

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sahabat Menopause: Pemberdayaan Perempuan Dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis Dengan Bijak Dan Sehat

Lumastari Ajeng Wijayanti ^{1*}, Cakrawati R ²

^{*1} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang

² Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

ABSTRACT

Menopause is a natural physiological process experienced by women, marking the end of the reproductive period. Hormonal changes during menopause often lead to physical, psychological, and social symptoms that may reduce women's quality of life. Limited knowledge and persistent misconceptions regarding menopause frequently result in anxiety and inadequate preparation among women. Therefore, community-based health education is essential to empower women in understanding menopausal changes and adopting healthy lifestyles. To improve women's knowledge, attitudes, and preparedness in facing menopause through health education, mentoring, and healthy lifestyle promotion, a community service program was conducted at Posyandu Mawar, Antang Village, Manggala District, Makassar City, in September 2026 involving 35 women aged 40–60 years. Activities included health education sessions, interactive discussions, healthy diet counseling, relaxation exercises, physical activity demonstrations, individual consultations, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. Data were analyzed descriptively. Participants' average knowledge score increased from 61.8 before the intervention to 89.4 after the program. Approximately 91.4% of participants were able to identify physiological changes during menopause, 88.6% understood non-pharmacological approaches to managing menopausal symptoms, and 94.3% reported feeling more prepared to face menopause. Participants showed high enthusiasm and active involvement throughout the activities. The Menopause Companion Program effectively improved women's knowledge, preparedness, and awareness regarding healthy menopause management. Community-based educational interventions can serve as an effective health promotion strategy to improve the quality of life among middle-aged and older women.

Keywords: Menopause, Women Empowerment, Health Education, Health Promotion, Community Service

ABSTRAK

Menopause merupakan proses fisiologis alami yang dialami setiap perempuan sebagai tanda berakhirnya masa reproduksi. Perubahan hormonal yang terjadi selama masa menopause sering menimbulkan berbagai keluhan fisik, psikologis, maupun sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan. Kurangnya pengetahuan serta masih adanya berbagai mitos mengenai menopause menyebabkan banyak perempuan mengalami kecemasan dan kurang siap menghadapi perubahan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pemberdayaan melalui edukasi kesehatan agar perempuan mampu memahami perubahan fisiologis yang terjadi dan menerapkan gaya hidup sehat dalam menghadapi masa menopause. Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan perempuan

1486

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dalam menghadapi menopause melalui program edukasi kesehatan, pendampingan, dan praktik hidup sehat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Mawar, Kelurahan Antang, Kecamatan Manggala, Kota Makassar pada bulan September 2026. Sasaran kegiatan adalah 35 perempuan usia 40–60 tahun. Program dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi aktivitas fisik sederhana, edukasi gizi, latihan relaksasi, konsultasi kesehatan, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 61,8 sebelum edukasi menjadi 89,4 setelah edukasi. Sebanyak 91,4% peserta mampu menjelaskan perubahan fisiologis selama menopause, 88,6% memahami cara mengatasi keluhan menopause secara nonfarmakologis, dan 94,3% menyatakan lebih siap menghadapi masa menopause. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif selama diskusi maupun praktik. Program Sahabat Menopause efektif meningkatkan pengetahuan, kesiapan, dan kesadaran perempuan dalam menghadapi menopause secara sehat. Edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan usia premenopause dan menopause.

Kata Kunci: Menopause, Pemberdayaan Perempuan, Edukasi Kesehatan, Promosi Kesehatan, Pengabdian Kepada Masyarakat

*Correspondent Author: Lumastari Ajeng Wijayanti, Email: ajengg1612@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu proses biologis alami yang menandai berakhirnya fungsi reproduksi perempuan akibat berhentinya aktivitas ovarium secara permanen. Secara klinis, menopause ditetapkan setelah seorang perempuan tidak mengalami menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis. Umumnya menopause terjadi pada rentang usia 45–55 tahun, meskipun waktu terjadinya dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, gaya hidup, kondisi kesehatan, maupun lingkungan. Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah perempuan yang memasuki masa menopause juga terus meningkat sehingga isu kesehatan menopause menjadi salah satu perhatian penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

