

EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI SEBAGAI PERSIAPAN DIRI PADA AKHIR MASA REPRODUKSI WANITA

REPRODUCTIVE HEALTH EDUCATION AS SELF-PREPARATION FOR THE END OF WOMEN'S REPRODUCTIVE PERIOD

Syaiful Bahri^{1*}, Mizna Sabilla²

1 Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1 Pamulang, Kota Tangerang Selatan, 15417

2 Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, 15419, Indonesia

ABSTRACT

Indonesia has entered the phase of an aging population, marked by an increasing proportion of elderly residents. Menopause is a natural part of the aging process in women that can impact physical health, psychological well-being, and overall quality of life. However, many pre-elderly women lack awareness about the symptoms and effects of menopause. This community service activity aimed to enhance the knowledge of PKK RW 08 members in Kedaung Village, Sawangan Sub-district, Depok City regarding women's reproductive health, particularly menopause. The activity was conducted face-to-face using lectures and interactive discussions. The material covered the definition of menopause, symptoms, risk factors, phases, and management strategies. A total of 30 participants attended the session, which included an evaluation of understanding through oral questions. The results showed an increase in participants' knowledge about menopause, as evidenced by high enthusiasm and the ability to correctly answer evaluation questions. This educational approach aligns with findings from other regions demonstrating the effectiveness of lectures in improving reproductive health knowledge. It is expected that participants will apply the knowledge gained in preparing for and managing menopause.

Keywords : *menopause, health education, interactive discussions*

ABSTRAK

Indonesia telah memasuki fase *aging population*. Menopause merupakan bagian alami dari proses penuaan wanita yang dapat berdampak pada fisik, psikologis, dan kualitas hidup. Akan tetapi, banyak wanita pra-lansia belum memahami gejala menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anggota PKK RW 08, Kelurahan Kedaung, Kecamatan Sawangan, Kota Depok, tentang kesehatan reproduksi wanita, khususnya menopause. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi meliputi pengertian menopause, gejala, faktor risiko, fase, dan upaya penanganannya. Sebanyak 30 peserta mengikuti kegiatan yang disertai evaluasi pemahaman melalui pertanyaan lisan. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai menopause, dibuktikan dengan antusiasme tinggi dan kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi dengan tepat. Diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan ini dalam menghadapi masa menopause.

Kata Kunci : *menopause, edukasi kesehatan, diskusi interaktif*

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2021, Indonesia berada pada struktur penduduk tua (*aging population*). *Aging population* atau penuaan populasi merupakan kondisi ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai 10 persen. Hasil Sensus Penduduk (SP) 2020 menyebutkan jumlah penduduk lansia di Indonesia sebesar 9,78% yang mengalami kenaikan 7,59% dari tahun 2010 (Badan Pusat Statistik, 2021). Persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4% selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75% (Badan Pusat Statistik, 2023).

Lansia merupakan proses alamiah dengan terjadinya perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan badan secara keseluruhan sehingga lansia dapat mengalami kemampuan beradaptasi dalam kehidupan sosial kemasyarakatan (Matahari and Ayu, 2020). Menopause adalah tahap alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen. Meskipun merupakan bagian

alami dari proses penuaan, menopause sering kali menyebabkan perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang signifikan pada wanita.

Pada umumnya Wanita mengalami menopause pada usia 45-55 tahun (WHO, 2022). Menopause bukan hanya ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi, tetapi juga membawa banyak perubahan bagi wanita, baik dari segi penampilan fisik, kondisi psikologis, maupun dorongan seksual. Lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis sebagai dampak menopause, yang menyertai berbagai tekanan dan gangguan yang menurunkan kualitas hidup (Kemenkes RI, 2024).

Di setiap lingkungan rukun warga (RW) terdapat organisasi atau perkumpulan yang menjadi wadah dalam kegiatan sosialisasi bermasyarakat, yaitu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Anggota PKK biasanya terdiri dari ibu-ibu berusia dewasa awal hingga dewasa akhir, bahkan lansia. RW 08 Kedaung, Sawangan Depok juga memiliki wadah PKK di lingkungannya. Ibu-ibu aktif untuk berkumpul setiap akhir pekan untuk mendiskusikan berbagai topik

