

Penyuluhan Pendidikan Kesehatan Reproduksi bagi Wanita Menopause di RT 36 Kelurahan Lebong Gajah, Palembang

Bela Purnama Dewi^{1*}, Diana H. Soebyakto², Ecy Xesti³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Program Studi D III Kebidanan, STIKES Mitra Adiguna Palembang

*e-mail: ¹belapurnamadewi@gmail.com, ²dianahelda70@gmail.com

Abstrak

Menopause sendiri merupakan proses biologis alami yang terjadi pada setiap wanita, ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Kondisi ini menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan, dan umumnya terjadi pada rentang usia 45 hingga 51 tahun (WHO, 2024). Oleh karena itu, penting bagi wanita lansia untuk menerapkan pola hidup sehat guna menjaga daya tahan tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai menopause serta membantu mengurangi keluhan yang berkaitan dengan fase tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berbentuk penyuluhan kesehatan mengenai menopause yang ditujukan kepada wanita lansia di RT 36 Kelurahan Lebong Gajah, Palembang, pada tahun 2025. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah masyarakat, khususnya para wanita lansia yang berada di RT 36 Kelurahan Lebong Gajah. Lokasi pelaksanaan dipilih di kediaman Ketua RT 36 sebagai pusat kegiatan. Kegiatan diawali dengan pengkajian wilayah di RT 36, kemudian dilanjutkan dengan koordinasi bersama pengurus RW, RT, serta kader kesehatan setempat. Pendekatan kepada masyarakat dilakukan dengan dukungan langsung dari pihak RT guna mempermudah pelaksanaan dan meningkatkan partisipasi warga. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat didapatkan semua wanita menopause yang hadir mengalami peningkatan pengetahuan dimana mereka lebih memahami apa itu menopause, tanda gejala, dan hal-hal yang dapat dilakukan apabila ada masalah pada masa tersebut.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Menopause, Masalah Menopause

Abstract

Menopause itself is a natural biological process that occurs in every woman, marked by the cessation of menstruation for 12 consecutive months. This condition causes a decline in body organ function that can affect overall health, and generally occurs between the ages of 45 and 51 (WHO, 2024). Therefore, it is important for elderly women to adopt a healthy lifestyle to maintain their immune system. The goal of this community service activity is to increase public understanding of menopause and help reduce complaints related to this phase. This community service activity takes the form of health education about menopause aimed at elderly women in RT 36, Lebong Gajah Village, Palembang, in 2025. The main target of this activity is the community, especially elderly women residing in RT 36, Lebong Gajah Village. The location of the implementation was chosen at the residence of the RT 36 Head as the activity center. The activity began with an area assessment in RT 36, then continued with coordination with the RW (neighborhood unit) and RT (neighborhood unit) administrators, and local health cadres. The community approach was carried out with direct support from the RT to facilitate implementation and increase community participation. The results of Community Service found that all menopausal women who attended experienced an increase in knowledge, where they understood more about what menopause is, the signs and symptoms, and things that can be done if there are problems during that period.

Keywords: Health Education, Menopause, Menopause Problems



1. PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami yang dialami wanita, biasanya berusia 40-55 tahun, ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen [1];[2]. Menopause dapat menyebabkan berbagai gejala fisik dan psikologis, termasuk hot flashes, keringat malam, kekeringan vagina, perubahan suasana hati, dan gangguan tidur, yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup wanita [3];[4]. Studi menunjukkan tingkat pengetahuan tentang menopause di antara wanita bervariasi. Satu studi menemukan 52% wanita memiliki pengetahuan yang baik [1], sementara studi lain melaporkan 52% memiliki pengetahuan yang buruk [2]. Intervensi pendidikan kesehatan telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita tentang menopause dan penanganannya [4]. Mengingat potensi risiko kesehatan yang terkait dengan menopause, seperti meningkatnya kerentanan terhadap penyakit kardiovaskular dan *osteoporosis*, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan wanita untuk tahap kehidupan ini [3].

