

Implementasi edukasi kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause melalui pendekatan psikofisikal

Nur Faizah Romadona¹, Euis Heryati^{2*}, Setyo Wahyu Wibowo³, Herlina⁴, Naufal Reginald Abiyasa⁵, Kayla Anindya⁶

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, email: faizah@upi.edu

²Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, email: euis_heryati@upi.edu

³Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, email: sw_wibowo@upi.edu

⁴Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, email: herlinahsan@upi.edu

⁵Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, email: naufalregii@upi.edu

⁶Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, email: kaylaanindya@upi.edu

*Koresponden penulis

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-11-12

Diterima: 2025-03-16

Diterbitkan: 2025-03-28

Keywords:

menopause; health education; psychophysical approach

Kata Kunci:

menopause; edukasi kesehatan; pendekatan psikofisikal



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Nur Faizah Romadona, Euis Heryati, Setyo Wahyu Wibowo, Herlina, Naufal Reginald Abiyasa, Kayla Anindya

ABSTRACT

Menopause marks the end of woman's reproductive period which usually occurs at the age of 45-55 years. Menopausal women will experience various significant changes in their reproductive cycle, giving rise to various health challenges, both physical and psychological. Lack of understanding about menopause can lead to stigma and negative attitudes towards this phase. This community service aims to increase the understanding and positive attitude of the mothers of Jamiyyah Persistri Katapang, Bandung, so that they are prepared to face the menopause period both physically and psychologically. The method used is health education in the form of a talk show about menopause. There were 62 participants in the activity. All material presented in an interesting and interactive manner with resource persons from doctors and psychologists. The results of the activity showed that there was an increasing knowledge about menopause, as indicated by the average pre-test and post-test scores, where the pre-test average was 8.83, rising to 10.8 on the post-test (p -value < 0.05). Based on the questionnaire after the activity, it's also found that the participants had a positive attitude regarding menopause. Implementing the program through a comprehensive approach, both physical and psychological, can increase mothers' knowledge and positive attitudes towards menopause.

ABSTRAK

Wanita menopause akan mengalami berbagai perubahan signifikan dalam siklus reproduksinya, sehingga memunculkan berbagai tantangan kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Kurangnya pemahaman yang memadai tentang menopause dapat menimbulkan kekhawatiran, stigma, dan sikap negatif terhadap fase ini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan sikap positif ibu-ibu jamiyyah Persistri Katapang, Kabupaten Bandung, agar memiliki kesiapan dalam menghadapi masa menopause baik secara fisik maupun psikologis sehingga dapat menjalani masa menopause dengan aktif, sehat dan bahagia. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan mengenai menopause dengan pendekatan partisipatif dan quasi experimental. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 62 orang. Semua materi disajikan menarik dan interaktif dengan narasumber dokter dan psikolog. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai menopause ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor pre-test dan post-test, dimana rata-rata pretest sebesar 8,83 naik menjadi 10,8 pada rata-rata posttest (p -value < 0.05). Selain itu

berdasarkan angket setelah kegiatan diketahui adanya sikap positif para peserta terkait menopause. Sikap positif yang ditunjukkan peserta tercermin dari meningkatnya keterbukaan dalam berdiskusi mengenai menopause serta kecenderungan untuk mulai mengadopsi gaya hidup sehat. Implementasi program melalui pendekatan yang komprehensif baik fisik maupun psikologis dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu terhadap menopause sehingga diharapkan dapat menunjang kualitas hidup mereka.

Cara mensitasi artikel:

Romadona, N. F., Heryati, E., Wibowo, S. W., Herlina, Abiyasa, N. R., & Anindya, K. (2025). Implementasi edukasi kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause melalui pendekatan psikofisikal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(2), 334–348. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.22766>

PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai akhir dari siklus menstruasi dan masa subur (Gracia & Freeman, 2018; Jusuf et al., 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menopause adalah berhentinya siklus menstruasi secara permanen selama 12 bulan (Munn et al., 2022). Kebanyakan wanita mengalami fase menopause pada usia antara 45 hingga 55 tahun, meskipun usia bisa bervariasi (Mail & Yuliani, 2021; Ozcan, 2019). Secara global, di negara-negara berpenghasilan tinggi, sebagian besar perempuan mengalami menopause antara usia 49 dan 52 tahun (Munn et al., 2022). Menopause tidak hanya membawa perubahan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial wanita, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidupnya (Gebretatynos et al., 2020; Huang et al., 2023).