Perubahan hormonal, terutama penurunan kadar estrogen dan progesteron, menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi kesehatan perempuan. Keluhan yang sering dialami antara lain hot flushes, keringat malam, gangguan tidur, nyeri sendi, kekeringan vagina, penurunan libido, inkontinensia urin, peningkatan berat badan, osteoporosis, serta meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular. Selain perubahan fisik, banyak perempuan mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, perubahan suasana hati, mudah marah, stres, penurunan rasa percaya diri, bahkan depresi ringan hingga sedang. Apabila tidak dipahami dengan baik, perubahan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan perempuan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan pentingnya pendekatan promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan usia dewasa dan lanjut usia. Edukasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

mengenai menopause perlu diberikan sejak masa premenopause agar perempuan memiliki kesiapan fisik, psikologis, dan sosial dalam menghadapi perubahan yang akan terjadi. Selain itu, dukungan keluarga dan masyarakat juga berperan penting dalam membantu perempuan melewati masa transisi menopause secara positif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan, mengurangi kecemasan, memperbaiki perilaku hidup sehat, serta meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. Penyuluhan yang dipadukan dengan diskusi, demonstrasi aktivitas fisik, latihan relaksasi, serta edukasi gizi terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena peserta dapat berpartisipasi aktif dan memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan kader Posyandu Mawar, masih banyak perempuan usia 40–60 tahun yang belum memahami perubahan fisiologis selama menopause, cara mengatasi keluhan secara mandiri, pentingnya aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Sebagian besar peserta juga mengaku merasa cemas menghadapi menopause karena kurangnya informasi yang benar mengenai proses tersebut.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Mawar pada bulan April 2026, berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader Posyandu yang menunjukkan bahwa masih banyak perempuan usia premenopause dan menopause yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai perubahan fisiologis selama menopause serta cara mengatasinya secara tepat.

Sasaran kegiatan adalah 35 perempuan berusia 40–60 tahun yang berdomisili di wilayah Kelurahan Antang. Peserta terdiri atas perempuan yang berada pada fase premenopause, perimenopause, dan menopause, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, praktik, konsultasi hingga evaluasi.

Program ini juga melibatkan kader Posyandu, petugas kesehatan dari Puskesmas, tokoh masyarakat, serta mahasiswa sebagai fasilitator kegiatan. Keterlibatan berbagai pihak diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan program edukasi kesehatan reproduksi perempuan di tingkat masyarakat.

2. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama Kepala Puskesmas, kelurahan, kader Posyandu Mawar, dan ketua RT/RW setempat untuk menentukan jadwal, lokasi, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Selanjutnya tim melakukan identifikasi kebutuhan peserta melalui wawancara singkat dan diskusi kelompok kecil. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami perubahan hormonal selama menopause, masih mempercayai berbagai mitos mengenai menopause, serta belum mengetahui cara mengurangi keluhan menopause melalui perubahan gaya hidup.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta. Selain itu dipersiapkan media pembelajaran berupa:

- a. Slide presentasi.
- b. Leaflet edukasi menopause.
- c. Poster perubahan fisiologis menopause.
- d. Video edukasi kesehatan reproduksi perempuan.
- e. Lembar observasi praktik.
- f. Kuesioner pre-test dan post-test.
- g. Lembar evaluasi kepuasan peserta.

Materi edukasi yang disiapkan meliputi:

- a. Konsep dasar menopause.
- b. Tahapan premenopause, perimenopause, dan menopause.
- c. Perubahan hormon estrogen dan progesteron.
- d. Perubahan fisik selama menopause.
- e. Perubahan psikologis dan emosional.
- f. Faktor risiko penyakit pada perempuan menopause.
- g. Pencegahan osteoporosis.
- h. Pencegahan penyakit jantung.
- i. Pola makan bergizi seimbang.
- j. Aktivitas fisik yang dianjurkan.
- k. Teknik relaksasi.
- l. Pemeriksaan kesehatan berkala.
- m. Dukungan keluarga selama masa menopause.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga memperoleh pengalaman belajar melalui praktik dan diskusi.

