

## Edukasi Menopause Sehat bersama Ikatan Istri Dokter Indonesia (IIDI) Menuju Kehidupan Berkualitas

Uki Retno Budihastuti<sup>1\*</sup>, Eriana Melinawati<sup>2</sup>, Abdurahman Laqif<sup>3</sup>,  
Asih Anggraeni<sup>4</sup>, Affi Angelia Ratnasari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,5</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta/RSUD dr. Moewardi,  
Jawa Tengah, Indonesia

Email: [ukiretno@staff.uns.ac.id](mailto:ukiretno@staff.uns.ac.id)

Email: [eriana.melinawati@staff.uns.ac.id](mailto:eriana.melinawati@staff.uns.ac.id)

Email: [a\\_laqif@staff.uns.ac.id](mailto:a_laqif@staff.uns.ac.id)

Email: [affi.ratnasari@staff.uns.ac.id](mailto:affi.ratnasari@staff.uns.ac.id)

<sup>4</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta/Rumah Sakit UNS Sukoharjo,  
Jawa Tengah, Indonesia

Email: [asihanggraeni@staff.uns.ac.id](mailto:asihanggraeni@staff.uns.ac.id)

**Submitted:** 19-01-2025

**Revised:** 08-05-2025

**Accepted:** 31-06-2025

### Abstract

*Menopause is a natural phase that every woman must experience, but it is often accompanied by various physical and emotional complaints that can interfere with daily life and reduce the quality of life. The lack of understanding and access to information makes most women unprepared to face this phase. The purpose of community service activities is to increase the knowledge and awareness of women aged 40 years or older about the concept of healthy menopause. The activity was carried out in a hybrid manner at the Auditorium of the Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, involving obstetrics and gynecology specialists, health workers, and members of the IIDI Solo Branch. The implementation method includes counseling, interactive discussions, and evaluation through a pretest and a posttest. The results of the activity showed an increase in the average knowledge score of participants from 82.43 to 85.59, accompanied by an increase in awareness of the importance of early detection and handling of menopausal complaints. These findings confirm that sustainable education is an effective strategy to improve the quality of life of women in the lead-up to old age, in line with the goals of SDG 3, which emphasizes the importance of ensuring healthy lives and well-being for all ages.*

**Keywords:** Health Education; Quality of Life; Menopause; Community Service.

### Abstrak

Menopause adalah fase alami yang pasti dialami setiap wanita, namun sering kali disertai dengan berbagai keluhan fisik dan emosional yang dapat mengganggu keseharian dan menurunkan kualitas hidup. Minimnya pemahaman dan akses terhadap informasi membuat sebagian besar wanita kurang siap dalam menghadapi fase ini. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia >40 tahun mengenai konsep menopause sehat. Kegiatan dilaksanakan secara *hybrid* di Auditorium Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, melibatkan dokter spesialis obstetri dan ginekologi, tenaga kesehatan, dan anggota IIDI Cabang Solo. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, serta evaluasi melalui *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 82.43 menjadi 85.59, disertai peningkatan kesadaran terhadap pentingnya deteksi dan penanganan dini keluhan menopause. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi berkelanjutan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menjelang masa lansia, sejalan dengan tujuan SDG 3 yang menekankan pentingnya menjamin kehidupan sehat dan kesejahteraan bagi semua usia.

**Kata Kunci:** Edukasi Kesehatan; Kualitas Hidup; Menopause; Pengabdian Masyarakat.

### 1. PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami yang menandai akhir dari siklus

menstruasi seorang wanita (Rasimin, 2000; Sulistyowati & Susilawati, 2021). Fase ini umumnya

terjadi pada usia antara 45 hingga 55 tahun dan ditandai berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut akibat penurunan hormon estrogen dan peningkatan kadar *Follicle-Stimulating Hormone* (FSH) (Eko Saputra, 2022; Gebretatyos et al., 2020). Data Badan Pusat Statistik (BPS) (2015) mencatat 17,21 juta wanita Indonesia berusia 40–50 tahun (pra-menopause) dan 21,22 juta berusia  $\geq 50$  tahun (menopause). Pada 2035, jumlah wanita diperkirakan mencapai 152,69 juta, dengan sekitar 20,36 juta di antaranya berada pada usia pra-menopause dan berpotensi mengalami gejala fisik maupun psikis menopause (Nurma Yunita et al., 2021).