Masa transisi menuju menopause atau dikenal sebagai perimenopause dalam kehidupan wanita menjadi masa yang signifikan dalam meningkatnya risiko masalah kesehatan mental (Gordon et al., 2021). Pada masa menopause, wanita akan mengalami perubahan, baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan yang dirasakan oleh wanita tersebut antara lain: perubahan pola menstruasi, rasa panas di kulit, sulit tidur, berkeringat di malam hari, kerutan pada vagina, sembelit, libido menurun, perubahan berat badan, perubahan kulit, perubahan mulut, mudah lelah, gejala gangguan motorik, sistem kemih dan sistem somatik, serta perubahan psikologis seperti depresi, penurunan daya ingat, mudah tersinggung, serta gangguan psikologis dan emosional (Cipto et al., 2020; Purnama Sari & Kiftiyah, 2023).

Kurangnya pemahaman yang memadai tentang menopause seringkali menimbulkan kekhawatiran, stigma, dan sikap negatif terhadap fase ini. Apabila masa menopause tidak dilalui secara optimal, maka akan terjadi masalah-masalah psikologis seperti depresi dan stress pada wanita (Khalida et al., 2022; Shafiee et al., 2016). Pengetahuan yang memadai dan sikap positif terhadap menopause penting bagi setiap wanita untuk mengatasi berbagai perubahan terkait menopause (Gebretatynos et al., 2020).

Gejala menopause dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kualitas hidup wanita menopause. Program edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi keluhan menopause dan meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Palupi & Astutik, 2021). Edukasi kesehatan reproduksi adalah

salah satu upaya penting untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap menopause. Edukasi yang baik dapat membantu ibu-ibu memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka, mengenali gejala-gejala menopause, dan mengadopsi sikap yang lebih positif. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik mereka, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional.

Sebuah penelitian di Malaysia mengungkapkan adanya kesenjangan pengetahuan dan kurangnya dukungan bagi perempuan yang terkena dampak menopause. Wanita Muslim menganggap fase menopause sebagai waktu bagi mereka untuk menjalankan kewajiban agama sepenuhnya. Hasil ini menunjukkan perlunya intervensi psikososial dan program pendidikan untuk memastikan perempuan mengalami transisi yang lebih baik selama fase menopause (Ishak et al., 2021). Kebanyakan wanita memiliki pengetahuan yang terbatas dan sikap negatif terhadap menopause, sehingga membuat mereka tidak siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan tahap kehidupan ini. Edukasi menopause diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup selama transisi menopause dan pascamenopause (Huang et al., 2023; Tariq et al., 2023).

Pengetahuan merupakan prasyarat dalam pemanfaatan layanan kesehatan. Perempuan perlu mendapatkan informasi yang baik tentang isu-isu kesehatan sehingga mereka dapat bersikap dalam pengambilan keputusan layanan kesehatan mengenai diri mereka sendiri. Intervensi berupa edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan terkait menopause (Koyuncu et al., 2018). Edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan para wanita dapat mempersiapkan mereka menghadapi menopause sedini mungkin (Khalida et al., 2022; Widiyastuti et al., 2024).

Banyak wanita di berbagai komunitas masih belum mendapatkan informasi yang memadai tentang menopause. Temuan di lapangan pada beberapa kali pertemuan forum silaturahmi para kader dan ibu-ibu jamiyyah Persistri di Kecamatan Katapang Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat diketahui masih minimnya informasi-informasi tentang kesehatan reproduksi usia menopause sehingga banyak menimbulkan pertanyaan sekaligus kekhawatiran, kecemasan, dan keluhan-keluhan fisik maupun mental. Pengetahuan para kader tentang permasalahan terkait menopause masih kurang, sebagian besar dari mereka belum paham tentang gejala-gejala menopause dan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari. Hampir semua kader Persistri Katapang menyatakan belum pernah mendapat penyuluhan ataupun edukasi tentang kesehatan reproduksi wanita, sehingga mereka masih banyak kebingungan dalam menghadapi berbagai gejala atau keluhan yang datang pada usia menopause.

Berdasarkan wawancara didapatkan beberapa mitos yang berkembang di kalangan para ibu dan kader Persistri seperti, menopause berarti akhir dari kehidupan seksual, menopause terjadi secara tiba-tiba, menopause hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, dan terjadinya menopause hanya pada wanita sudah dia atas 50 tahun. Mitos-mitos tersebut perlu untuk

diluruskan agar muncul pemahaman yang benar pada para ibu di lingkungan jamiyyah Persistri Katapang.

Kondisi tersebut tentu memerlukan intervensi yang komprehensif berupa edukasi dan juga pendampingan bagi ibu-ibu yang mengalami masalah-masalah kesehatan terkait menopause. Melalui edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif dengan pendekatan psikofisikal diharapkan ibu-ibu dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang cukup untuk menghadapi menopause dengan lebih siap dan positif. Dengan demikian, mereka dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mereka selama dan setelah periode menopause, serta mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul. Edukasi yang baik juga dapat membantu mereka mendukung dan membimbing wanita lain dalam komunitas mereka, menciptakan lingkungan yang lebih informatif dan suportif.