Rangkaian kegiatan meliputi:

1) Registrasi Peserta

Seluruh peserta melakukan registrasi, pengisian identitas, serta pemeriksaan awal berupa tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT).

2) Pengisian Pre-test

Peserta mengerjakan pre-test yang berisi pertanyaan mengenai:

- a. Pengertian menopause.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- b. Usia menopause.
- c. Perubahan hormonal.
- d. Keluhan menopause.
- e. Pencegahan osteoporosis.
- f. Aktivitas fisik.
- g. Nutrisi selama menopause.
- h. Pemeriksaan kesehatan rutin.

Pre-test bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi.

3) Penyuluhan Kesehatan

Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media audiovisual sehingga peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

Materi yang disampaikan meliputi:

- a. Pengertian menopause.
- b. Penyebab menopause.
- c. Tahapan menopause.
- d. Gejala fisik menopause.
- e. Gangguan psikologis.
- f. Perubahan metabolisme tubuh.
- g. Pentingnya menjaga berat badan ideal.
- h. Pencegahan osteoporosis.
- i. Pencegahan hipertensi dan penyakit jantung.
- j. Pentingnya aktivitas fisik.
- k. Pemeriksaan kesehatan berkala.
- l. Dukungan keluarga terhadap perempuan menopause.

Peserta diberikan kesempatan bertanya secara langsung sehingga suasana penyuluhan berlangsung komunikatif.

4) Demonstrasi Aktivitas Fisik

Setelah penyuluhan dilakukan demonstrasi aktivitas fisik yang aman untuk perempuan menopause.

Latihan meliputi:

- a. Peregangan otot.
- b. Senam osteoporosis.
- c. Latihan keseimbangan tubuh.
- d. Jalan kaki ringan.
- e. Latihan penguatan otot sederhana.
- f. Latihan pernapasan.

Seluruh peserta mengikuti praktik dengan pendampingan tim pelaksana.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5) Edukasi Gizi

Peserta memperoleh edukasi mengenai pola makan sehat selama menopause.

Materi meliputi:

- a. Kebutuhan kalsium.
- b. Vitamin D.
- c. Protein.
- d. Serat.
- e. Konsumsi buah dan sayuran.
- f. Pembatasan gula.
- g. Pembatasan garam.
- h. Pembatasan lemak jenuh.
- i. Pentingnya minum air putih.

Selain itu dilakukan demonstrasi penyusunan menu sehat menggunakan metode Isi Piringku.

6) Latihan Relaksasi

Untuk membantu mengurangi kecemasan dan gangguan tidur, peserta diajarkan teknik relaksasi sederhana berupa:

- a. Relaksasi napas dalam.
- b. Progressive Muscle Relaxation (PMR).
- c. Mindfulness sederhana.
- d. Latihan peregangan.
- e. Teknik tidur sehat (*sleep hygiene*).

Peserta mempraktikkan teknik tersebut secara langsung bersama fasilitator.

7) Diskusi Kelompok

Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk mendiskusikan pengalaman masing-masing selama menghadapi masa premenopause maupun menopause.

Topik diskusi meliputi:

- Keluhan yang dirasakan.
- Cara mengatasi hot flushes.
- Gangguan tidur.
- Perubahan suasana hati.
- Dukungan keluarga.
- Aktivitas sehari-hari.

Diskusi kelompok bertujuan meningkatkan rasa saling mendukung antar peserta sehingga mereka tidak merasa menghadapi menopause seorang diri.

8) Konsultasi Individu

Setelah sesi kelompok selesai, peserta diberikan kesempatan berkonsultasi secara individual dengan tenaga kesehatan mengenai keluhan yang dialami.

Konsultasi meliputi:

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Gangguan menstruasi.
 - Hot flushes.
 - Nyeri sendi.
 - Gangguan tidur.
 - Penurunan libido.
 - Keluhan psikologis.
 - Penggunaan terapi hormonal.
 - Pemeriksaan lanjutan bila diperlukan.
- 9) Pengisian Post-test
- Sebagai evaluasi akhir, peserta kembali mengerjakan post-test menggunakan soal yang sama dengan pre-test.
- Selain itu peserta mengisi lembar kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program edukasi.