Gejala menopause, seperti *hot flushes*, gangguan tidur, nyeri sendi, perubahan suasana hati, dan penurunan fungsi seksual, berdampak signifikan terhadap kualitas hidup (NICE, 2024; Sulistyowati & Susilawati, 2021). Studi sebelumnya oleh Hutchings et al. (2023) menunjukkan bahwa semakin banyak gejala menopause yang dialami, semakin rendah kualitas hidup, sedangkan faktor gaya hidup seperti olahraga teratur mampu memberikan efek positif. Whiteley et al. (2013) mengungkapkan bahwa wanita dengan gejala menopause memiliki *health-related quality of life* (HRQoL) yang lebih rendah, tingkat *presenteeism* dan *overall work impairment* lebih tinggi, serta frekuensi penggunaan layanan

kesehatan yang lebih besar dibandingkan wanita tanpa gejala. Penelitian Immawanti et al. (2024) menunjukkan bahwa 85% responden memiliki persepsi negatif tentang menopause, dan 92,9% mengalami kecemasan ringan, di mana rendahnya pengetahuan dan pendidikan menjadi faktor utama. Sejalan dengan itu, Tariq et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar wanita memiliki pengetahuan terbatas mengenai menopause, khususnya terkait perubahan psikologis dan pilihan pengelolaan gejala. Wanita yang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih positif dibandingkan mereka yang mengandalkan sumber non-medis.

Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa menopause berdampak luas pada kesehatan fisik, mental, sosial, dan ekonomi, serta dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan persepsi. Namun, akses informasi dan layanan edukasi menopause di masyarakat masih terbatas. Dengan pengetahuan yang memadai, wanita dapat lebih siap menghadapi fase ini secara fisik dan emosional. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman tentang menopause sehat bagi wanita usia  $>40$  tahun melalui edukasi dilakukan oleh tenaga kesehatan dan dokter spesialis obstetri dan ginekologi, dengan harapan wanita dapat

mengenali gejala, memahami penanganannya, dan menjaga kualitas hidup. Kegiatan ini juga mendukung *sustainable development goals* (SDGs) poin 3 tentang menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan semua usia.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dirancang dengan pendekatan edukatif yang melibatkan tenaga kesehatan profesional, khususnya dokter spesialis obstetri dan ginekologi, serta anggota Ikatan Istri Dokter Indonesia (IID) Cabang Solo. Sasaran kegiatan adalah wanita berusia lebih dari empat puluh tahun, kader posyandu, lansia, dan tenaga kesehatan yang berdomisili di wilayah Kota Surakarta.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian menyusun rencana kegiatan secara menyeluruh, termasuk pemilihan materi, penjadwalan acara, serta persiapan teknis untuk mendukung pelaksanaan secara luring dan daring. Persiapan juga mencakup koordinasi dengan mitra pelaksana, yaitu IID Cabang Solo, guna memastikan ketersediaan fasilitas dan partisipasi peserta.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 9 Juli 2025 dan terdiri dari sesi edukasi mengenai menopause sehat. Materi disampaikan oleh narasumber yang kompeten dalam bidang obstetri

dan ginekologi, meliputi pengenalan fase menopause, gejala yang sering muncul, serta penanganan awal yang dapat dilakukan. Penyuluhan diberikan secara komunikatif dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Setelah sesi penyuluhan, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab guna mengonfirmasi pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen terstandar. Seluruh proses kegiatan didokumentasikan sebagai bagian dari pelaporan luaran dan diseminasi informasi.