Tujuan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman terkait menopause di kalangan para ibu dan kader Persistri Katapang, terutama tentang perubahan biologis dan psikologis serta strategi menghadapinya melalui pendekatan edukatif berbasis psikofisikal. Selain itu, program ini juga dapat diarahkan untuk membangun lingkungan komunitas yang lebih suportif bagi wanita menopause dengan meningkatkan keterlibatan keluarga dan kader kesehatan dalam pendampingan. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan psikofisikal dengan menerapkan pendekatan secara fisik dan psikologis secara bersamaan. Pendekatan program yang dipilih menjadi inovasi dalam metode edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terkait menopause.

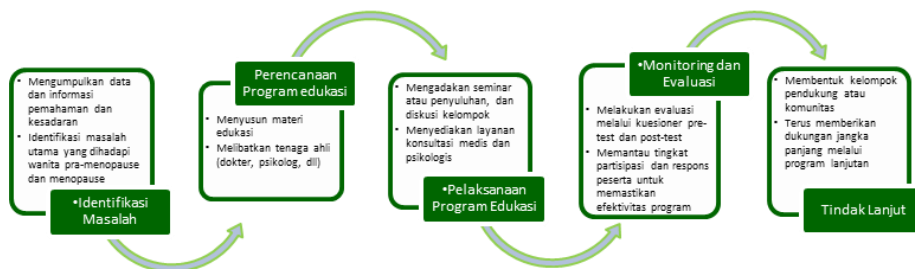
METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang edukasi kesehatan reproduksi wanita menopause dilaksanakan dengan berkolaborasi bersama Ormas Islam di bidang kewanitaan yaitu Persistri Katapang yang berlokasi di Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah ibu-ibu para kader dan anggota Jamiyyah Persistri Katapang yang diikuti oleh 62 peserta. Para peserta yang datang memiliki rentang usia 37 sampai 79 tahun. Status pendidikan peserta terdiri dari jenjang S2 (3,2%), jenjang S1 (27,4%), jenjang SMA/ sederajat (62,7%), dan jenjang SMP/ sederajat (6,7%). Sebanyak 36 orang atau 58% peserta sudah menopause dan sisanya 26 orang (42%) belum menopause. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juli 2024.

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan partisipatif karena melibatkan peserta secara aktif dalam kegiatan edukasi. Selain itu, pendekatan *quasi-experimental* juga dilakukan untuk menilai ada tidaknya pengaruh intervensi edukasi tentang menopause terhadap pengetahuan peserta. *Quasi experimental design* diterapkan dengan melakukan evaluasi pretest dan posttest yang kemudian diuji signifikansi peningkatannya (Jayadi et al., 2023). Secara umum kegiatan terdiri dari 3 tahap, yaitu tahap persiapan, tahap implementasi, dan tahap evaluasi (Sari et al., 2023). Kegiatannya dapat dilakukan melalui metode seperti

ceramah (penyuluhan) dengan media yang dapat digunakan bermacam-macam, seperti komunikasi verbal, video atau booklet. Program edukasi kesehatan mengenai menopause ini melibatkan beberapa tahapan berikut: tahap persiapan yaitu identifikasi masalah dan perencanaan program edukasi, tahap implementasi yaitu pelaksanaan program edukasi, dan tahap evaluasi yaitu monitoring dan evaluasi. Setelah kegiatan selesai dirancang juga tahapan tindak lanjut.

Ketiga tahap kegiatan pengabdian diuraikan lagi lebih detil menjadi beberapa tahap. Tahap identifikasi masalah dilakukan dengan mengumpulkan data dan informasi terkait pemahaman, kesadaran, serta kesiapan wanita menghadapi menopause melalui survei atau wawancara dengan target sasaran. Setelah itu dilakukan identifikasi masalah utama yang dihadapi wanita pra-menopause dan menopause, seperti kurangnya informasi tentang gejala, ketakutan terhadap perubahan, dan minimnya dukungan psikologis. Tahap perencanaan program edukasi dilakukan penyusunan materi edukasi berdasarkan masalah yang teridentifikasi, termasuk topik tentang gejala menopause, manajemen kesehatan fisik dan mental, serta pengelolaan stres. Tahap pelaksanaan program edukasi dilakukan dengan mengadakan penyuluhan dalam bentuk seminar untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang menopause. Pada tahap ini kegiatan dilakukan melalui pendekatan psikofisikal secara partisipatif, dimana para peserta secara aktif berdiskusi dan juga saling memberikan pengalaman (*sharing session*) tentang apa saja yang sudah dialami dalam masa premenopause maupun masa menopause. Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan evaluasi melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta, dan memantau tingkat partisipasi dan respons peserta untuk memastikan efektivitas program. Pada tindak lanjut direncanakan membentuk kelompok pendukung atau komunitas untuk mendampingi wanita pra-menopause dan menopause agar mereka dapat saling berbagi pengalaman dan solusi. Secara ringkas dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Alur kegiatan edukasi kesehatan menopause