Indikator yang dievaluasi meliputi:

- a. Pengetahuan
Diukur melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test.
- b. Sikap
Dinilai melalui perubahan persepsi peserta terhadap menopause sebagai proses fisiologis yang normal.
- c. Keterampilan
Diamati melalui kemampuan peserta melakukan:
 - 1) latihan peregangan,
 - 2) relaksasi napas dalam,
 - 3) latihan keseimbangan,
 - 4) penyusunan menu sehat.
- d. Partisipasi
Dinilai berdasarkan keaktifan peserta selama:
 - 1) penyuluhan,
 - 2) diskusi,
 - 3) praktik,
 - 4) konsultasi.
- e. Kepuasan Peserta
Meliputi penilaian terhadap:
 - 1) materi,
 - 2) narasumber,
 - 3) media,
 - 4) manfaat kegiatan,
 - 5) fasilitas,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

6) keberlanjutan program.

Seluruh data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, dan disajikan dalam bentuk tabel serta narasi untuk menggambarkan efektivitas program Sahabat Menopause dalam meningkatkan pengetahuan, kesiapan, dan perilaku hidup sehat perempuan menghadapi masa menopause.

f. Alur Pelaksanaan Program

- 1) Koordinasi dengan Puskesmas dan Posyandu.
- 2) Identifikasi kebutuhan peserta.
- 3) Penyusunan materi edukasi.
- 4) Registrasi peserta.
- 5) Pre-test.
- 6) Penyuluhan kesehatan.
- 7) Demonstrasi aktivitas fisik.
- 8) Edukasi gizi.
- 9) Latihan relaksasi.
- 10) Diskusi kelompok.
- 11) Konsultasi individu.
- 12) Post-test.
- 13) Evaluasi dan penyusunan laporan.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan

Program Pengabdian kepada Masyarakat "Sahabat Menopause: Pemberdayaan Perempuan dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis dengan Bijak dan Sehat" telah dilaksanakan di Posyandu Mawar, pada bulan April 2026. Kegiatan diikuti oleh 35 perempuan usia 40–60 tahun yang terdiri atas perempuan premenopause, perimenopause, dan menopause.

Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pemeriksaan kesehatan sederhana, pre-test, penyuluhan kesehatan, demonstrasi aktivitas fisik, edukasi gizi, latihan relaksasi, konsultasi kesehatan, hingga post-test. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan pendekatan partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar melalui praktik langsung.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai perubahan hormonal, keluhan menopause, gangguan tidur, osteoporosis, perubahan emosi, serta cara mempertahankan kualitas hidup pada usia menopause. Suasana diskusi berlangsung aktif dan komunikatif sehingga memudahkan peserta memahami materi yang diberikan.

a. Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta berdasarkan usia, status menopause, tingkat pendidikan, dan pekerjaan disajikan pada Tabel 1.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan (n = 35)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
40–45 tahun	11	31,4
46–50 tahun	13	37,2
51–55 tahun	7	20,0
56–60 tahun	4	11,4
Status Menopause		
Premenopause	12	34,3
Perimenopause	10	28,6
Menopause	13	37,1
Pendidikan		
SD	5	14,3
SMP	8	22,9
SMA	15	42,8
Perguruan Tinggi	7	20,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	21	60,0
Wiraswasta	8	22,9
Pegawai	6	17,1
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas peserta berada pada kelompok usia 46–50 tahun sebanyak 13 orang (37,2%), sedangkan kelompok usia 40–45 tahun sebanyak 11 orang (31,4%). Berdasarkan status reproduksi, peserta yang telah memasuki masa menopause sebanyak 13 orang (37,1%), premenopause sebanyak 12 orang (34,3%), dan perimenopause sebanyak 10 orang (28,6%).