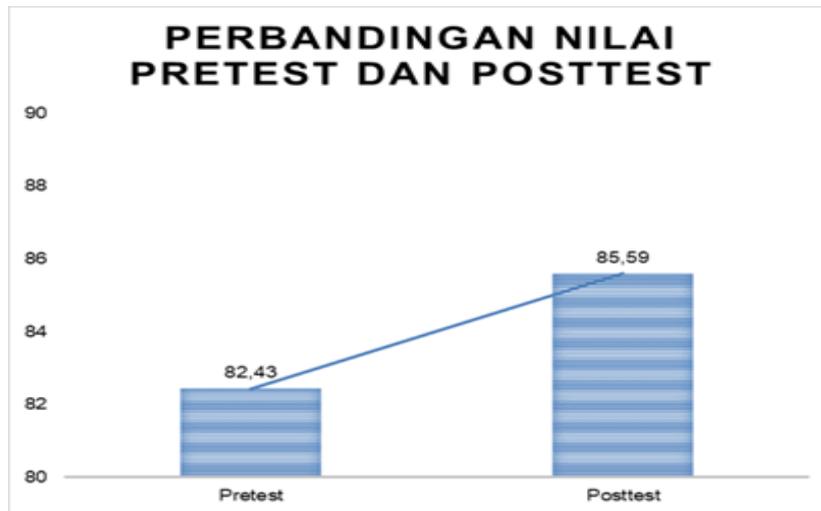
Melalui pendekatan ini, pengabdian diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan wanita mengenai menopause serta memperkuat peran masyarakat dalam deteksi dini dan penanganan gejala yang muncul.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 100 peserta mengikuti kegiatan edukasi menopause, terdiri dari wanita usia >40 tahun, kader posyandu, dan tenaga kesehatan (Lihat Gambar 1). Edukasi disampaikan secara interaktif oleh tiga narasumber dari bidang obstetri dan ginekologi mencakup materi perubahan hormonal, gejala yang umum terjadi, dan langkah penanganan awal (Lihat Gambar 2). Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, khususnya pada sesi

tanya jawab yang berlangsung aktif. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak wanita yang memiliki pertanyaan mendasar terkait fase

menopause dan membutuhkan ruang edukatif yang terbuka serta terpercaya.



Grafik 1. Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Peserta Edukasi Menopause

Evaluasi dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* untuk menilai perubahan tingkat pemahaman. Grafik 1 menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 82.43 pada saat *pretest* menjadi 85.59 (*posttest*) setelah mengikuti sesi edukasi. Kenaikan ini mencerminkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan (Lihat Grafik 1). Meskipun kenaikannya tidak besar, temuan ini mengonfirmasi bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan, sejalan dengan studi Agustini et al., (2023) dan Triana et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap menopause. Perbedaan kegiatan ini dibandingkan studi sebelumnya terletak pada keterlibatan multi-segmen peserta

(wanita usia >40 tahun, kader posyandu, dan tenaga kesehatan) sehingga pesan edukasi menjangkau lapisan masyarakat yang lebih luas, serta penggunaan metode interaktif berbasis diskusi langsung yang memungkinkan klarifikasi informasi secara *real-time*.

Kegiatan ini memperlihatkan bahwa pendekatan langsung melalui penyuluhan mampu menjawab kebutuhan informasi yang belum banyak dipahami oleh Masyarakat. Hal ini diperkuat oleh temuan Zuhana et al. (2016) yang menyebutkan bahwa dukungan dari tenaga kesehatan berpengaruh terhadap cara wanita memaknai dan menghadapi fase menopause. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih siap menghadapi menopause jika memperoleh informasi dari sumber yang mereka percaya, termasuk tenaga kesehatan

dan komunitas wanita (Nurinasari et al., 2024; Nurma Yunita et al., 2021).

Tingginya partisipasi dan keterlibatan masyarakat menunjukkan bahwa edukasi menopause memiliki potensi besar untuk dikembangkan pada tingkat komunitas. Pendekatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam

meningkatkan pengetahuan, kesiapan, dan kemampuan coping wanita menghadapi masa transisi menopause (Simangunson et al., 2021). Hal ini relevan di Indonesia, di mana masih terdapat stigma atau tabu seputar pembicaraan mengenai kesehatan reproduksi wanita usia lanjut.