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan wanita menopause bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran para wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause, baik secara fisik, mental, maupun emosional, guna meningkatkan kualitas hidup mereka. Metode kegiatan pengabdian

dilaksanakan melalui pendekatan psikofisikal yang secara komprehensif membahas permasalahan terkait menopause dari dimensi fisik dan dimensi psikologis. Kegiatan ini melibatkan tenaga ahli di bidang kedokteran (dokter) dan juga psikologi (psikolog).

Tahap awal kegiatan berupa identifikasi masalah di lapangan dan perancangan program. Pada tahap ini dilakukan survey ke lapangan dengan melakukan wawancara dan menyebarkan angket untuk menggali pemahaman dan sikap para ibu kader jamiyyah Persistri Katapang. Pengisian angket (pre-test) ini dilakukan 2 minggu sebelum kegiatan edukasi atau penyuluhan. Angket ini berisi pertanyaan-pertanyaan untuk menggali sejauh mana pengetahuan tentang menopause pada ibu-ibu peserta kegiatan. Setelah mendapatkan hasil dari wawancara dan pengisian angket, maka tim menyusun materi edukasi yang akan disampaikan pada kegiatan penyuluhan. Pada tahap implementasi kegiatan dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi yang diikuti oleh para ibu dan kader jamiyyah Persistri katapang yang juga telah mengisi angket sebelum penyuluhan. Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan peserta dan mudah dipahami, serta mencakup informasi yang komprehensif terkait menopause, pengelolaan gejala, dampak pada kesehatan fisik dan mental, serta tips gaya hidup sehat.



Gambar 2. Contoh materi powerpoint

Peserta kegiatan pengabdian berjumlah 62 orang, mereka adalah para ibu dan kader jam'iyah Persistri Katapang. Karakteristik peserta berdasarkan jenjang pendidikan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik tingkat pendidikan peserta

Kriteria	Frekuensi	Persentase
SMP/ sederajat	4	6.45
SMA/ sederajat	39	62.90
S1	17	27.42
S2	2	3.23
Jumlah	62	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa status pendidikan peserta terbanyak pada jenjang SMA/ sederajat yaitu 62,7%. Lainnya terdiri

dari jenjang S2 (3,2%), jenjang S1 (27,4%), dan jenjang SMP/ sederajat (6,7%). Status pendidikan para peserta secara umum sudah baik karena sebagian besar peserta memiliki pendidikan terakhir di jenjang SMA atau sederajat, bahkan sebagiannya berpendidikan sarjana dan magister.

Status pendidikan atau pendidikan formal, khususnya di tingkat yang lebih tinggi, memberikan landasan yang lebih kuat dalam pengetahuan dasar dan keterampilan berpikir kritis. Individu yang memiliki status pendidikan lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan dasar yang lebih luas, yang mendukung daya serap mereka terhadap materi baru (Razafijaona et al., 2023). Hal ini diharapkan akan membantu mempermudah pemahaman para peserta dalam menerima penjelasan selama penyuluhan. Selanjutnya untuk data peserta yang sudah menopause dan belum menopause disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Gambaran menopause peserta

Kriteria Menopause	Frekuensi	Persentase
Sudah	36	58.06
Belum	26	41.94
Jumlah	62	100

Berdasarkan tabel dan grafik di atas diperoleh bahwa responden yang sudah menopause sebanyak 58,06% dan yang belum menopause sebanyak 41,94%.

Setelah penyuluhan selesai dilaksanakan, maka dilakukan evaluasi berupa pengisian angket kembali (post-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan para peserta setelah kegiatan. Nilai rata-rata pretest pengetahuan tentang menopause didapatkan 8,8, sedangkan nilai rata-rata post-test adalah 10,8. Berdasarkan kedua nilai tersebut dilakukan uji hipotesis untuk menguji perbedaan data pretest dan posttest pengetahuan tentang menopause. Untuk menguji hipotesisnya, akan diajukan hipotesis untuk menguji perbedaan data pretest dan posttest pengetahuan tentang menopause. Rumusan hipotesis statistik yang diuji:

$$H_0 : \mu_2 = \mu_1$$

Rata-rata data posttest pengetahuan tentang menopause
sama dengan data pretest pengetahuan tentang menopause

$$H_1 : \mu_2 > \mu_1$$

Rata-rata data posttest pengetahuan tentang menopause lebih baik dibandingkan dengan data pretest pengetahuan tentang menopause. Kriteria pengujian: Jika nilai probabilitas (sig.) lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka H_0 diterima; dalam hal lainnya, H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa rata-rata nilai pretest 8,8 dan rata-rata nilai post-test 10,8. Peningkatan nilai hasil post-test peserta menunjukkan bahwa edukasi penyuluhan yang diberikan berdampak terhadap peningkatan pengetahuan tentang menopause. Rata-rata nilai pretest dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Paired samples statistics