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa banyak wanita premenopause dan menopause kurang memiliki pemahaman yang komprehensif tentang perubahan biologis dan psikologis yang mereka hadapi. Studi menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dan kesiapan untuk transisi ini [5];[6]. Wanita dengan pengetahuan terbatas sering mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup [7]. Sebaliknya, mereka yang memiliki pemahaman yang memadai tentang perubahan hormonal dan gejala menopause cenderung lebih siap secara mental dan mengelola keluhan dengan lebih efektif. Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan wanita meliputi pengetahuan, sikap, pendidikan, status sosial ekonomi, dan usia [8]. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman dan kesiapan wanita untuk menopause, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Pemeriksaan kecemasan dan pemberian edukasi tentang pramenopause telah terbukti meningkatkan pemahaman wanita tentang fase ini [9].

Permasalahan kesehatan reproduksi pada wanita menopause di RT 36 Kelurahan Lebong Gajah, Palembang, menunjukkan kompleksitas tersendiri akibat terbatasnya akses informasi kesehatan. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan tokoh masyarakat, mayoritas wanita menopause di wilayah ini belum pernah menerima edukasi formal. Informasi yang diperoleh cenderung bersifat informal, sarat mitos, dan tidak berbasis data medis yang valid. Persepsi keliru bahwa menopause menandai penurunan peran sosial perempuan turut memperburuk kondisi ini.

Urgensi kegiatan pengabdian ini terletak pada kurangnya intervensi komunitas yang menasar wanita menopause secara khusus. Program edukasi yang ada selama ini lebih berfokus pada ibu hamil, balita, dan remaja, sehingga kelompok menopause kurang mendapat perhatian, padahal jumlahnya terus meningkat seiring bertambahnya angka harapan hidup. Tanpa edukasi yang memadai, mereka menghadapi risiko kesehatan tanpa dukungan pengetahuan yang cukup.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman wanita menopause tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Sasaran spesifik meliputi: (1) penyampaian informasi akurat tentang perubahan fisik dan psikologis selama menopause; (2) pelatihan pengelolaan keluhan secara sehat; (3) pembentukan dukungan sosial melalui diskusi kelompok; dan (4) penyusunan rekomendasi kebijakan lokal. Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan komunitas, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan kualitas hidup wanita menopause

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara langsung di lingkungan RT 36, Kelurahan Lebong Gajah, Palembang, dengan sasaran utama kelompok lansia. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan tentang menopause dan pemeriksaan tekanan darah secara gratis. Untuk mendukung pemahaman peserta, digunakan media edukatif berupa leaflet sebagai alat bantu penyuluhan.

Tahap Persiapan

Persiapan kegiatan dilakukan secara sistematis untuk memastikan pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan tepat sasaran. Tim pelaksana terlebih dahulu melakukan survei dan observasi ke lokasi kegiatan di RT 36, Kelurahan Lebong Gajah. Dalam kegiatan ini, dilakukan diskusi bersama Ketua RT setempat guna menggali permasalahan yang sering dihadapi masyarakat, khususnya terkait kesehatan lansia.

Setelah itu, tim mengurus perizinan formal kepada pengurus RT untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan. Berbagai persiapan logistik juga dilakukan, termasuk penyediaan alat-alat kesehatan, media edukasi berupa leaflet, serta pengaturan akomodasi dan perlengkapan tempat yang akan digunakan untuk kegiatan penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan acara pembukaan oleh moderator dari kalangan mahasiswa yang memperkenalkan diri kepada warga, khususnya para lansia yang menjadi peserta kegiatan. Selanjutnya, diberikan kesempatan kepada perwakilan pemerintah setempat dan peserta untuk memberikan sambutan sebagai bentuk dukungan terhadap kegiatan tersebut.

Kegiatan inti dimulai dengan pemeriksaan kesehatan dasar berupa pengukuran tekanan darah peserta. Pada hari berikutnya, dilaksanakan penyuluhan mengenai menopause pada lansia dengan durasi penyampaian materi sekitar 30 menit. Materi disampaikan secara komunikatif dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta. Setelah materi disampaikan, sesi dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan tanya jawab yang berlangsung sekitar 15 menit, di mana terdapat partisipasi aktif dari peserta dengan munculnya beberapa pertanyaan yang relevan.

Sebagai penutup, dilakukan dokumentasi berupa foto bersama dengan seluruh peserta, serta ucapan terima kasih dan salam perpisahan dari panitia kepada warga dan pengurus RT yang telah mendukung jalannya kegiatan. Setelah kegiatan selesai, tim menyusun laporan lengkap sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan administratif.

Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan seperti dijelaskan berikut:

Tabel 1. Target Luaran Program PKM

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Tempat
1.	-	Persiapan Mempersiapkan bahan administrasi, materi yang akan disampaikan, persiapan alat-alat serta persiapan petugas sesuai tugas dan tanggung jawab yang telah dibagi.	-	Stikes Mitra Adigun
2.	15 menit	Pembukaan: 1. Memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan 3. Melakukan kontrak waktu 4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan diberikan 5. Melakukan pengkajian awal	Menyambut salam dan mendengarkan	Rumah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang
3.	25 menit	Pelaksanaan : 1. Menjelaskan tentang pengetahuan menopause 2. Menjelaskan tentang penyebab menopause	Memperhatikan dan bertanya	Rumah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang

		3. Menjelaskan tentang gejala menopause 4. Menjelaskan cara menghadapi menopause 5. Menjelaskan tentang perubahan yang terjadi saat menopause 6. Menjelaskan makan yang dianjurkan 7. Memberi kesempatan peserta bertanya 8. Melakukan pemeriksaan kesehatan kembali.		
	10 Menit	Evaluasi : Menanyakan pada peserta tentang materi yang diberikan dan reinforcement kepada peserta bila dapat menjawab dan menjelaskan kembali pertanyaan/materi.	Mendengarkan dan menjawab pertanyaan	Rumah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang
	5 menit	Terminasi : 1. Mengucapkan terimakasih kepada peserta 2. Mengucapkan salam	Menjawab salam	Rumah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil Pengukuran Pengetahuan Responden

No	INISIAL RESPONDEN	SEBELUM	SESUDAH
1	Ny. N	Tidak Mengerti	Mengerti
2	Ny. Hj. A	Tidak Mengerti	Mengerti
3	Ny. T.M	Tidak Mengerti	Mengerti
4	Ny. M	Tidak Mengerti	Mengerti
5	Ny. T	Tidak Mengerti	Mengerti
6	Ny. S	Tidak Mengerti	Mengerti
7	Ny. T.M	Tidak Mengerti	Mengerti
8	Ny. V	Tidak Mengerti	Mengerti
9	Ny. L	Tidak Mengerti	Mengerti
10	Ny. S.I.E	Tidak Mengerti	Mengerti
11	Ny. R	Tidak Mengerti	Mengerti
12	Ny. L.W	Tidak Mengerti	Mengerti
13	Ny. N	Tidak Mengerti	Mengerti
14	N. E	Tidak Mengerti	Mengerti
15	Ny. M	Tidak Mengerti	Mengerti
16	Ny. S.S	Tidak Mengerti	Mengerti
17	Ny.Y	Tidak Mengerti	Mengerti

(Sumber : Data Primer 2024)

Data yang diperoleh dari 17 responden wanita menopause menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat pemahaman setelah mengikuti kegiatan edukasi yang dilaksanakan oleh tim pengabdian. Sebelum kegiatan dilakukan, seluruh responden (100%) berada pada kondisi "Tidak Mengerti" terkait isu kesehatan reproduksi pada masa menopause. Ini mencerminkan adanya kesenjangan pengetahuan yang cukup besar di komunitas tersebut, khususnya pada kelompok usia lanjut. Ketidaktahuan ini kemungkinan besar disebabkan oleh belum adanya akses pada informasi kesehatan yang relevan dan dapat dipahami, serta rendahnya intensitas kegiatan penyuluhan yang menjangkau kelompok wanita menopause.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat

Setelah intervensi edukatif dilaksanakan, semua responden menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu berada dalam kategori "Mengerti". Artinya, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 100% di antara seluruh partisipan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan cukup efektif dalam menyampaikan materi yang sesuai dengan konteks sosial dan kultural masyarakat setempat. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, menggunakan bahasa sederhana, visualisasi yang menarik, dan dialog terbuka, sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih mudah.

Selain itu, keberhasilan peningkatan pemahaman ini juga menunjukkan bahwa ketika diberikan ruang dan media belajar yang inklusif, kelompok wanita menopause memiliki kemampuan menyerap informasi dengan baik. Dengan demikian, asumsi bahwa kelompok usia lanjut sulit diberikan edukasi secara efektif perlu direvisi; justru kelompok ini sangat responsif ketika pendekatannya bersifat empatik dan sesuai kebutuhan mereka.

