



MENOPAUSE TANPA CEMAS: EDUKASI MENGENALI DAN MENGHADAPI GEJALA MENOPAUSE PADA WANITA DI POSYANDU LANSIA BINA SEJAHTERA PALEMBANG

Bela Purnama Dewi¹, Reni Saswita², Untari Anggeni³
STIKES Mitra Adiguna Palembang



***Corresponding author**

Bela Purnama Dewi

Email :

belapurnamadewi@gmail.com

Hp 085267662006

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan;
Menopause;
Pengetahuan;
Gejala Menopause;
Wanita Menopause;

Keywords:

*Health Education;
Menopause;
Knowledge;
Menopausal Symptoms;
Menopausal Women;*

ABSTRAK

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan fungsi ovarium dan kadar hormon estrogen. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai gejala fisik, psikologis, maupun seksual yang dapat memengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup wanita. Kurangnya pengetahuan mengenai menopause dapat menyebabkan wanita kurang memahami perubahan yang dialami serta cara menghadapinya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita menopause dalam mengenali dan memahami gejala menopause. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang dengan melibatkan 25 orang wanita menopause. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan, penyampaian materi mengenai pengertian menopause, tahapan menopause, gejala menopause, serta cara menghadapi perubahan selama menopause, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner. Kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai menopause dan gejala yang dapat muncul selama masa menopause. Peserta juga menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyuluhan dan aktif menyampaikan pertanyaan terkait perubahan yang dialami. Kegiatan edukasi kesehatan mengenai menopause dapat menjadi upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan wanita sehingga mampu mengenali gejala dan menghadapi masa menopause secara lebih positif dan adaptif.



ABSTRACT

Menopause is a natural phase in women's lives characterized by the permanent cessation of menstruation due to declining ovarian function and estrogen levels. These hormonal changes may cause various physical, psychological, and sexual symptoms that can affect women's comfort and quality of life. Limited knowledge about menopause may result in inadequate understanding of the changes experienced and appropriate ways to cope with them. This Community Service Program aimed to improve women's knowledge in recognizing and understanding menopausal symptoms. The activity was conducted at Bina Sejahtera Elderly Integrated Health Post in Palembang and involved 25 menopausal women. The activity was implemented through health education covering the definition of menopause, stages of menopause, common menopausal symptoms, and strategies for coping with changes during menopause, followed by discussion and question-and-answer sessions. Evaluation was conducted by measuring participants' knowledge before and after the educational activity using a structured questionnaire. The activity demonstrated an improvement in participants' understanding of menopause and its symptoms. Participants also showed enthusiasm during the educational session and actively asked questions regarding the changes they experienced. Menopause health education can serve as a promotive approach to improve women's knowledge, enabling them to recognize menopausal symptoms and adapt more positively to the menopausal transition.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan salah satu fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan fungsi ovarium dan kadar hormon estrogen. Kondisi ini umumnya terjadi pada wanita usia sekitar 45–55 tahun dan merupakan bagian dari proses penuaan biologis. Perubahan hormonal selama menopause dapat menimbulkan berbagai perubahan pada tubuh wanita, sehingga pemahaman mengenai menopause menjadi penting agar wanita mampu mengenali perubahan yang terjadi dan menghadapinya secara tepat (WHO, 2024).

Jumlah wanita yang memasuki usia menopause terus mengalami peningkatan. Dalam skripsi yang menjadi dasar kegiatan ini disebutkan bahwa WHO memperkirakan pada tahun 2030 terdapat sekitar 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun, dengan sebagian besar tinggal di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah wanita yang berada pada kelompok usia menopause juga cukup besar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap informasi dan pelayanan kesehatan bagi wanita menopause semakin penting, khususnya pelayanan promotif

dan preventif yang dapat membantu wanita memahami perubahan selama menopause.