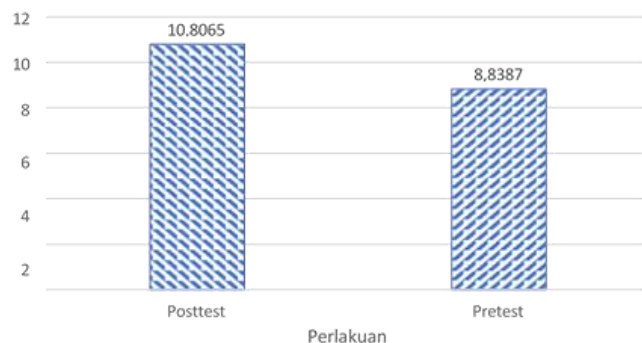
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	10.8065	62	1.21249	.15399
	Pretest	8.8387	62	1.77592	.22554

Hasil uji signifikansi perbedaan data pretest dan posttest dengan menggunakan uji t dependen, disajikan pada tabel berikut. Hasil uji t memperlihatkan bahwa nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan data pretest dan posttest pengetahuan tentang menopause.

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest - Pretest	1.96774	1.84629	23448	1.49887	2.43661	8.392	61	000

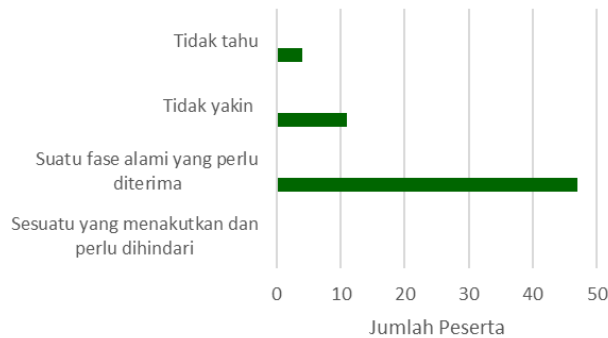
Jika dilihat dari rata-rata peningkatan, maka diperoleh bahwa rata-rata posttest lebih tinggi dibandingkan pretest, hal ini berarti bahwa perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang menopause. Bila digambarkan dalam bentuk grafik, maka tersaji seperti pada grafik berikut.

**Gambar 3.** Grafik skor rata-rata pre-test dan post-test

Peningkatan nilai rata-rata posttest yang signifikan menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan tentang menopause dapat meningkatkan pengetahuan peserta, hal ini sejalan dengan temuan hasil program pengabdian dari [Jusuf et al., \(2023\)](#) yang menyatakan bahwa penyuluhan tentang menopause dapat meningkatkan pengetahuan para kader dan masyarakat di Makasar.

Setelah kegiatan penyuluhan diberikan juga angket untuk mengetahui sikap para peserta terhadap menopause. Para peserta ditanya 'Bagaimana pandangan dan perasaan Anda terhadap perubahan selama menopause'. Sebagian besar peserta (75,8%) menjawab 'Suatu fase alami yang perlu diterima', sisanya (17,7%) menjawab 'Tidak yakin' serta 6,4% menjawab 'Tidak

tahu', dan tidak ada yang menjawab 'Sesuatu yang menakutkan dan perlu dihindari'.



Gambar 4. Grafik pandangan dan perasaan tentang menopause

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki sikap positif berupa pandangan dan perasaan terkait menopause sebagai hal yang perlu diterima. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan penerimaan seseorang terhadap kondisi tubuhnya, sebagaimana temuan dari [Tariq et al. \(2023\)](#) yang menjelaskan bahwa sikap positif wanita menopause dari diraih dengan pengetahuan yang baik.

Para peserta ditanya "Apakah Anda merencanakan atau melakukan perubahan gaya hidup yang sehat dalam menghadapi menopause?". Jawaban peserta yang terbanyak 'Akan mengadopsi perubahan gaya hidup yang sehat' yang dipilih oleh 29 orang (46,8%) dan 18 orang (29%) menjawab 'Telah mengadopsi', sisanya menjawab 'Tidak tahu' dan 'Belum memikirkan'.



