

Peningkatan Pengetahuan Perimenopause Menuju Menopause Sehat di Gang Nusa Indah Bilal

Eva Nirwana Hutabarat¹, Elvalini Warnelis Sinaga², Suci Ramadani³, Indah Purnama Sari⁴, Putri Nauli Tampubolon⁵, Yulia Rizky Panjaitan⁶, Dian Aini Ramadhani⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan

e-mail: sucinapitupulu10@gmail.com

Abstract

Menopause is a natural phase in women's lives that may cause physical and psychological changes. Limited knowledge about perimenopause can reduce women's readiness to face menopause. This community service activity aimed to improve perimenopausal women's knowledge regarding healthy menopause preparation in Nusa Indah Alley, Bilal Street, Medan. The method used was health education through lectures, discussions, and question-and-answer sessions supported by PowerPoint media. Evaluation was conducted using pre- and post-test questionnaires. The participants consisted of 11 women, mostly aged 45–50 years and unemployed. The results showed that before the education session, most participants had poor knowledge (72.7%). After the intervention, participants with good knowledge increased to 81.8%. In conclusion, health education effectively improved participants' understanding of healthy menopause preparation and may help women become more physically and psychologically prepared for menopause.

Keywords: Perimenopause, Menopause, Health Education

Abstrak

Menopause merupakan fase alami pada wanita yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Kurangnya pengetahuan tentang perimenopause dapat menurunkan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita perimenopause mengenai persiapan menuju menopause yang sehat di Gang Nusa Indah, Jalan Bilal, Medan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan media PowerPoint. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Peserta berjumlah 11 orang, mayoritas berusia 45–50 tahun dan tidak bekerja. Hasil menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang baik (72,7%). Setelah penyuluhan, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 81,8%. Kesimpulannya, penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang persiapan menghadapi menopause secara sehat sehingga dapat membantu kesiapan fisik dan psikologis wanita dalam menghadapi masa menopause.

Kata kunci: Perimenopause, Menopause, Penyuluhan Kesehatan

PENDAHULUAN

Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami terjadi pada wanita usia 45-55 tahun dan tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulan. Menopause yang lebih tepat diartikan sebagai berhentinya menstruasi, berasal dari dua kata Yunani yang berarti bulan. "Menopause" secara harfiah merujuk pada waktu pertama kali menstruasi berhenti dan mengacu pada periode waktu di mana perubahan fisik dan psikologis terjadi (Lestari, 2025).

Masalah menopause yang dialami oleh ibu berusia 45-55 tahun disebabkan karena kurangnya informasi kepada ibu. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan kepada ibu-ibu sehingga ibu memiliki pengetahuan untuk deteksi dini menopause agar dapat mencegah menopause secara dini. Selain itu, perlu evaluasi apakah penyuluhan ini dapat mempengaruhi pemahaman responden terhadap menopause. Sasaran kegiatan ini adalah wanita usia dewasa akhir dan perimenopause yang berdomisili di Gang Nusa Indah Jalan Bilal Medan dengan rentang usia 45-55 tahun. Kesehatan reproduksi merupakan aset penting dan berharga yang harus dijaga di era globalisasi termasuk kesehatan pada usia lanjut (lansia) diantaranya menopause.

Dampak dari menopause tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis. Wanita yang mengalami menopause seringkali mengalami perubahan emosional yang signifikan, menunjukkan bahwa wanita yang tidak mendapatkan dukungan emosional selama menopause cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memahami bahwa menopause bukan hanya masalah fisik, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap kesehatan mental. Selain itu, menopause juga dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang (Iryanti et al., 2024).

