

Health Education Tentang Pentingnya Pola Hidup Sehat pada Wanita Menopause

(*Health Education About the Importance of a Healthy Lifestyle for Menopausal Women*)

Mukarrama Mukarrama ^{1*}, Siti Maimunah ², Zesika Intan Novelia ³

¹⁻³ STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Korespondensi penulis : mukarrama.1717@gmail.com *

Article History:

Received: April 23, 2025;

Revised: Mei 19, 2025;

Accepted: Juni 02, 2025;

Published: Juni 09, 2025

Keywords: Community service, Health education, Healthy lifestyle, Menopause, Menopausal women

Abstract: Menopause is a natural phase in a woman's life marked by the permanent cessation of the menstrual cycle, usually occurring at the age of 45-55 years. This period is often accompanied by various physical and psychological changes that can interfere with the quality of life. Education about healthy lifestyles is very important to help menopausal women manage symptoms and prevent long-term health complications. This community service activity aims to provide health education related to healthy lifestyles to menopausal women in Simpursia Village, Wajo Regency. In the menopause phase, decreased estrogen and progesterone hormones can cause various psychological symptoms such as fear of getting old, being unattractive, difficulty sleeping, getting angry easily, being very emotional, feeling depressed and sad for no apparent reason, fear of losing a husband. If left untreated, this condition can cause the elderly to experience anxiety and depression which will affect the quality of life. The methods used are counseling, interactive discussions. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of balanced nutrition, physical activity, stress management, and routine health checks. Health education has been proven effective in increasing awareness and healthy living behavior in menopausal women.

Abstrak

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen, biasanya terjadi pada usia 45–55 tahun. Masa ini sering disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat mengganggu kualitas hidup. Edukasi mengenai pola hidup sehat menjadi sangat penting untuk membantu wanita menopause mengelola gejala dan mencegah komplikasi kesehatan jangka panjang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan terkait pola hidup sehat kepada wanita menopause di Desa simpursia kabupaten wajo. Pada fase menopause, menurunnya hormon estrogen dan progesteron dapat menimbulkan berbagai gejala psikologis berupa rasa takut menjadi tua, tidak menarik, sulit tidur, mudah marah, sangat emosional, merasa tertekan dan sedih tanpa diketahui sebabnya, rasa takut kehilangan suami. Kondisi ini kalau dibiarkan akan mampu membuat lansia mengalami kecemasan dan depresi yang akan berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya nutrisi seimbang, aktivitas fisik, manajemen stres, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada wanita menopause.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan, Menopause, Pengabdian Masyarakat, Pola hidup Sehat, Wanita Menopause

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak. Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017).

Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang. Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Kurang minat bekerja dan menekuni hobi. Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengeluh, menangis (Manuaba, 1999 ; h. 188).

Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa proporsi wanita 30-34 tahun di Indonesia yang mengalami menopause sebanyak 9,7%, umur 35-39 tahun sebanyak 11,0%, umur 40-41 tahun sebanyak 12,7%, umur 42-43 tahun sebanyak 14,2%, umur 44-45 tahun sebanyak 17,1%, umur 46-47 tahun sebanyak 26,7%, umur 48-49 tahun sebanyak 43,1% atau jumlah total sekitar 16,1% meningkat sekitar 2% . Sebagai data pembandingan dari jumlah penduduk Indonesia hasil SP2020 menunjukkan pada usia 40-55 tahun sebanyak 21, 88% dengan penduduk usia produktif (15-64) Tahun sebesar 70,72% dari 270,20 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021).

Menopause didahului oleh suatu periode kegagalan ovarium progresif yang ditandai oleh penurunan kadar estrogen. Produksi estrogen yang diproduksi ovarium menurun dari sebanyak 300 mg per hari menjadi hampir nol. Wanita pasca menopause masih memiliki estrogen karena jaringan lemak, hati, dan korteks adrenal terus menghasilkan hingga 20 mg estrogen per hari. Hilangnya produksi estrogen oleh ovarium menimbulkan banyak perubahan fisik dan emosional yang menimbulkan gejala. (Lubis & Asfur, 2020).

Dari uraian tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan: Upaya Peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat Wanita Menopause melalui kegiatan penyuluhan.

2. METODE

Lokasi pengabdian masyarakat berada di Desa Simpursia kabupaten Wajo. Sasaran pengabdian masyarakat ini ditujukan pada wanita meopause 45-60 tahun. Pengabdian ini telah dilakukan dengan metode sosialisasi dan penerapan (aplikatif) langsung di lapangan. Adapun program dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut :

a. Metode Pendekatan

Mengacu pada target luar yang diharapkan, Sosialisasi melakukan pendekatan secara personal dengan wanita menopause.

b. Metode Pelaksanaan

Menjelaskan kepada wanita menopause tujuan dan maksud dari kegiatan yang akan di lakukan, Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan surat ijin pelaksanaan Menyusun materi tentang menopause dan permasalahannya dalam bentuk power point. Persiapan sapras yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat dan pengaturan tempat Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan cek gula darah, cek kolesterol, cek asam urat dan penyuluhan tentang menopause dan permasalahannya (Sehat dan Bahagia menjelang dan saat menopause)



3. HASIL

- a. Setelah kegiatan, dilakukan evaluasi pemahaman menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata pemahaman dari 60% menjadi 85%. Peserta menyatakan lebih termotivasi untuk menjaga pola makan, berolahraga ringan

(seperti jalan pagi dan yoga), serta lebih sadar pentingnya konsultasi rutin ke fasilitas kesehatan.