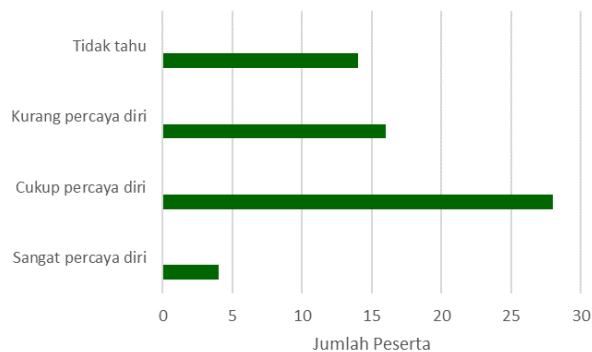
Gambar 5. Grafik perubahan gaya hidup

Grafik di atas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pandangan yang positif dalam hal gaya hidup sehat. Mereka akan berupaya untuk hidup sehat dan bahkan ada yang sudah mengadopsi gaya hidup sehat. Mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat seiring bertambahnya usia

merupakan sikap yang penting, terutama dalam hal olahraga, manajemen stres, dan tidur yang cukup.

Sikap positif terkait gaya hidup yang lebih sehat pada wanita menopause akan berbanding lurus dengan pengetahuan dan pemahaman yang baik terkait permasalahan-permasalahan yang menyertai menopause (Ishak et al., 2021; Tariq et al., 2023). Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa program edukasi telah dapat meningkatkan pemahaman yang juga berpengaruh pada sikap positif para peserta kegiatan.

Terkait kepercayaan diri, peserta diberi pertanyaan dengan pertanyaan 'Apakah Anda merasa percaya diri dalam mengelola perubahan-perubahan selama menopause?'. Sebagian besar peserta yaitu 28 orang (45,2%) menjawab 'Cukup percaya diri', 16 orang (25,8%) menjawab 'Kurang percaya diri', 14 orang (22,5%) menjawab 'Tidak tahu', dan hanya 4 orang (6,4%) menjawab 'Sangat percaya diri'.



Gambar 6. Grafik kepercayaan diri menghadapi menopause

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta sudah cukup percaya diri dalam menghadapi dan mengelola perubahan-perubahan yang berhubungan dengan menopause. Tentu hal ini didukung oleh pengetahuan yang cukup dan juga penerimaan yang positif terhadap menopause. Namun demikian masih ada yang kurang percaya diri dan juga tidak tahu. Hal ini tentu perlu tindak lanjut untuk memperbaiki keadaan tersebut.

Informasi tentang menopause pada kebanyakan wanita yang masih rendah menjadi topik kesehatan yang perlu mendapat perhatian (Huang et al., 2023). Memperoleh pengetahuan merupakan fase awal untuk pengembangan perilaku positif dan peningkatan kualitas hidup wanita menopause. Ketika kesadaran mengenai menopause meningkat, maka hal tersebut akan meningkatkan sikap dan perilaku kesehatan sehingga akhirnya mengarah pada peningkatan kualitas hidup mereka (Gebretatyos et al., 2020). Pengetahuan yang benar tentang menopause dapat membantu para wanita untuk memiliki ekspektasi yang lebih realistis terhadap masa-masa menopause (Koyuncu et al., 2018).

Setelah kegiatan edukasi berupa penyuluhan tentang didapatkan skor rata-rata pengetahuan para peserta mengenai menopause meningkat secara

signifikan. Hal ini sejalan dengan beberapa studi lain yang menemukan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause secara signifikan (Gebretatynos et al., 2020; Jusuf et al., 2023; Koyuncu et al., 2018).

Apabila pengetahuan tentang menopause tidak ada atau kurang akan berdampak negatif terhadap persepsi dan sikap perempuan terhadap menopause (Aljumah et al., 2023). Kurangnya pengetahuan juga berkontribusi terhadap ketakutan akan hal-hal yang tidak diketahui ketika perempuan menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang lebih luas tentang menopause berhubungan dengan sikap yang lebih positif (Tariq et al., 2023).

Salah satu sikap penting yang perlu dikembangkan pada wanita baik yang sudah maupun belum menopause adalah penerimaan terhadap perubahan tubuh dan hormonal sebagai bagian alami dari kehidupan, bukan sesuatu yang harus ditakuti atau dihindari. Pemahaman yang baik dan penerimaan diri yang positif para ibu akan berdampak baik terhadap kesehatan fisik maupun mental, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kualitas hidup selama menopause dipengaruhi oleh bagaimana wanita tersebut mengelola gejala dan kesehatan mereka. Tingkat kesehatan wanita menopause berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka karena perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama fase ini. Secara keseluruhan tingkat kesehatan akan berdampak secara positif terhadap kualitas hidup (Palupi & Astutik, 2021).

