



### EDUKASI PERSIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA USIA 30-40 TAHUN DI DESA MARGOREJO PATI

Nur Cahyani Ari Lestari<sup>1)</sup>, Zulhijriani<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup> Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

Email Correspondence: [nurcahyaniarilestari@gmail.com](mailto:nurcahyaniarilestari@gmail.com)

#### ABSTRAK

Menopause adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan hormonal pada wanita. Selama periode ini, wanita dapat mengalami berbagai gejala yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pemahaman komprehensif tentang persiapan menghadapi menopause, termasuk gejala, perubahan gaya hidup yang diperlukan, dan cara-cara untuk mengelola perubahan tersebut. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahap pertemuan dengan total 28 peserta wanita usia 30-40 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, dengan nilai rata-rata pretest 47,93 meningkat menjadi 62,73 pada posttest ( $p=0,002$ ). Peserta juga menunjukkan peningkatan kesiapan dalam menghadapi menopause dan kemampuan menerapkan strategi penanganan gejala menopause. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause, serta menciptakan ruang diskusi dan dukungan bagi wanita yang akan memasuki fase menopause.

**Kata Kunci:** Edukasi, Menopause, Wanita Usia 30-40 tahun

#### ABSTRACT

Menopause is a transitional period marked by hormonal changes in women. During this period, women may experience various symptoms that affect their physical and mental health. The purpose of this community service is to provide a comprehensive understanding of preparation for menopause, including symptoms, necessary lifestyle changes, and ways to manage these changes. The methods used in this activity were lectures, discussions, questions and answers, and demonstrations. The activity was carried out in two meeting stages with a total of 28 female participants aged 30-40 years. The evaluation results showed a significant increase in participants' understanding, with an average pretest score of 47.93 increasing to 62.73 in the posttest ( $p=0.002$ ). Participants also showed increased readiness in facing menopause and ability to apply strategies for managing menopausal symptoms. This activity successfully increased women's knowledge and readiness in facing menopause, as well as creating space for discussion and support for women who will enter the menopausal phase.

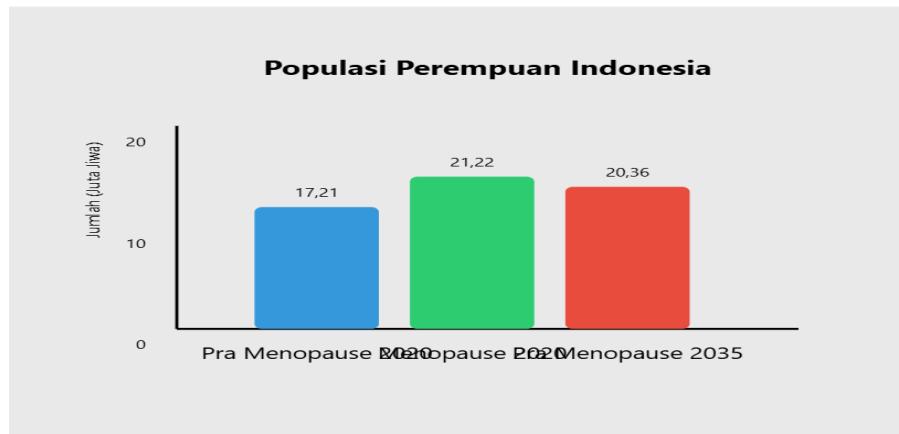
**Keywords:** Education, Menopause, Women Aged 30-40 years

#### PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase transisi yang dialami wanita sebelum menopause. Menopause umumnya berlangsung selama 4 hingga 10 tahun sebelum menopause terjadi, dimulai pada usia 30-40 tahun, dan dapat menimbulkan gejala seperti siklus menstruasi tidak teratur, hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan gangguan kognitif.<sup>1</sup>

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 menunjukkan jumlah perempuan di Indonesia yang hidup pada masa pre menopause (umur 40-50) sebanyak 17,21 juta jiwa, sedangkan yang memasuki menopause (umur 50 tahun keatas) mencapai 21,22 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia akan mencapai

152,69 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam umur pra menopause sekitar 20,36 juta jiwa. Berikut datanya:



Berdasarkan hasil pendekatan yang dilakukan di Desa Margorejo Pati, ditemukan bahwa wanita usia 30-40 tahun belum memahami konsep tentang kesiapan ataupun proses yang akan dialami selama menopause, baik dari tanda gejala yang dialami serta cara penanganannya. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi tentang persiapan menghadapi menopause untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan wanita dalam menghadapi fase ini.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan metode:

1. Curah Pendapat
2. Ceramah
3. Tanya jawab
4. Demonstrasi

Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahap pertemuan pada tanggal 21 dan 29 Desember 2023 di Balai Desa Margorejo Pati. Peserta berjumlah 28 wanita usia 30-40 tahun. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