Peningkatan pemahaman ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kebijakan kesehatan di tingkat lokal. Fakta bahwa wanita menopause selama ini tidak menjadi prioritas dalam program edukasi kesehatan menunjukkan adanya ketimpangan fokus program kesehatan masyarakat, yang lebih banyak ditujukan pada usia produktif seperti ibu hamil dan remaja. Padahal, wanita menopause juga menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang kompleks, baik secara fisik maupun psikologis, yang membutuhkan perhatian khusus [10].

Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang terstruktur dan terencana dapat memberikan dampak positif dalam waktu singkat. Edukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan perilaku dan membangun rasa percaya diri dalam menghadapi masa menopause. Oleh karena itu, model penyuluhan yang telah diterapkan dalam kegiatan ini dapat direkomendasikan untuk direplikasi pada komunitas lain yang memiliki karakteristik serupa.

Sebagai kelanjutan dari keberhasilan ini, disarankan agar pihak kelurahan maupun puskesmas setempat menjadikan wanita menopause sebagai sasaran tetap dalam program promosi kesehatan, baik melalui penyuluhan rutin, pembentukan kelompok diskusi, maupun penyediaan media edukatif yang mudah diakses. Dengan begitu, pengetahuan yang telah diperoleh tidak hanya bertahan, tetapi juga dapat disebarluaskan melalui efek domino di lingkungan sosial masing-masing.

Evaluasi

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- 1) Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
- 2) Peserta penyuluhan memahami dengan baik materi yang telah disampaikan
- 3) Tempat penyuluhan sangat memadai yaitu rumah ketua RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain:

- 1) Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusias para warga yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil penyuluhan tentang menopause pada wanita lansia menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang menopause di wilayah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang.
- 2) Adanya dukungan dari kelurahan dan RT serta masyarakat sekitar dalam kegiatan penyuluhan tentang menopause pada wanita lansia di wilayah RT 36 Kelurahan Lebong Gajah Palembang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kemudahan yang diberikan oleh Ketua STIKES Mitra Adiguna beserta seluruh jajaran, serta kepada pengelola Program Studi S1 Keperawatan yang telah berkontribusi dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Balai Desa Kelurahan Lebong Gajah atas izin dan bantuan yang diberikan, sehingga kegiatan dapat terselenggara dengan baik dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Elly Mazida & Christian Wijaya, (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Bumi Pratama Mandira. *Al-Iqra Medical Journal* 5(2), 121-127. Doi: <https://doi.org/10.26618/aimj.v5i2.8532>
- [2] Siti Arifah Julianty Harahap & Ade Puspa Hasibuan, (2021). Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tahun Tentang Menopause Di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*. 1(1), 119-123 Doi: <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.38>
- [3] Nani Aisyiyah, Sri Siswani, A. Waluyo, Lina Herlina, Dewi Nawang Sari, Della Eriana Ekaputri, (2024). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal Pelayanan dan*



- Pengabdian Masyarakat (Pamas)* 8(2), 160-169. Doi: <https://doi.org/10.52643/pamas.v8i2.4204>
- [4] D. Wardani & S. Mukaromah, (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan yang Terjadi pada Perempuan Menopause dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata* 1(1), 1-4. Doi: https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.704
- [5] Ika Choirin Nisa, Dian Islamiati, (2020). Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(11), : Doi: <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i11.1785>
- [6] Evy Tri Susanti & Utami Indrajati, (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Jaya Bhakti*, 8(2), 78-74. Doi: <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>
- [7] Ferdiansyah & Bela Purnama Dewi, (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4188-4199.
- [8] Kunkun Mhamad Yusfar Syaifuro, Siti Solihat Holida, Risa Suherti Octaviani, (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause. *Healthy Journal* 12(1) 14-22. doi: <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v12i1.1329>
- [9] Fitria Prabandari, (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Screening Kecemasan dan Edukasi Menghadapi Premenopause. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 387-391 Doi : <https://doi.org/10.31949/JB.V2i1.698>
- [10] Dwiana Kartika Putri, (2025). Pemberian Dukungan pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 6(1), 29-35 Doi: <https://doi.org/10.33085/jpmik.v6i1.6390>