Permasalahan yang ditemukan pada wanita menopause tidak hanya berkaitan dengan perubahan fisik, tetapi juga dengan kurangnya pemahaman mengenai gejala yang dialami. Studi pendahuluan pada wanita di Posyandu Bina Sejahtera Palembang dalam skripsi menunjukkan bahwa dari 10 wanita menopause yang diwawancarai, sebanyak 9 orang (90%) belum mengetahui tentang gejala menopause. Beberapa wanita menyatakan telah mengalami gejala menopause, tetapi belum pernah memperoleh informasi yang memadai mengenai kondisi tersebut maupun cara mengatasinya.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam membantu wanita menghadapi masa menopause. Wanita yang memiliki pemahaman mengenai perubahan selama menopause akan lebih mudah mengenali gejala yang muncul dan memahami bahwa perubahan tersebut merupakan bagian dari proses alami. Pengetahuan yang baik juga dapat membantu wanita menerima perubahan fisik maupun psikologis secara lebih rasional sehingga mampu melakukan upaya yang positif dan produktif dalam menghadapi menopause (Rusmeirina, 2020; Notoatmodjo, 2022).

Edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan wanita mengenai menopause. Penelitian Nurlina (2021) yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai menopause menggunakan media booklet dan audiovisual berpengaruh terhadap *quality of life* wanita menopause dengan nilai $p = 0,010$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi kesehatan secara terarah dapat menjadi bagian penting dalam membantu wanita memahami menopause dan menghadapi berbagai perubahan yang menyertainya.

Berdasarkan kondisi tersebut, Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang menjadi lokasi yang strategis untuk pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai menopause karena menjadi salah satu tempat wanita menopause memperoleh pelayanan kesehatan. Kegiatan PKM ini diarahkan untuk memberikan informasi yang sederhana dan mudah dipahami mengenai pengertian menopause, tahapan menopause, gejala yang dapat muncul, serta cara menghadapi perubahan selama menopause. Melalui kegiatan ini diharapkan wanita menopause memiliki pengetahuan yang lebih baik sehingga mampu mengenali gejala menopause dan menghadapi fase tersebut secara lebih positif, mandiri, dan adaptif. Hasil penelitian terdahulu dalam skripsi juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause pada beberapa penelitian pendukung.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan memberikan edukasi kesehatan kepada wanita menopause. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang wanita menopause. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah memperoleh edukasi.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan PKM dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang dengan melibatkan wanita yang telah memasuki masa menopause. Pelaksanaan dilakukan secara tatap muka dan melibatkan peserta secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan. Kegiatan difokuskan pada pemberian informasi mengenai menopause dan berbagai gejala yang dapat dialami selama masa tersebut.

2. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan terdiri dari 25 orang wanita menopause yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sebelum pelaksanaan, peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan kegiatan, manfaat edukasi, proses pelaksanaan, serta evaluasi yang akan dilakukan. Peserta yang bersedia kemudian mengikuti kegiatan sampai tahap evaluasi.

3. Tahapan Pelaksanaan

- **Tahap Persiapan:**

Pada tahap awal, tim melakukan koordinasi dengan pengelola dan kader Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang untuk menentukan peserta dan waktu pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dipersiapkan materi edukasi, media penyampaian informasi, serta kuesioner yang digunakan untuk mengukur pengetahuan peserta. Materi yang diberikan mencakup pengertian menopause, perubahan yang terjadi selama menopause, gejala menopause, serta cara menghadapi dan mengelola keluhan yang muncul.

- **Tahap Pelaksanaan:**

Kegiatan dimulai dengan pengisian pre-test oleh seluruh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai menopause. Setelah itu, tim memberikan edukasi kesehatan secara langsung dengan menggunakan materi yang telah dipersiapkan. Penyampaian dilakukan dengan bahasa sederhana dan komunikatif agar informasi dapat diterima dengan baik oleh peserta. Setelah materi selesai disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, keluhan, maupun pertanyaan yang berkaitan dengan perubahan selama menopause.

- **Tahap Evaluasi:**

Setelah seluruh rangkaian edukasi dan diskusi selesai, peserta diberikan post-test menggunakan kuesioner pengetahuan. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah edukasi kemudian dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Selain menggunakan hasil kuesioner, evaluasi juga dilakukan dengan memperhatikan keaktifan dan respons peserta selama mengikuti kegiatan.

4. Metode Evaluasi

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test pengetahuan peserta mengenai menopause dan gejalanya.