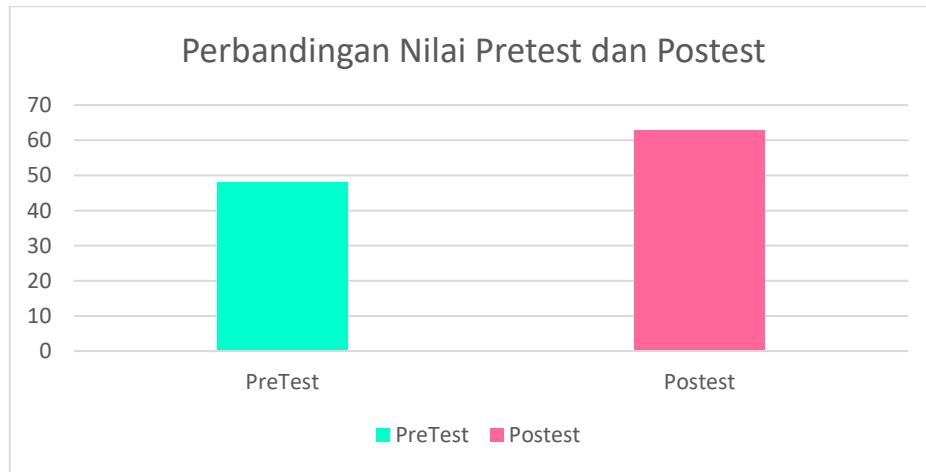
Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam dua tahap pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Desember 2023 pukul 15.00 WIB di Balai Desa Margorejo Pati yang dihadiri oleh 1 bidan, 2 kader dan 25 ibu premenopause. Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Jumat, 29 Desember 2023.

Evaluasi efektivitas program dilakukan melalui penilaian pre-test dan post-test terhadap 28 responden. Hasil analisis data menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, yang dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Pre-test dan Post-test

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	47.93	62.73
Median	47.00	62.00
Maximum	60.00	80.00
Minimum	30.00	40.00

Statistik	Pretest	Posttest
Std. Deviasi	5.12	8.03
N	28	28



Hasil uji statistik paired samples t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang menopause.

### Peningkatan Pengetahuan

Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta setelah mengikuti program edukasi. Rata-rata skor meningkat dari 47,93 pada pre-test menjadi 62,73 pada post-test ( $p=0,002$ ), menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman peserta. Peningkatan pengetahuan ini terutama terlihat dalam pemahaman tentang aspek-aspek kunci menopause.

Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan tentang definisi dan proses fisiologis menopause, termasuk perubahan hormonal yang terjadi dan dampaknya pada tubuh. Mereka juga menjadi lebih familiar dengan berbagai tanda dan gejala menopause, seperti hot flashes, perubahan siklus menstruasi, dan gangguan tidur. Pengetahuan tentang cara penanganan gejala menopause juga meningkat, dengan peserta mampu mengidentifikasi berbagai strategi penanganan, dari perubahan gaya hidup hingga intervensi medis bila diperlukan.

Aspek penting lainnya adalah meningkatnya pemahaman tentang pentingnya perubahan gaya hidup, termasuk pola makan sehat, aktivitas fisik regular, dan manajemen stress. Peserta juga menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin sebagai bagian dari persiapan dan penanganan menopause.

### Perubahan Sikap dan Perilaku

Evaluasi kualitatif mengungkapkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku peserta terhadap menopause. Perubahan ini terlihat dalam dua aspek utama: persepsi terhadap menopause dan kesiapan menghadapinya.

Dalam hal persepsi, terjadi pergeseran signifikan dari pandangan menopause sebagai kondisi yang menakutkan menjadi pemahaman bahwa ini adalah proses alamiah dalam

kehidupan wanita. Peserta melaporkan berkurangnya kecemasan dalam menghadapi menopause seiring dengan meningkatnya pemahaman mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Lombogia (2014) yang menunjukkan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause.

Dari segi kesiapan, peserta menunjukkan peningkatan motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat sebagai persiapan menghadapi menopause. Mereka mulai memahami pentingnya dukungan keluarga dalam proses ini dan menunjukkan kesediaan yang lebih tinggi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin. Beberapa peserta bahkan mulai merencanakan perubahan konkret dalam pola hidup mereka.

### **Partisipasi dalam Kegiatan**

Tingkat partisipasi peserta dalam program edukasi sangat menggembirakan. Dalam sesi tanya jawab, peserta aktif mengajukan pertanyaan yang relevan dan mendalam, menunjukkan ketertarikan genuine terhadap materi yang disampaikan. Mereka juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti praktik demonstrasi teknik relaksasi, dengan banyak peserta mencoba mempraktikkan langsung teknik yang diajarkan.