Gambar 1. Peserta Kegiatan Seminar Menopause



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Narasumber pada Sesi Edukasi Menopause

#### 4. PENUTUP

Kegiatan edukasi menopause ini berhasil meningkatkan pengetahuan

peserta, ditunjukkan oleh kenaikan skor *posttest*, serta tingginya antusiasme selama sesi

berlangsung. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan wanita menjelang masa lansia. Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, model kegiatan ini berpotensi direplikasi di wilayah lain melalui keterlibatan kader dan tenaga kesehatan sebagai fasilitator edukasi berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya selaras dengan SDG 3 yang bertujuan menjamin kehidupan sehat dan kesejahteraan untuk semua usia, tetapi juga berkontribusi pada penguatan upaya promosi kesehatan preventif di tingkat masyarakat dan mendukung kebijakan kesehatan reproduksi nasional.

Program ini dilaksanakan dengan dukungan Hibah Grup Riset Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Sebelas Maret (PKM HGR-UNS) Tahun 2025 dengan nomor kontrak 370/ UN27.22/ PT.01.03/2025.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A. M., Hariyani, F., & Pasiriani, N. (2023). Pengaruh Kelas Edukasi Kesehatan Menopause Pada Wanita Usia 40 - 50 Tahun Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Klinik Polda Kaltim. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 632-638. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.221>
- Eko Saputra, Y. (2022). Gambaran Menopause dan Cara Mengatasi Menopause. *Surabaya Biomedical Journal*, 1(2), 104-113. <https://doi.org/10.30649/sbj.v1i2.15>
- 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), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01095-2>
- Hutchings, H. A., Taylor, N., Remesh, A., & Rafferty, J. (2023). A study evaluating quality of life and factors affecting it before, during and after menopause. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 289(August), 100-107. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2023.08.373>
- Immawanti, Yaman, I., Cicci Hamzah, N., & Sari, I. (2024). Persepsi tentang Menopause terhadap Kecemasan Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, 8(2), 90-96. <http://e-jurnal.stikmar.ac.id/indexDOI:https://doi.org/10.58554/jkm.v8i2.79>
- NICE. (2024). *Menopause: identification and management*. National Institute for Health and Care Excellence.
- Nurinasari, H., Obstetri dan

- Ginekologi Fakultas Kedokteran, D., Anggraeni, A., Rini Wisdayanti, S., & Rahmi, E. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Mengenai Persiapan Menghadapi Menopause di RS Universitas Sebelas Maret. *Smart Society Empowerment Journal*, 4(1), 38-45.
- Nurma Yunita, A. E., Hardiningsih, & Yunita, F. A. (2021). The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 68-74.  
<https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52843>
- Rasimin, N. A. (2000). Ada apa dengan menopause? In *Buletin Psikologi* (Vol. 8, Issue 1, pp. 28-32).
- Simangunson, D. E. g, Ekwantini, R. D., & Marlisa, M. (2021). Intervention "Premenopause Empowerment Model (PEM)" to Change Health Belief in the Control of Perimenopause Complaints in Pematangsiantar City, Indonesia. *Global Journal of Health Science*, 13(8), 56.  
<https://doi.org/10.5539/gjhs.v13n8p56>
- Sulistiyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrome Menopause dengan Kualitas Hidup Wanita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 30-37.
- 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>
- Triana, H., Haflah, N., & Sari, Y. (2024). Pendidikan Kesehatan pada Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan Fisik Saat Menopause Di Upt Puskesmas Uluan Kecamatan Uluan. *Jurnal Abdimas Flora*, 3(2), 102-107.
- Whiteley, J., Dibonaventura, M. D., Wagner, J. S., Alvira, J., & Shah, S. (2013). The impact of menopausal symptoms on quality of life, productivity, and economic outcomes. *Journal of Women's Health*, 22(11), 983-990.  
<https://doi.org/10.1089/jwh.2012.3719>
- Zuhana, N., Prasojo, S., Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, S., & Ambokembang No, J. (2016). Hubungan Dukungan Tenaga Kesehatan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Sindrom Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 9(1), 2.  
<https://www.neliti.com/publications/97250/hubungan-dukungan-tenaga-kesehatan-dengan-tingkat-kecemasan-wanita-premenopause>