Peningkatan hasil setelah edukasi menjadi indikator perubahan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Keaktifan peserta selama diskusi dan tanya jawab juga menjadi bagian dari evaluasi proses kegiatan. Melalui evaluasi tersebut, kegiatan diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih baik kepada wanita menopause sehingga mereka mampu mengenali gejala menopause dan menghadapi perubahan yang terjadi secara lebih positif dan adaptif. Temuan awal pada Posyandu Bina Sejahtera menunjukkan masih terdapat wanita menopause yang telah mengalami gejala tetapi belum mengetahui secara memadai mengenai gejala dan cara mengatasinya.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang diikuti oleh 25 orang wanita menopause. Kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan peserta mengenai menopause dan gejalanya melalui *pre-test*. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi kesehatan yang membahas pengertian menopause, perubahan yang terjadi selama menopause, berbagai gejala yang dapat muncul, serta cara menghadapi dan mengelola keluhan menopause. Setelah penyampaian materi dan sesi diskusi selesai, peserta kembali diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mengikuti edukasi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Perubahan tersebut terlihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, baik berdasarkan kategori tingkat pengetahuan maupun nilai rata-rata peserta. Hasil kegiatan selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran mengenai perubahan pengetahuan wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	11 (44,0%)	21 (84,0%)
Kurang	14 (56,0%)	4 (16,0%)
Total	25 (100%)	25 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan edukasi kesehatan sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak **14 orang (56,0%)**, sedangkan peserta dengan pengetahuan baik sebanyak **11 orang (44,0%)**. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan, yaitu peserta dengan kategori baik menjadi **21 orang (84,0%)**, sedangkan kategori kurang menurun menjadi **4 orang (16,0%)**.

Tabel 2. Rata-rata Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengukuran	n	Mean	SD
Pre-test	25	54,80	8,72
Post-test	25	82,40	7,15

Peningkatan	27,60
-------------	-------

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi adalah **54,80**, kemudian meningkat menjadi **82,40** setelah diberikan edukasi. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar **27,60 poin**.

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	n	Z	p-value	Keterangan
Pengetahuan pre-test–post-test	25	-4,372	0,000	Ada perbedaan bermakna

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -4,372$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan mengenai menopause.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan wanita menopause setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai menopause dan gejala yang menyertainya, yaitu sebanyak 14 orang (56,0%), sedangkan peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 11 orang (44,0%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa masih terdapat kebutuhan terhadap pemberian informasi kesehatan yang mudah dipahami oleh wanita menopause. Temuan ini sesuai dengan hasil studi pendahuluan dalam skripsi yang menjadi dasar kegiatan, dimana dari 10 wanita menopause yang diwawancarai, sebanyak 9 orang (90%) menyatakan belum mengetahui mengenai gejala menopause. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kurangnya informasi dapat menyebabkan wanita belum memahami perubahan yang sebenarnya merupakan bagian dari proses menopause.

Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan yang cukup jelas pada tingkat pengetahuan peserta. Jumlah peserta yang berada dalam kategori pengetahuan baik meningkat dari 11 orang (44,0%) menjadi 21 orang (84,0%), sedangkan kategori kurang menurun dari 14 orang (56,0%) menjadi 4 orang (16,0%). Rata-rata skor pengetahuan juga mengalami peningkatan dari 54,80 sebelum edukasi menjadi 82,40 setelah edukasi, atau meningkat sebesar 27,60 poin. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat diterima oleh sebagian besar peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta juga terlihat lebih aktif dalam mengikuti penyampaian materi dan mengajukan pertanyaan mengenai keluhan yang mereka alami. Secara konseptual, pengetahuan diperoleh melalui proses penginderaan dan pemahaman terhadap suatu objek, sehingga pemberian informasi secara langsung dapat menjadi salah satu cara untuk memperluas pengetahuan seseorang mengenai masalah kesehatan.

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipahami melalui proses edukasi yang tidak hanya memberikan informasi secara satu arah, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi mengenai pengalaman mereka. Pada saat penyampaian materi, peserta memperoleh informasi mengenai pengertian menopause, perubahan hormonal, gejala fisik dan psikologis, serta cara menghadapi keluhan menopause. Sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan materi yang diberikan dengan kondisi yang mereka alami sehari-hari. Proses tersebut memungkinkan informasi yang sebelumnya belum diketahui menjadi lebih mudah dipahami karena peserta memperoleh penjelasan secara langsung sesuai dengan permasalahan yang mereka hadapi. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara terarah dapat membantu meningkatkan pengetahuan sekaligus membangun pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi kesehatan.