Kegiatan edukasi tentang menopause bagi para kader dan ibu-ibu jamiyyah Persistri Katapang mendapatkan respon yang sangat baik dari para peserta. Pada awalnya target peserta hanya 50 orang namun yang hadir dan mengikuti kegiatan ini ada 62 orang. Tingginya angka partisipasi menunjukkan ketertarikan atau kebutuhan masyarakat terhadap informasi mengenai menopause. Kehadiran peserta yang signifikan bisa menjadi salah satu indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan. Kesungguhan dan antusiasme peserta dalam mengikuti semua rangkaian kegiatan sangat tinggi. Semua peserta yang hadir mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai. Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi, pertanyaan, dan sesi tanya jawab menunjukkan bahwa peserta tertarik dan ingin memahami lebih lanjut mengenai topik yang dibahas.

Terselenggaranya kegiatan ini didukung oleh fasilitas sarana dan prasarana yang memadai yang disediakan oleh pimpinan jamiyyah Persistri Katapang, mulai dari tempat atau ruangan kegiatan, alat bantu presentasi, sound system, meja dan kursi, serta prasarana lainnya. Faktor pendukung lain adalah adanya komunikasi serta kerjasama tim yang baik selama perencanaan dan penyelenggaraan kegiatan. Tim pengabdian kepada masyarakat bekerja sama secara solid dengan panitia dari para pengurus jamiyyah Persistri Katapang sebagai mitra kegiatan.



Gambar 7. Tim pengabdian kepada masyarakat beserta panitia mitra

Para peserta yang hadir mengikuti kegiatan edukasi menopause sebagian besar adalah para kader di wilayah kecamatan Katapang yang nantinya diharapkan dapat membagikan kembali pengetahuan mereka pada ibu-ibu yang belum berkesempatan mengikuti kegiatan ini. Kehadiran para narasumber yang mengupas permasalahan menopause dari berbagai aspek menjadi daya tarik bagi para peserta.



Gambar 8. Peserta kegiatan dan narasumber

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menunjang peningkatan kualitas hidup para peserta. Mereka yang lebih paham tentang menopause diharapkan dapat menjalani fase tersebut dengan lebih baik, baik dari sisi fisik maupun mental. Sebagai rencana tindak lanjut dari kegiatan diharapkan adanya pendampingan berupa program konsultasi pribadi atau program lanjutan, atau membentuk kelompok dukungan bagi wanita menopause untuk berbagi pengalaman dan informasi.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi tentang menopause pada ibu-ibu dan kader Jamiyyah Persistri Katapang berjalan dengan lancar sesuai target kegiatan. Pelaksanaan program edukasi ini dibagi dalam 5 tahapan yaitu tahap identifikasi masalah, tahap perencanaan program, tahap pelaksanaan program, tahap monitoring dan evaluasi, serta tahap rencana tindak lanjut. Setelah

kegiatan dalam bentuk penyuluhan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari para peserta. Program edukasi kesehatan menjadi metode yang efektif untuk mengubah secara positif persepsi tentang menopause dan tingkat pengetahuan serta sikap terkait menopause. Implementasi program melalui pendekatan yang komprehensif baik fisik maupun psikologis bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu terhadap menopause dapat tercapai, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup wanita di masa menopause. Program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memenuhi tujuan utamanya, yakni meningkatkan pemahaman, sikap, dan kesiapan para ibu dan kader Persistri dalam menghadapi menopause. Namun, untuk mengetahui atau memastikan dampak jangka panjang tentu diperlukan evaluasi lebih lanjut terkait perubahan perilaku serta penerapan gaya hidup sehat oleh peserta. Tindak lanjut dari kegiatan ini direncanakan membentuk kelompok-kelompok pendukung yang akan membantu menginventarisir atau mengevaluasi berbagai masalah fisik dan psikis yang dihadapi, serta melihat bagaimana gaya hidup sehat diterapkan oleh para ibu di lingkungan jamiyyah Persistri Katapang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Pendidikan Indonesia atas dukungan dan bantuan pendanaan untuk kegiatan. Demikian juga untuk pimpinan dan seluruh kader Jamiyyah Persistri Katapang yang menyambut baik kegiatan pengabdian ini serta berkenan bekerjasama untuk kelancaran kegiatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aljumah, R., Phillips, S., & Harper, J. C. (2023). An online survey of postmenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause. *Post Reproductive Health*, 29(2), 67–84. <https://doi.org/10.1177/20533691231166543>
- Cipto, Siswoko, & Epi, S. (2020). Tingkat pengetahuan dan sikap ibu menghadapi masa menopause. *Jurnal Studi Keperawatan*, 1(1), 6–9. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v1i1.5644>
- Gebretatyos, H., Ghirmai, L., Amanuel, S., Gebreyohannes, G., Tsighe, Z., & Tesfamariam, E. H. (2020). Effect of health education on knowledge and attitude of menopause among middle-age teachers. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01095-2>
- Gordon, J. L., Nowakowski, S., & Gurvich, C. (2021). Editorial: The psychology of menopause. *Frontiers in Global Women's Health*, 2, 3389–3391. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2021.828676>
- Gracia, C. R., & Freeman, E. W. (2018). Onset of the menopause transition: The earliest signs and symptoms. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 585–597. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.002>
- Huang, D. R., Goodship, A., Webber, I., Alaa, A., Sasco, E. R., Hayhoe, B., & El-Osta, A. (2023). Experience and severity of menopause symptoms and effects on health-seeking behaviours: a cross-sectional online survey of