- b. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini dilaksanakan di desa Simpursia. Kegiatan yang telah dilaksanakan,, dengan materi edukasi kesehatan tentang pola hidup sehat wanita menopause meliputi: perubahan yang terjadi pada masa klimakterum dan cara mengatasi gejala hot flush,gizi pada wanita menopause,
- c. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 30 menit untuk setiap materi Kegiatan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat sambutan yang baik oleh wanita menopause.
- d. Target peserta penyuluhan seperti yang direncanakan sebelumnya adalah 30orang wanita menopause demikian dapat dikatakan bahwa targetpeserta tercapai 100%. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari antusias kehadiran lansia dalam penyuluhan Kesehatan. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan sangat memuaskan, karena sesuai dengan waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik
- e. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi penyuluhan sudah baik, dilihat dari hasil tanya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik.

4. DISKUSI

Setelah kegiatan, dilakukan evaluasi pemahaman menggunakan pre-test dan post- test. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata pemahaman dari 60% menjadi 85%. Peserta menyatakan lebih termotivasi untuk menjaga pola makan, berolahraga ringan (seperti jalan pagi dan yoga), serta lebih sadar pentingnya konsultasi rutin ke fasilitas kesehatan. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat meningkatkan kesadaran wanita menopause untuk menerapkan pola hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan edukasi dapat menurunkan gejala menopause dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Rahmah et al., 2021).

Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil penginderaan yang dilakukan oleh manusia terhadap sesuatu informasi baik baru maupun lama, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi baru atau melakukan recall kembali terhadap suatu informasi (Notoatmodjo, 2012; Darsini et al., 2019).

Dalam prosesnya, hal ini melibatkan fungsi pancaindera untuk menerima informasi tersebut seperti mata untuk melihat dan telinga untuk mendengarkan. Ketika beberapa kondisi

ini terjadi, maka dalam diri individu akan terjadi proses analisis informasi. Ketika individu merasakan dan menganalisis bahwasanya informasi baru yang mereka dapatkan ternyata bermanfaat bagi mereka, keluarga atau orang-orang disekitar individu, maka individu akan menerima informasi tersebut. Permasalahan mengenai menopause merupakan permasalahan kesehatan yang dialami oleh seluruh perempuan yang memasuki usia 47-51 tahun dimana usia tersebut lebih dikenal sebagai usia pre-menopause (Dewi & Kirana, 2022).

Pada usia ini, perempuan akan mengalami beberapa tanda dan gejala menopause. Bagi sebagian besar perempuan, tanda dan gejala menopause akan menimbulkan kecemasan tersendiri (Guyansyah, 2020).

5. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat sangat penting bagi wanita menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman dan motivasi peserta untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Rekomendasi ke depan adalah perlunya edukasi berkelanjutan dan dukungan komunitas untuk menopang perubahan gaya hidup ini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima Kasih penulis ucapkan kepada institusi STIKES Guna Bangsa Yogyakarta , kepada para pembimbing yang selalu memberi arahan dan masukan, kepada warga desa Simpursisa yang sudah memfasilitasi dan memberikan izin serta kesempatan kepada penulis dalam melaksanakan poengabdian Masyarakat sehingga pengabdian Masyarakat ini berjalan dengan lancar, serta penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta serta seluruh panitia yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, B. W. (2021). *Peran pemberdayaan wanita sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu di Indonesia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 20(1), 16–24. BPS,
- B. P. S. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023*. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). *Pengetahuan; Artikel Review*. Jurnal Keperawatan, 12(1), 13.
- Dewi, B. P., & Kirana, D. (2022). *Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Rt 06 Talang Jambe (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause) Tahun 2022*. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(3), 1847–1851.

- Guyansyah, A. (2020). *Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Masa Menopause*. JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera, 130–136.
- Harlow, S. D., Gass, M., Hall, J. E., Lobo, R., Maki, P., Rebar, R. W., Sherman, S., Sluss, P. M., & De Villiers, T. J. (2012). *Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging*. *Methods* Scientists from five countries and multiple disciplines evaluated data from cohort studies of midlife women and in . *Menopause*, 19(4), 387–395. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3182>
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Dewi, M. U. K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., & Rifina, S. (2022). *Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 37–42.
- Mahdi, D. Y., Indria, D. M., & Fauziyah, S. (2023). *Pengaruh Pemberdayaan Perempuan dan Keterlibatan Suami terhadap Perilaku Pencarian Pelayanan Kesehatan Balita di Kota Malang*. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 11(2).
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih*. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49–62.
- Rahman, I., & Nirwana, H. (2022). *Analisis tingkat pemahaman pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja*. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 395–398.
- Sebtalesy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Srimiyati, S. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. Jakad Media Publishing.
- Tambunan, R. L., & Sinaga, D. (2022). *Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Hal | 40 Kota Medan Tahun 2021*. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 59–70.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). *Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause*. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77–80.
- Yunika, R. P., Umboro, R. O., Apriliany, F., & Al Fariqi, M. Z. (2022). *Konseling, informasi, dan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja*. *Jurnal Lentera*, 2(2), 205–212.