Yang lebih penting, peserta menunjukkan kesediaan untuk berbagi pengalaman dan kekhawatiran mereka terkait menopause. Keterbukaan ini menciptakan atmosfer pembelajaran yang supportif dan memungkinkan peserta untuk belajar dari pengalaman satu sama lain. Keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok juga membantu memperdalam pemahaman mereka tentang materi yang disampaikan.

### **Efektivitas Metode Edukasi**

Pendekatan multi-metode yang diterapkan dalam program ini terbukti sangat efektif. Kombinasi ceramah, diskusi, dan demonstrasi memungkinkan penyampaian informasi yang komprehensif sekaligus praktis. Metode ceramah efektif dalam memberikan landasan teoretis, sementara diskusi membantu peserta mengeksplorasi topik lebih dalam dan mengklarifikasi pemahaman mereka.

Demonstrasi praktik, terutama untuk teknik relaksasi dan yoga, memberikan pengalaman langsung yang sangat berharga bagi peserta. Mereka dapat mencoba langsung teknik-teknik yang diajarkan dan mendapatkan umpan balik langsung. Pendekatan interaktif ini juga menciptakan suasana pembelajaran yang dinamis dan mendorong pertukaran pengalaman antar peserta.

### **Kendala dan Tantangan**

Meskipun program berjalan dengan baik secara keseluruhan, beberapa tantangan teridentifikasi selama pelaksanaan. Perbedaan tingkat pemahaman awal di antara peserta memerlukan penyesuaian dalam penyampaian materi agar dapat dipahami oleh semua peserta. Keterbatasan waktu untuk praktik individual juga menjadi kendala, terutama dalam sesi demonstrasi teknik relaksasi dan yoga.

Tantangan lain adalah kebutuhan akan follow-up jangka panjang. Program ini memberikan dasar yang baik, namun perubahan perilaku dan gaya hidup memerlukan dukungan berkelanjutan yang sulit dipenuhi dalam format program yang singkat.

### **Rekomendasi Pengembangan Program**

Berdasarkan evaluasi komprehensif terhadap program ini, beberapa rekomendasi diusulkan untuk pengembangan program ke depan. Pertama, penambahan sesi praktik dan demonstrasi akan memberikan kesempatan lebih banyak bagi peserta untuk mengembangkan keterampilan praktis dalam mengelola gejala menopause.

Pengembangan materi edukasi yang lebih komprehensif juga diperlukan, dengan penekanan khusus pada aspek-aspek yang menjadi perhatian utama peserta. Pembentukan kelompok dukungan berkelanjutan dapat membantu mempertahankan momentum perubahan perilaku dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan.

Terakhir, program monitoring dan evaluasi jangka panjang perlu dikembangkan untuk menilai efektivitas program dalam mengubah perilaku dan meningkatkan kesiapan menghadapi menopause dalam jangka panjang.



Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan, terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan praktik demonstrasi teknik relaksasi dan yoga.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi persiapan menghadapi menopause berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita usia 30-40 tahun dalam menghadapi menopause. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan signifikan nilai post-test dibanding pre-test dan perubahan positif dalam pemahaman dan sikap peserta terhadap menopause.

## SARAN

1. Mengadakan sesi edukasi lanjutan secara berkala untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan yang telah diperoleh.
2. Menyusun modul edukasi yang lebih komprehensif, mencakup aspek-aspek spesifik seperti nutrisi, olahraga, dan kesehatan mental terkait menopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqila. (2017). Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Usia Menopause Pada Wanita Di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2017 [Skripsi]. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Arifarahmi. (2019). Woman's Attitude About Menopause Complaints At The Public Health Center Kebun Handil Jambi City. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1).
- Bappenas. (2013). Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Baziad. (2019). Menopause and Andropause (Cetakan Pertama). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiraharjo.
- BPS. (2021). The Multiple Sources of Women's Aging Anxiety and Their Relationship With Psychological Distress. *Journal of Aging and Health*, Sage Publications.
- Elsayed & Shokry. (2014). Menopausal symptoms and the quality of life among pre/post menopausal women from rural area in Zagazig City. *Life Science Journal*, 9(2), 283-

291.

- Gynecol Assoc. (2016). *The New Menopause Book*. Jakarta: Indeks.
- Hekhmawati. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan [Jurnal]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes RI. (2016). Terjadi Pergeseran Umur Menopause. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/>
- Llewellyn. (2019). Perceptions of Young Women Regarding Menopause. CHARIS Institute, Wisconsin Lutheran College.
- Lombogia, M. (2014). Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan. Juiperdo, 3(2).
- Mulyani. (2013). *Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause. Medika, 1, 33-38.
- Pranoto. (2017). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: EGC.
- Proverawati. (2018). Menopause. Diakses dari <http://klinis.wordpress.com/>