah jantung berdebar, serangan cemas merasa lelah, lekas marah, sakit kepala dan kesemutan di bagian tubuh, hilangnya minat pada seks, tegang atau gugup, sulit tidur, masalah ingatan dan pusing. Tanda-tanda menopause salah satunya ketidakstabilan vaskular, menstruasi yang tidak teratur, tanda-tanda berkemih, peralihan sikap seksual, tanda-tanda emosional dan kognitif, tanda-tanda psikis, peralihan

fisik dan kompleksitas lainnya (Anas *et al*., 2022). Gejala menopause berdasarkan domain psikososial diantaranya yaitu cemas atau gugup, buruknya daya ingat, merasa kemampuan menurun, tidak sabar pada orang lain, merasa ingin sendiri sedangkan berdasarkan domain seksual meliputi berubahnya hasrat seksual, vagina menjadi kering ketika berhubungan intim, dan menghindari hubungan intim (Kamalia *et al*., 2023). Gejala kesulitan tidur atau insomnia sering kali terjadi dan dialami oleh wanita masa menopause. Kondisi ini biasanya terjadi akibat pengaruh munculnya gejala panas yang dialami wanita menopause (Harahap, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang skrining gejala menopause di Puskesmas Wundulako menunjukkan bahwa peserta berusia 40 hingga 55 tahun dengan siklus haid tidak teratur dan tidak haid berjumlah 10 orang. Seluruh gejala menopause dirasakan ringan hingga berat. Gejala yang paling banyak dirasakan adalah jantung berdebar, serangan cemas merasa lelah, lekas marah, sakit kepala dan kesemutan di bagian tubuh, hilangnya minat pada seks, tegang atau gugup, sulit tidur, masalah ingatan dan pusing. Skrining gejala menopause dapat dijadikan sebagai alat penilaian gejala untuk menegakkan diagnosa serta sebagai pedoman untuk mengedukasi wanita sehingga diharapkan di Puskesmas dapat menjadikan skrining gejala menopause sebagai panduan pemeriksaan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak yang membantu kegiatan pengabdian masyarakat, terkhusus kepada Puskesmas Wundulako yang mendukung kegiatan ini dan instansi kami Universitas Sembilanbelas November Kolaka.

Daftar Pustaka

Anas, M., Mahmudah, Prahastutik, R. H., Andira, S., Sholikah, T. R. N., Khonsa, U., Ayu, V. A., Yusuf, Y. R., Saputra, Y. E., Diharta, I. V, & Zulfaningrum, I. N. (2022). Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. *Journal, Surabaya Biomedical*, *1*(2), 104–113.

Australasian Menopause Society. (2008). *Diagnosing Menopause - information sheet*. Australasian Menopause Society. https://www.menopause.org.au/hp/information-sheets/diagnosing-menopause

Australasian Menopause Society. (2015). *AMS Diagnosing Menopause : Symptom Score Sheet*. https://nzgp-webdirectory.co.nz/site/nzgp-webdirectory2/files/pdfs/AMS_Diagnosing_Menopause_Symptom_score_sheet_2015.pdf

Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html

Batmomolin, A., Lombogia, M., Harahap, R. N., Mutmainnah, M., Tamunu, E. N., Subgyoo, I., Samutri, E., Lestari, R. T. R., Kurniawan, C., Triana, W., Nasution, H. S., Hapsari, V. D., Gasper, I. A. ., Tempali, S. R., & Manueke, I. (2023). *Bunga Rampai Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. PT. Media Pustaka Indo.

Bonza, S. (2024). *Perimenopause Symptoms : An Overview of the Greene Climacteric Scale and Hormone Therapy Decision-Making*. Medium. https://drsarahbonza.medium.com/perimenopause-symptoms-an-overview-of-the-greene-climacteric-scale-and-hormone-therapy-191a2f16f054

Casper, R. F. (2024). Clinical manifestations and diagnosis of menopause. In *UpToDate* (pp. 1–29). https://www.uptodate.com/contents/clinical-manifestations-and-diagnosis-of-menopause?search=menopausia&usage_type=default&source=search_result&selectedTitle=1~150&display_rank=1

Green, J. G. (1976). Greene Climacteric Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *20*, 425–430.

Harahap, D. A. P. P. (2022). PENYULUHAN DAN PELAKSANAAN PEMERIKSAAN KESEHATAN PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA PANGARIBUAN KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS TAHUN. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *4*(1), 63–69. https://doi.org/https://doi.org/10.51933/jpma.v4i1

Kamalia, L. N., Utami, T., & Suryani, R. L. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Journal of Nursing and Health*, *8*(1), 98–110.

https://doi.org/https://doi.org/10.52488/jnh.v8i1%20Maret.217

Leone, T., Brown, L., & Gemmill, A. (2023). Secular trends in premature and early menopause in low-income and middle-income countries. *BMJ Global Health*, *8*(6), 1–8. https://doi.org/10.1136/bmjgh-2023-012312

My Menopause Centre. (2024). *What is the Greene Climacteric Scale (GCS)?* (pp. 1–4). https://www.mymenopausecentre.com/gp-resources/what-is-the-greene-climacteric-scale/

WHO. (2022). *Menopause*. World Health Organization.