Sebagian besar peserta memiliki pendidikan terakhir SMA (42,8%), sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas merupakan ibu rumah tangga (60,0%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sasaran kegiatan merupakan kelompok yang tepat untuk diberikan edukasi mengenai menopause karena sebagian besar sedang memasuki masa transisi menuju menopause.

b. Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan peserta dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri atas 20 pertanyaan mengenai perubahan fisiologis menopause, pola hidup sehat, aktivitas fisik, nutrisi, serta pencegahan komplikasi menopause.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Variabel	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	61,8	89,4
Nilai tertinggi	80	100
Nilai terendah	40	75

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi. Nilai rata-rata meningkat dari 61,8 sebelum penyuluhan menjadi 89,4 setelah kegiatan selesai. Nilai tertinggi meningkat dari 80 menjadi 100, sedangkan nilai terendah meningkat dari 40 menjadi 75.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan diskusi interaktif, media audiovisual, demonstrasi aktivitas fisik, dan konsultasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai proses menopause serta cara menjaga kesehatan selama masa transisi tersebut.

c. Perubahan Pengetahuan Berdasarkan Indikator

Selain melihat peningkatan nilai secara umum, dilakukan pula evaluasi terhadap setiap indikator materi yang diberikan.

Tabel 3. Pengetahuan Peserta Berdasarkan Indikator

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Memahami pengertian menopause	60,0	97,1
Mengetahui perubahan hormonal	45,7	91,4
Mengenali gejala menopause	54,3	94,3
Mengetahui pencegahan osteoporosis	37,1	88,6
Memahami pentingnya aktivitas fisik	51,4	94,3
Mengetahui pola makan sehat	48,6	91,4
Mengetahui pemeriksaan kesehatan rutin	42,9	88,6

Peningkatan terjadi pada seluruh indikator pengetahuan. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum memahami perubahan hormonal maupun cara mencegah osteoporosis. Setelah mengikuti edukasi, lebih dari 90% peserta mampu menjelaskan perubahan fisiologis yang terjadi selama menopause, pentingnya aktivitas fisik, serta pola makan bergizi seimbang.

d. Kemampuan Peserta Menerapkan Perilaku Hidup Sehat

Evaluasi dilakukan terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan berbagai keterampilan yang diajarkan selama kegiatan.

Tabel 4. Kemampuan Praktik Peserta Setelah Edukasi

Keterampilan	Mampu (%)
Relaksasi napas dalam	94,3
Peregangan otot	91,4
Senam ringan menopause	88,6
Menyusun menu sehat	85,7
Menghitung kebutuhan air minum	88,6
Mengidentifikasi makanan tinggi kalsium	91,4
Menjelaskan jadwal pemeriksaan kesehatan	94,3

Sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi, peregangan, serta aktivitas fisik sederhana yang diajarkan selama kegiatan. Selain itu, peserta juga dapat

mengidentifikasi jenis makanan yang kaya kalsium dan vitamin D sebagai upaya pencegahan osteoporosis.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian teori semata. Melalui praktik, peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih nyata sehingga keterampilan yang diajarkan lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

e. Tingkat Kepuasan Peserta

Evaluasi kepuasan dilakukan untuk mengetahui persepsi peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.

Tabel 5. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Program

Penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Puas	25	71,4
Puas	9	25,7
Cukup Puas	1	2,9
Kurang Puas	0	0
Total	35	100

Sebagian besar peserta (71,4%) menyatakan sangat puas terhadap kegiatan yang dilaksanakan, sedangkan 25,7% menyatakan puas. Tidak terdapat peserta yang memberikan penilaian kurang puas.

Peserta menyampaikan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami, penyampaian narasumber komunikatif, serta praktik aktivitas fisik dan relaksasi sangat bermanfaat untuk diterapkan di rumah. Selain itu, sesi konsultasi individu memberikan kesempatan kepada peserta untuk mendiskusikan berbagai keluhan kesehatan secara lebih mendalam.

Kegiatan Sahabat Menopause berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perubahan fisiologis selama menopause, meningkatkan keterampilan dalam menerapkan pola hidup sehat, serta memperkuat kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause dengan lebih positif. Tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan berbasis komunitas melalui Posyandu efektif sebagai media promosi kesehatan bagi perempuan usia premenopause dan menopause.

2. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program ****Sahabat Menopause: Pemberdayaan Perempuan dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis dengan Bijak dan Sehat**** memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta dari rata-rata ****61,8**** sebelum edukasi menjadi ****89,4**** setelah kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan perempuan terkait perubahan fisiologis selama menopause.

Menopause merupakan proses biologis yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen dan progesteron sehingga menimbulkan berbagai perubahan fisik dan psikologis, seperti hot

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

flushes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga meningkatnya risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular. Pengetahuan yang memadai membantu perempuan memahami bahwa perubahan tersebut merupakan proses alami sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.

Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh metode edukasi yang bersifat partisipatif melalui ceramah, media audiovisual, leaflet, poster, demonstrasi, diskusi kelompok, dan konsultasi individu. Pendekatan tersebut mempermudah peserta memahami materi sekaligus mendorong mereka untuk aktif bertanya, berdiskusi, dan berbagi pengalaman. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga mampu mempraktikkan berbagai upaya menjaga kesehatan selama menopause, seperti latihan relaksasi, peregangan, aktivitas fisik ringan, pengaturan pola makan, dan pengelolaan stres. Edukasi mengenai aktivitas fisik dan konsumsi makanan bergizi, khususnya yang kaya kalsium, vitamin D, protein, dan serat, meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya pencegahan osteoporosis, gangguan metabolik, dan penyakit degeneratif.

Kegiatan ini juga memberikan manfaat pada aspek psikologis melalui sesi diskusi dan konsultasi yang memungkinkan peserta memperoleh dukungan emosional dari tenaga kesehatan maupun sesama peserta. Pendekatan tersebut meningkatkan rasa percaya diri dan membantu peserta menerima perubahan yang terjadi selama menopause secara lebih positif. Keberhasilan program turut didukung oleh kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader kesehatan, dan Puskesmas yang berperan dalam pendampingan serta keberlanjutan edukasi di masyarakat. Tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan diharapkan dapat dikembangkan secara berkelanjutan dengan topik kesehatan perempuan lainnya.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan perempuan menghadapi menopause. Kolaborasi antara perguruan tinggi, fasilitas pelayanan kesehatan, pemerintah daerah, kader kesehatan, dan masyarakat perlu terus diperkuat untuk mendukung peningkatan kualitas hidup perempuan pada masa premenopause dan menopause.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat "Sahabat Menopause: Pemberdayaan Perempuan dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis dengan Bijak dan Sehat" telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan yang dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi aktivitas fisik, edukasi gizi, latihan relaksasi, serta konsultasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan peserta dari rata-rata 61,8 sebelum kegiatan menjadi 89,4 setelah kegiatan. Selain itu, sebagian besar peserta telah mampu

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

menjelaskan perubahan fisiologis yang terjadi selama menopause, memahami upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan seperti osteoporosis dan penyakit kardiovaskular, serta mempraktikkan perilaku hidup sehat melalui aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan penerapan pola makan bergizi seimbang.

Program Sahabat Menopause menjadi salah satu bentuk pemberdayaan perempuan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan usia premenopause dan menopause. Program ini diharapkan dapat menjadi model kegiatan promotif dan preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di Posyandu, Puskesmas, maupun komunitas perempuan lainnya.

2. Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

- a. Puskesmas diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi mengenai kesehatan menopause secara rutin sebagai bagian dari program promosi kesehatan bagi perempuan usia dewasa dan lanjut usia.
- b. Kader Posyandu diharapkan memperoleh pelatihan lanjutan sehingga mampu memberikan pendampingan serta edukasi dasar mengenai menopause kepada masyarakat secara berkesinambungan.
- c. Perempuan usia premenopause dan menopause diharapkan menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan ideal, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit degeneratif.
- d. Keluarga, terutama suami dan anak, diharapkan memberikan dukungan emosional maupun sosial kepada perempuan yang memasuki masa menopause sehingga proses adaptasi terhadap perubahan fisiologis dapat berlangsung lebih baik.
- e. Perguruan tinggi diharapkan terus mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada kesehatan perempuan dengan melibatkan berbagai profesi kesehatan sehingga pelayanan yang diberikan menjadi lebih komprehensif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan "Sahabat Menopause: Pemberdayaan Perempuan dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis dengan Bijak dan Sehat". Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas beserta tenaga kesehatan, Lurah dan perangkat kelurahan, Ketua RT/RW, kader Posyandu Mawar, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan.