sambil kegiatan makan bersama. Rentang usia anggota PKK RW 08 adalah 30-60 tahun. Akan tetapi, rata-rata berusia 40-50 tahun. Usia tersebut termasuk usia pra-lansia, di mana mereka tidak lama lagi akan mengalami menopause. Beberapa dari mereka sering mengeluhkan tanda-tanda yang mengarah pada gejala awal dari menopause seperti badan yang terasa panas dan menstruasi yang tidak teratur. Mereka tidak menyadari bahwa tanda-tanda tersebut merupakan tanda dari terjadinya menopause. Ketidaktahuan mereka membuat mereka sering mengeluh namun tidak mengetahui solusinya. Berdasarkan kesepakatan dengan mitra, akan diadakan edukasi mengenai kesehatan Wanita, khususnya menopause agar mereka dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung di balai warga RW 08. Sasaran utama kegiatan adalah seluruh pengurus dan anggota PKK RW 08, Kelurahan Kedaung, Kecamatan Sawangan, Kota Depok, Provinsi Jawa Barat.

Pelaksanaan kegiatan melalui beberapa tahapan, dimulai dari observasi awal hingga evaluasi dan tindak lanjut program.

Tahap pertama dimulai dengan observasi dan wawancara pendahuluan, di mana tim pengusul melakukan studi literatur dan mewawancarai tokoh ketua RW untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi. Hasil observasi menunjukkan adanya kurangnya pemahaman tentang kesehatan wanita, khususnya terkait menopause. Berdasarkan temuan tersebut, tim bersama mitra merencanakan kegiatan edukasi kesehatan wanita, menyusun agenda, menetapkan materi, menentukan tempat dan waktu, serta merancang instrumen evaluasi.

Tahap koordinasi dan persiapan melibatkan komunikasi antara ketua tim dengan Ketua PKK serta pembagian tugas anggota tim. Tim Pengabdian masyarakat menyiapkan materi edukasi tentang kesehatan reproduksi dan menopause. Pihak mitra menyiapkan kebutuhan logistik seperti tempat, konsumsi, serta menginformasikan kegiatan kepada anggota.

Pelaksanaan edukasi menggunakan metode ceramah dan

diskusi interaktif, dengan rangkaian acara mulai dari pembukaan, sambutan Ketua PKK, pengenalan tim, penyampaian materi, diskusi tanya jawab, evaluasi melalui review, pemberian hadiah kepada peserta terbaik dan penutupan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 20 April 2025, pada pukul 15.30-17.00 WIB, bertempat di kediaman seorang anggota PKK RW.08. Sebanyak 30 anggota PKK hadir dalam kegiatan ini. Suasana kegiatan terdapat pada gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat

Urutan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

1. Pembukaan pukul 15.30 dipandu oleh anggota PKK sebagai pembawa acara.

2. Sambutan ketua PKK selama 5-10 menit.

3. Penyampaian materi oleh tim PKM

Isi materi yang disampaikan kepada peserta meliputi:

- a. Pengertian kesehatan reproduksi
- b. Pentingnya pengetahuan kesehatan reproduksi
- c. Ruang lingkup kesehatan reproduksi
- d. Masalah-masalah kesehatan reproduksi
- e. Pengertian lansia
- f. Pengertian menopause
- g. Usia menopause
- h. Jenis menopause
- i. Fase menopause
- j. Gejala menopause
- k. Faktor yang mempengaruhi usia menopause
- l. Terapi menopause

4. Diskusi dan tanya jawab.

Terdapat 3 orang yang mengajukan pertanyaan seputar menopause.

5. Evaluasi pengetahuan peserta dengan memberikan 5 pertanyaan sebagai berikut:

- a. Berapa rentang usia terjadinya menopause yang normal?
- b. Apa saja faktor yang mempengaruhi menopause cepat?
- c. Apa saja gejala menopause?
- d. Apa saja fase menopause?
- e. Apa saja jenis menopause?

Berdasarkan lima pertanyaan tersebut, sebagian peserta dapat menjawab dengan antusias dan benar. Bahkan beberapa peserta mengangkat tangan dan menjawab dengan sangat cepat sebelum peserta lain. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat memahami informasi yang disampaikan oleh tim PKM dengan baik serta meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan kegiatan di Talang Jambe, Palembang yang juga menggunakan metode ceramah dalam kegiatan edukasi menopause. Hasil kegiatan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan peserta sehingga hampir seluruh peserta memiliki skor pengetahuan yang tinggi (Dewi and Kirana, 2022).