Beberapa gejala fisik yang dialami oleh seorang perempuan yang memasuki fase menopause yaitu rasa panas atau hot flues yang merupakan sensasi tiba-tiba panas dan berkeringat terutama pada tubuh bagian atas. Hot flashes terutama dan yang paling intensif terjadi pada wanita peri dan pasca menopause berkeringat saat malam hari, susah tidur, sakit kepala, kesusahan menahan buang air kecil, detak jantung meningkat, dan peningkatan berat badan. Selain itu juga disertai dengan beberapa gejala psikis yang menonjol berupa suasana hati yang berubah-ubah, mudah tersinggung, emosi labil, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Fitria, 2023). Adanya permasalahan tersebut menjadi alasan utama tim untuk berpartisipasi meningkatkan pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat terhadap wanita dengan melibatkan lansia.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan beberapa ibu di Gang Nusa Indah Jalan Bilal, ditemukan bahwa sebagian besar wanita usia dewasa belum memahami perubahan fisik dan psikologis yang terjadi menjelang menopause. Selain itu, belum pernah dilakukan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi khusus mengenai perimenopause dan menopause di wilayah tersebut. Kondisi ini menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai persiapan menghadapi menopause secara sehat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan secara sistematis kepada peserta, sedangkan metode diskusi dan tanya jawab digunakan untuk meningkatkan partisipasi peserta serta mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Berupa penyuluhan dan edukasi mengenai menopause

dan bagaimana supaya tetap produktif menjelang dan saat menopause, diberikan secara tatap muka dengan media bantu berupa Power Point dengan sebelum dan sesudahnya diberikan kusioner.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari rabu, 11 Maret 2026 di Gang Nusa Indah Jalan Bilal Kota Medan, selama 55 menit. Peserta kegiatan berjumlah 11 orang wanita usia 45–55 tahun yang hadir secara sukarela dalam kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi dalam bentuk kuesioner yang telah diisi oleh partisipan yang berjumlah 11 partisipan:

Tabel 1. Karakteristik Usia Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
45-50 Tahun	9	81,8
51-55 Tahun	2	18,2
Total	11	100

Sumber : Penulis, 2026

Berdasarkan tabel 1 dominasi peserta pada kelompok usia 45–50 tahun menunjukkan bahwa sasaran kegiatan berada pada fase reproduksi akhir yang mulai memasuki masa perimenopause. Pada fase ini wanita mulai mengalami perubahan hormonal sehingga edukasi mengenai menopause perlu diberikan lebih dini sebagai upaya meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis menghadapi menopause.

Tabel 2. Karakteristik Pekerjaan Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	1	9,1
Tidak Bekerja	10	90,9
Total	11	100

Sumber : Penulis, 2026

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar peserta tidak bekerja sehingga memiliki kesempatan lebih besar untuk mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan di lingkungan tempat tinggal. Kondisi ini dapat menjadi peluang bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan promosi kesehatan melalui kegiatan berbasis masyarakat.

Tabel 3. Karakteristik Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	3	27,3
Tidak Baik	8	72,7
Total	11	100

Sumber : Penulis, 2026

Berdasarkan tabel 3 hasil *pre-test* menunjukkan sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik mengenai perimenopause dan menopause. Rendahnya pengetahuan tersebut kemungkinan disebabkan oleh terbatasnya akses informasi kesehatan reproduksi pada wanita usia dewasa.

Tabel 4. Karakteristik Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	9	81,8
Tidak Baik	2	18,2

Berdasarkan tabel 4 setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik dari 27,3% menjadi 81,8%, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 54,5% setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai perubahan yang terjadi menjelang menopause serta cara menghadapinya secara sehat.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Di Gang Nusa Indah, Jalan Bilal

Sumber: Dokumentasi penulis, 2026

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Siregar et al., 2024) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang kesiapan menuju menopause mampu meningkatkan pengetahuan wanita usia perimenopause. Penelitian (Dewi et al., 2024) juga melaporkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai menopause efektif meningkatkan pemahaman peserta terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa menopause. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan wanita menghadapi menopause.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan Di Gang Nusa Indah, Jalan Bilal

Sumber: Dokumentasi penulis, 2026

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan tentang persiapan menghadapi masa menopause di Gang Nusa Indah, Jalan Bilal terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai perimenopause dan menopause. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang kurang

baik. Namun setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta menjadi kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang tepat dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya wanita usia dewasa dan pra-menopause, mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi menjelang menopause serta cara menghadapinya secara sehat. Dengan meningkatnya pengetahuan ini, diharapkan para peserta dapat lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi masa menopause serta mampu menjaga kualitas hidup yang lebih baik.

Disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan mengenai perimenopause dan menopause dilakukan secara berkelanjutan serta dikombinasikan dengan program pendukung seperti senam menopause, konseling kesehatan reproduksi, dan pemeriksaan kesehatan rutin untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menjelang menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilina, H. D. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)*, 4(2), 8-19.
- Barokah, R. A., Asmala, T., & Takwim, R. I. (2025). Penguatan Administrasi Pemerintahan Desa Dalam Rencana Aksi Penurunan Stunting Di Kecamatan Sukasari Kabupaten Sumedang. (2025). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 19-26. <https://journal.brighteryou.or.id/index.php/jpm/article/view/5>
- Dewi, R., Tampu Bolon, C. M., Manurung, R., Siregar, S., Manurung, N., Dame, A. M., Sagala, D. S. P., & Handoko, S. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Dan Olah Raga Tepat Pada Perempuan Perimenopause Di Gereja Siloam Injili (GSI) Kecamatan Medan Perjuangan. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 4(1), 6–12. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v4i1.1785>
- Hayati, S., Hanim, B., Suryani, L., Martilova, D., Ningsih, R. A., Dale, D. S., & Ingelia, I. (2024). Pembinaan Wanita Perimenopause Melalui Program Sehat Dan Bugar (SEGAR): Development of Perimenopausal Women Through the Healthy and Fit Program (SEGAR). *JURNAL ABDIMAS DOSMA (JAD)*, 3(1), 24–30. <https://doi.org/10.70522/jad.v3i1.53>
- Iit, K., Erviana, L., & Millennia, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Wajok Hilir Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.33486/jurnalkebidanan.v14i1.265>
- Iryanti, I., Hilman, A. F., & Karjatin, A. (2024). Pengaruh Media Edukasi Kartu Kuartet Terhadap Pengetahuan, Efikasi Diri, Dispareunia Perempuan Menopause. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 324–335. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i2.2023>
- Na'imah, F., Distinarista, H., Wuriningsih, A. Y., & Wahyuni, S. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 22(2), 31-40. <https://cibangsa.com/index.php/medicnutriciajournal/article/view/7512>
- Saputra, G. W. (2025). Model Pengabdian Partisipatif Untuk Perumusan Kebijakan Perlindungan Pekerja Migran Di Tingkat Desa: Studi Lapangan Di Kecamatan Ngamprah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 34-41 <https://journal.brighteryou.or.id/index.php/jpm/article/view/7>

- Siregar, R. J., Harahap, M. L., & Suryani, E. (2024). Penyuluhan Tentang Kesiapan Ibu Menuju Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 1–3. <https://ejournal.stikesdarmais.ac.id/index.php/jpmd/article/view/284>
- Siregar, R., Lestari, D. A., Anggini, P. P., Tanti, D., Septiani, A., & Arsih. (2025). Edukasi Kecemasan Pada Wanita Perimenopause Dalam Mengatasi Menopause Di Rt 002 Desa Pasir Gombang. *PROFICIO*, 6(2), 832–839. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5135>
- Siregar, R., Gita Ramandhani, N., Henida, P., & Komala Hati, T. Y. (2024). Edukasi Persiapan Menghadapi masa Menopause di Wilayah Kp. Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2643–2649. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3285>
- Wati, P. M. K., & Kusmawati, I. I. (2025). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu PKK di Dusun Sendang: Sebuah Program Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Komunitas di Dusun Sendang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.25299/jpmpip.2025.22648>