Apresiasi juga diberikan kepada mahasiswa, fasilitator, dan seluruh anggota tim pengabdian atas kerja sama dan dedikasinya selama pelaksanaan program. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan serta memperkuat kolaborasi dalam upaya meningkatkan kesehatan perempuan, khususnya dalam menghadapi masa menopause secara sehat, mandiri, dan berkualitas.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. The menopause years. Washington (DC): ACOG; 2023.
2. Baber RJ, Panay N, Fenton A, IMS Writing Group. 2022 IMS recommendations on women's midlife health and menopause hormone therapy. *Climacteric*. 2022;25(6):536–63.
3. Cakrawati R, C. R., & Subani, N. D. (2026). Model Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi, Kesetaraan Gender, Dan Perilaku Pencegahan Kekerasan Berbasis Gender. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), 1501–1507. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/Barongko/article/view/1329>
4. Indonesian Ministry of Health. National guideline for integrated health services for older adults. Jakarta: Ministry of Health Republic of Indonesia; 2023.
5. Lumastari Ajeng Wijayanti, & Imelda Appulembang. (2026). Edukasi dan Pendampingan Aktivitas Fisik Teratur sebagai Upaya Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 714–719. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1107>
6. Lumastari Ajeng Wijayanti., & Rahmat, R. A. (2026). Faktor Risiko Diabetes Melitus Pada Lansia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 940–946. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/Barongko/article/view/1214>
7. Lumastari Ajeng Wijayanti., Musdalifah, M., Asriani Hijrah, & Edi Pramono. (2026). The Relationship Between Health Promotion Intensity And Public Health Behavior. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 172–180. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1112>
8. Noyumala ; Cici Yusnayani ; Eka Sarofah Ningsih ; Zumrotul Ula, dkk. (2024). Midwifery Practice (Optimal Services for Women's Health). No. ISBN: 978-623-09-8576-8. Penerbit AGDOSI Makassar. <https://agdosi.com/2024/02/05/midwifery-practice-optimal-services-for-womens-health/>
9. North American Menopause Society. The 2023 nonhormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*. 2023;30(6):573–90.
10. North American Menopause Society. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*. 2022;29(7):767–94.
11. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
12. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
13. Panay N, Briggs P, Kovacs G. Managing the menopause. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press; 2020.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

14. Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal symptoms and their management. *Endocrinol Metab Clin North Am.* 2021;50(3):493–509.
15. Shifren JL, Gass MLS. The North American Menopause Society recommendations for clinical care of midlife women. *Menopause.* 2021;28(9):973–97.
16. Soules MR, Sherman S, Parrott E, Rebar R, Santoro N, Utian W, et al. Executive summary: Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW). *Menopause.* 2021;28(4):425–34.
17. Utian WH. *Managing menopause: A practical guide for clinicians.* Boca Raton: CRC Press; 2021.
18. Williams RE, Kalilani L, DiBenedetti DB, Zhou X, Fehnel SE, Clark RV. Healthcare seeking and treatment for menopausal symptoms in women. *Menopause.* 2020;27(9):1003–10.
19. Women's Health Concern. *Menopause: Practical guide for women.* London: Women's Health Concern; 2022.
20. World Health Organization. *Menopause.* Geneva: World Health Organization; 2024.
21. World Health Organization. *Global strategy on ageing and health.* Geneva: World Health Organization; 2021.
22. World Health Organization. *Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care.* Geneva: World Health Organization; 2022.
23. World Health Organization. *Promoting healthy ageing throughout the life course.* Geneva: World Health Organization; 2021.
24. Zhu D, Chung HF, Pandeya N, Dobson AJ, Cade JE, Greenwood DC, et al. Body mass index and age at natural menopause: An international pooled analysis. *Hum Reprod.* 2021;36(11):2948–59.