

## **Mengenal Perubahan Tubuh dan Psikologis Menopause pada Ibu Premenopause di Bilal Bima**

**Eva Nirwana Hutabarat<sup>1</sup>, Elvalini Warnelis Sinaga<sup>2</sup>, Yindri Wahyuni Hutagalung<sup>3</sup>,  
Marsha Herlambang<sup>4</sup>, Nujula Khoiria Harahap<sup>5</sup>, Tri Wanda Maharani<sup>6</sup>, Noni Arisa<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan

e-mail: yndri1469@gmail.com

### **Abstract**

Menopause is a natural process experienced by women due to the decline of reproductive hormones, which may cause physical and psychological changes. Lack of knowledge among premenopausal women regarding these changes can affect their readiness to face menopause. This study aimed to improve the knowledge of premenopausal women about preparation for a healthy menopause period in Bilal Gang Bima Street. The method used was a descriptive design through health education using leaflets and interactive lectures for 20 premenopausal participants. Evaluation was conducted through observation and question-and-answer sessions before and after the counseling activity. The results showed an increase in participants' knowledge after the education was provided, where the good knowledge category increased from 40% to 85%, while poor knowledge decreased from 60% to 15%. Health education proved effective in improving premenopausal women's understanding of menopausal changes and health maintenance efforts, making them more prepared to face menopause in a healthy manner.

**Keywords:** Perimenopause, Healthy Menopause, Health Education

### **Abstrak**

*Menopause merupakan proses alami yang dialami wanita akibat penurunan hormon reproduksi yang dapat menimbulkan perubahan fisik dan psikologis. Kurangnya pengetahuan ibu premenopause mengenai perubahan tersebut dapat memengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu premenopause tentang persiapan menuju masa menopause yang sehat di Jalan Bilal Gang Bima. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan ceramah interaktif kepada 20 peserta usia premenopause. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 40% menjadi 85%, sedangkan pengetahuan kurang menurun dari 60% menjadi 15%. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu premenopause mengenai perubahan menopause dan upaya menjaga kesehatan sehingga lebih siap menghadapi masa menopause secara sehat.*

**Kata kunci:** Perimenopause, Menopause Sehat, Penyuluhan Kesehatan

## PENDAHULUAN

Menopause adalah bagian alami dari penuaan yang menandai berakhirnya siklus reproduksi seorang wanita. Secara medis, seseorang dinyatakan mencapai menopause setelah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Pada masa tersebut, wanita akan mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh perubahan hormon estrogen, berupa perubahan fisik, psikologis, seksualitas, hingga kesuburan (Siregar & Yusuf, 2022).

World Health Organization (WHO) tahun 2014 menyatakan pada tahun 2030 diperkirakan jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause mencapai 1,2 miliar orang (Rohaeni & Iis, 2021). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia 2021 Kementerian Kesehatan Indonesia, jumlah penduduk perempuan Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 135 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang memasuki usia menopause yaitu 14,5 juta jiwa.

Perubahan yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan dampak kepada Wanita baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang terjadi, seperti osteoporosis, Masalah urogenital, obesitas, penyakit kardiovaskuler, dan demensia. Selain itu, terjadinya Penurunan fungsi reproduksi wanita sehingga mempengaruhi aktivitas hubungan suami istri. Sedangkan dampak secara psikologis yaitu rasa tertekan karena merasa tua, merasa tidak enarik lagi, rasa khawatir karena tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, dan merasa Tidak berguna karena kekuatan fisik yang menurun (Afriani & Fatmawati, 2020).

Faktor pemicu menopause dapat dibedakan menjadi alami (karena perubahan hormon) dan buatan (misal pasca tindakan bedah / surgical menopause misal histerektomi / pengangkatan rahim karena kanker, pola hidup tidak sehat) (Sri Maharani, 2019). Menopause ini disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah kepenurunan produksi ovarium Gonadotropin, Estrogen, dan Progesteron. Kekurangan hormon ini memunculkan berbagai somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lainnya yang mengganggu. Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Menurut Purwatyastuti sindroma premenopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60 % di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Julianto mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan (Agus Eka, dkk., 2020).

Bagi wanita yang akan mengalami masa menopause dibutuhkan suatu dukungan dari orang-orang terdekat seperti dukungan dari suami, teman-teman dan juga keluarga. Hal ini sebagai salah satu bentuk dukungan agar wanita yang akan mengalami menopause lebih percaya diri dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Dukungan orang-orang terdekat merupakan suatu bagian dari dukungan sosial yang dapat memberikan dampak kenyamanan, perhatian penghargaan atau dapat menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, yang didapatkan dari individu maupun kelompok (Wardani, 2019).

Perubahan fisik pada wanita menopause berpengaruh terhadap kesiapannya dalam menghadapi menopause. Semakin wanita berat menghadapi perubahan maka akan semakin tidak siap bagi wanita untuk menghadapinya. Ketika seorang wanita memasuki masa menopause alangkah baiknya selalu memiliki pikiran yang positif. Keadaan siap

dan tidak siap pada wanita yang mengalami menopause berpengaruh terhadap cara wanita memberikan penilaian terhadap menopause itu sendiri (Linda & Yetti R, 2019).