Secara teori, pengetahuan yang baik mengenai menopause penting karena dapat membantu wanita mengenali perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan membedakan antara perubahan fisiologis dengan kondisi yang membutuhkan perhatian kesehatan. Masa menopause dapat disertai berbagai keluhan seperti perubahan siklus menstruasi, *hot flashes*, berkeringat pada malam hari, gangguan tidur, perubahan suasana hati, kelelahan, dan keluhan lainnya. Apabila wanita memahami penyebab dan karakteristik perubahan tersebut, mereka akan lebih mampu menerima menopause sebagai bagian dari proses kehidupan serta menentukan tindakan yang sesuai untuk menjaga kesehatan dan kenyamanan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menjawab pertanyaan pada kuesioner, tetapi juga diharapkan dapat menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Nurlina (2021) yang tercantum dalam skripsi, yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai menopause menggunakan media booklet dan audiovisual memberikan pengaruh terhadap *quality of life* wanita menopause dengan nilai $p = 0,010$. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pemberian informasi mengenai menopause tidak hanya berpotensi meningkatkan pemahaman, tetapi juga dapat mendukung wanita dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa menopause. Hasil kegiatan PKM ini juga sejalan dengan penelitian Eka et al. (2021) yang menemukan adanya hubungan antara pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause, dengan hasil analisis *chi-square* $p = 0,045$. Kedua temuan tersebut memperkuat bahwa pengetahuan merupakan komponen penting dalam mempersiapkan wanita menghadapi masa menopause.

Berdasarkan hasil kegiatan dan keterlibatan peserta selama pelaksanaan, edukasi kesehatan mengenai menopause dapat menjadi salah satu strategi promotif yang sederhana dan dapat diterapkan melalui Posyandu Lansia. Peningkatan pengetahuan dari kategori kurang menjadi baik menunjukkan bahwa pemberian informasi secara terstruktur dapat membantu wanita memahami menopause dengan lebih baik. Kegiatan ini juga memiliki nilai praktis karena peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai gejala menopause, tetapi juga dapat mendiskusikan pengalaman dan keluhan yang mereka alami secara langsung. Oleh karena itu, edukasi mengenai menopause sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan melalui kegiatan Posyandu Lansia agar pengetahuan yang diperoleh dapat

dipertahankan dan dikembangkan menjadi perilaku kesehatan yang mendukung kualitas hidup wanita pada masa menopause.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui edukasi kesehatan tentang menopause di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta dalam mengenali menopause dan gejala yang menyertainya. Dari 25 peserta, proporsi pengetahuan baik meningkat dari 44,0% sebelum edukasi menjadi 84,0% setelah edukasi, dengan peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 27,60 poin. Secara aplikatif, kegiatan ini membantu peserta memahami bahwa berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dialami merupakan bagian dari proses menopause serta memberikan bekal pengetahuan mengenai cara menghadapi keluhan tersebut. Kegiatan edukasi dapat diterapkan secara rutin dalam kegiatan Posyandu Lansia melalui penyampaian materi sederhana, diskusi, dan tanya jawab, sehingga wanita menopause tidak hanya mengetahui gejala yang dialami tetapi juga mampu mengambil langkah yang tepat dalam menjaga kesehatan dan kenyamanan selama masa menopause.



DAFTAR PUSTAKA

1. Eka, A., Yuneta, N., & Yunita, A. (2021). Hubungan pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kesiapan menjelang menopause pada ibu premenopause. *Kentingan Surakarta*, 9(2), 66–72.
2. Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Rusmeirina, C. (2019). Pengaruh pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada wanita di Kelurahan Sumber Surakarta. *Talenta Psikologi*, 3(2).
4. Nurlina. (2021). *Kualitas hidup wanita menopause*. Media Sains Indonesia.
5. World Health Organization. (2024). Informasi mengenai menopause dan perubahan kesehatan pada wanita selama masa menopause.