- community dwelling adults in the United Kingdom. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02506-w>
- Ishak, N. N. M., Jamani, N. A., Arifin, S. R. M., Hadi, A. A., & Abd Aziz, K. H. (2021). Exploring women's perceptions and experiences of menopause among east coast malaysian women. *Malaysian Family Physician*, 16(1), 84–92. <https://doi.org/10.51866/OA1098>
- Jayadi, Y. I., Adnan, Y., Ibrahim, H., Rezkiyanti, F. A., & Awaliah, N. P. (2023). Peningkatan perilaku masyarakat terhadap konsumsi sumber pangan lokal dan garam beryodium di Dusun Maccini Baji, Kabupaten Takalar: Studi quasi eksperimental. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(1), 106–117. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i1.677>
- Jusuf, E. C., Leonardy, R. B., Rahman, A., Mustafa, S., Aman, A., Dolo, S. H. P., & Singh, K. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan tentang menopause pada kader kesehatan dan tokoh masyarakat di Makassar. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 9(1), 109–118. <https://doi.org/10.20956/jdp.v9i1.24472>
- Khalida, Z., Nurhidayati, S., Fajria Maulida, L., Jannatul Wahidah, N., & Maulina, R. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan dengan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan tentang menopause pada ibu PKK di RW 22 Ngoresan. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 20(1), 44–50. <https://doi.org/10.26576/profesi.v20i1.130>
- Koyuncu, T., Unsal, A., & Arslantas, D. (2018). Evaluation of the effectiveness of health education on menopause symptoms and knowledge and attitude in terms of menopause. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 8(1–2), 8–12. <https://doi.org/10.2991/j.jegh.2018.08.103>
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan usia menarche dengan usia menopause. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 123–130. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.188>
- Munn, C., Vaughan, L., Talaulikar, V., Davies, M. C., & Harper, J. C. (2022). Menopause knowledge and education in women under 40: Results from an online survey. *Women's Health*, 18, 86–96. <https://doi.org/10.1177/17455057221139660>
- Ozcan, H. (2019). Healthy life style behaviors and quality of life at menopause. *International Journal of Caring Sciences*, 12(1), 492–500. https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/55_Ozcan_12_1_1.pdf
- Palupi, M., & Astutik, R. Y. (2021). Health education program in menopause to improve the quality of life (QoL) of menopausal women in COVID-19 pandemic In Kediri East Java. *The 3rd Joint International Conference*, 3(1), 106–112.
- Purnama Sari, K. I., & Kiftiyah, K. (2023). The effectiveness of education on mothers' anxiety levels in facing menopause. *Jurnal Midpro*, 14(2), 203–211. <https://doi.org/10.30736/md.v14i2.472>
- Razafijaona, L., Andrianina Fanantenana Raherimandimby, Z., & Razanamahefa, H. (2023). Impact of educational pathways and variables on knowledge acquisitions and mobilizations: A case study of

- fianarantsoa as 2019 intake through the French Language. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(9), 637–641. <https://doi.org/10.21275/sr23824153346>
- Sari, N. A., Rustini, S. A., Widyastuti, M., Priyantini, D., & Nurhayati, C. (2023). Health promotion strategy for emergency choking at elementary school gisik cemandi Sidoarjo. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 8(4), 590–597. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v8i4.11415>
- Shafiee, Z., Zandiyeh, Z., Moeini, M., & Gholami, A. (2016). The effect of spiritual intervention on postmenopausal depression in women referred to urban healthcare centers in isfahan: A double-blind clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.17795/nmsjournal32990>
- Tariq, B., Phillips, S., Biswakarma, R., Talaulikar, V., & Harper, J. C. (2023). Women's knowledge and attitudes to the menopause: a comparison of women over 40 who were in the perimenopause, post menopause and those not in the peri or post menopause. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02424-x>
- Widiyastuti, E., Damayanti, M. M., Nur, I. M., & Siddiq, T. B. (2024). Reproductive health education and early sexual behavior prevention assistance for Madrasah Aliyah students in Bandung. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 9(2), 262–270. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v9i2.12361>