Materi kegiatan ini penting diberikan kepada pra-lansia yaitu mengenai gejala menopause. Pemberian

edukasi dalam kegiatan ini dapat menambah pengetahuan mereka tentang gejala-gejalanya, agar peserta dapat mempersiapkan diri sebelum menghadapi menopause. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di Cikarang yang membuktikan adanya perbedaan rerata skor pengetahuan ibu tentang tanda dan gejala menopause setelah diberikan edukasi sebesar 32,5 dengan p-value 0,000 (Novianti, Kartika and Fitrianingrum, 2021).

Peserta kegiatan ini terlihat sangat antusias yang ditunjukkan dengan partisipasi aktif, seperti mengajukan pertanyaan, menceritakan pengalaman dan juga menjawab pertanyaan evaluasi dengan cepat. Tingginya antusias ini sejalan dengan kegiatan edukasi yang dilaksanakan di Jetis, Yogyakarta yang menyebutkan bahwa peserta aktif bertanya dan menceritakan pengalaman saat awal menghadapi menopause (Utami *et al.*, 2020).

Dengan antusias yang baik, peserta dapat menerima dan memahami informasi yang diberikan dengan baik. Hal ini menjadi sangat penting dalam keberhasilan pemberian edukasi pada Masyarakat. Metode edukasi, seperti

cara penyampaian, media yang digunakan sangatlah penting dalam kegiatan edukasi. Metode ceramah dengan cara yang menarik dapat berpengaruh terhadap peserta edukasi (Rahmawati and Lutfi, 2024). Lebih baik lagi penggunaan media audio visual dalam menunjang kegiatan edukasi sehingga informasi dapat diterima dengan baik dan berdampak pada peningkatan pengetahuan peserta (Serungke *et al.*, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Edukasi mengenai menopause dengan metode ceramah dan diskusi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Media dan metode penyampaian yang menarik dapat dipergunakan untuk membuat peserta antusias dan menerima informasi edukasi dengan baik.

Saran

Peserta diharapkan menerapkan ilmu yang diperoleh dalam menghadapi menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Rektor, LPPM, dan Fakultas Kesehatan

Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta atas dukungannya terhadap kegiatan ini. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada Stikes Widya Dharma Husada, dan PKK RW 08 Kelurahan Kedaung, Kecamatan Sawangan, Kota Depok atas kerjasama yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (2021) 'Hasil Sensus Penduduk 2020', *Berita Resmi Statistik*. Jakarta: BPS. Available at: <https://www.bps.go.id/pressreleases/2021/01/21/1854/hasil-sensus-penduduk-2020.html>.
- Badan Pusat Statistik (2023) 'Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023'. Jakarta: Badan Pusat Statistik (BPS). Available at: <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>.
- Dewi, B. P. and 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), pp. 1847–1851. doi: 10.31004/cdj.v3i3.9054.
- Kemendes RI (2024) *Pengetahuan Persiapan Sebelum Menopause, Kemendes RI*. Available at: <https://yankes.kemkes.go.id/view>

- [_artikel/3374/pengetahuan-persiapan-sebelum-menopause.](#)
- Matahari, R. and Ayu, S. M. (2020) 'Kesehatan Reproduksi Lanjut Usia', *Kesehatan Reproduksi Lanjut Usia*. Yogyakarta: FKM Universitas Ahmad Dahlan, pp. 1–37.
- Novianti, R., Kartika, I. I. and Fitrianingrum, A. (2021) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Tanda dan Gejala Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Hegarmanah Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi Tahun 2021', *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 7(02), p. 18. doi: 10.37848/jurnal.v7i02.115.
- Rahmawati, D. and Lutfi (2024) 'Analisis Penerapan Metode Ceramah dalam Memotivasi Belajar Siswa terhadap Pemahaman Materi Peran Ekonomi dalam Menyejahterakan Masyarakat di Mata Pelajaran IPS', in *Seminar Nasional dan Publikasi Ilmiah 2024 FIP UMJ*. Jakarta: FIP UMJ, pp. 510–518.
- Serungke, M. *et al.* (2023) 'Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Bagi Peserta Didik', *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4). Available at: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>.
- Utami, F. P. *et al.* (2020) 'Edukasi Menopause Dan Andropause Guna Mewujudkan Lansia Sehat Dan Produktif Di Kelurahan Cokrodingratan Kecamatan Jetis Yogyakarta', *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 37–40. doi: 10.12928/jp.v4i1.1526.