Penuaan pada ovarium menyebabkan penurunan hormon estrogen sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan pada hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon ini dapat mengakibatkan fase folikular dari siklus menstruasi yang pendek sampai tidak terjadi lagi. Sehingga ada pengaruh perubahan fisik pada wanita yang mengalami kecemasan (84,40%). Ketakutan wanita dalam menghadapi masalah disertai dengan kegalauan terhadap sesuatu hal yang tidak jelas maka akan menimbulkan kecemasan pada wanita (Nasution & Pakpahan, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Jalan Bilal Gang Bima, ditemukan bahwa sebagian besar ibu usia premenopause belum memahami perubahan fisik dan psikologis yang terjadi menjelang menopause. Beberapa ibu menyampaikan kekhawatiran mengenai perubahan kondisi tubuh, gangguan tidur, serta perubahan suasana hati yang dialami. Selain itu, belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan secara khusus mengenai persiapan menghadapi menopause di wilayah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause secara sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu premenopause mengenai perubahan tubuh dan psikologis selama masa menopause melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan ceramah interaktif.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu premenopause mengenai perubahan tubuh dan psikologis selama masa menopause. Kegiatan dilaksanakan di Jalan Bilal Gang Bima, dengan sasaran ibu-ibu yang berada pada fase premenopause (usia  $\pm$ 40–50 tahun). Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan media leaflet. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap:

- Persiapan: pembuatan leaflet dan materi edukasi
- Pelaksanaan: pemberian penyuluhan secara langsung kepada ibu-ibu dengan membagikan leaflet serta penjelasan secara lisan
- Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menggambarkan respon dan pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan yang diberikan kepada ibu premenopause mengenai “Perubahan pada masa menopause” diterima dengan baik oleh seluruh peserta. Hal ini terlihat dari tingginya antusiasme ibu premenopause selama sesi berlangsung. Peserta memperhatikan materi dengan saksama dan aktif menjawab pertanyaan. Materi yang disampaikan oleh tim penyuluh mencakup:

- 1) Pengertian menopause dan premenopause
- 2) Perubahan pada masa menopause
- 3) Cara mengatasi dan menjaga Kesehatan
- 4) Kapan harus ke tenaga kesehatan

**Tabel 1.** Pengetahuan Ibu Perimenopause Sebelum Penyuluhan

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Kurang Baik   | 12        | 60,0           |
| Baik          | 8         | 40,0           |
| Total         | 20        | 100            |

Sumber : Penulis, 2026

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta yaitu sebanyak 12 orang (60%) memiliki pengetahuan kurang baik tentang perubahan pada masa menopause, sedangkan 8 orang (40%) memiliki pengetahuan baik.

**Tabel 2.** Pengetahuan Ibu Perimenopause Setelah Penyuluhan

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Kurang Baik   | 3         | 15,0           |
| Baik          | 17        | 85,0           |
| Total         | 20        | 100            |

Sumber : Penulis, 2026

Berdasarkan tabel 2 Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan yang cukup besar pada tingkat pengetahuan peserta, di mana 17 orang (85%) termasuk dalam kategori baik, dan hanya 3 orang (15%) yang masih berada pada kategori kurang baik.

**Tabel 3.** Sumber Informasi Partisipan

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Media         | 5         | 25,0           |
| Non Media     | 15        | 75,0           |
| Total         | 20        | 100            |

Sumber : Penulis, 2026

Berdasarkan tabel 3 sumber informasi yang diperoleh peserta, sebagian besar mendapatkan informasi dari non media yaitu sebanyak 15 orang (75%), sedangkan yang memperoleh informasi melalui media berjumlah 5 orang (25%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan ibu premenopause secara signifikan mengenai perubahan pada masa menopause.

**Tabel 4.** Perbedaan Skor Variabel Partisipan

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Media         | 5         | 25,0           |
| Non Media     | 15        | 75,0           |
| Total         | 20        | 100            |

Sumber : Penulis, 2026

Tabel 4 memperkuat temuan tersebut dengan membandingkan persentase keseluruhan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Terlihat bahwa skor pengetahuan kurang menurun dari 60,0% menjadi 15,0%, sedangkan skor pengetahuan baik meningkat dari 40,0% menjadi 85,0%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan, dengan metode ceramah interaktif dan media pendukung seperti leaflet, berkontribusi secara positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu premenopause pada perubahan pada menopause. Peningkatan yang terjadi tidak hanya menunjukkan efektivitas materi dan metode penyampaian, tetapi juga



menandakan bahwa ibu premenopause memiliki potensi yang besar untuk menerima informasi kesehatan apabila diberikan dalam format yang sesuai dengan usia dan minat mereka.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan di jalan bilal Gg. Bima  
Sumber: Dokumentasi penulis, 2026

Berdasarkan penyuluhan ini, diketahui bahwa sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar ibu belum memahami secara menyeluruh mengenai perubahan pada masa menopause. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Anisa dan Aprilina, 2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai perubahan fisik dan psikologis menopause berhubungan dengan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Edukasi kesehatan melalui media leaflet dan ceramah terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai perubahan yang akan dialami selama masa menopause.



**Gambar 2.** Kegiatan Edukasi Kesehatan di jalan bilal Gg. Bima  
Sumber: Dokumentasi penulis, 2026

## KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan mengenai perubahan tubuh dan psikologis selama masa menopause mampu meningkatkan pengetahuan ibu premenopause secara signifikan. Edukasi yang diberikan dengan metode ceramah interaktif dan leaflet terbukti efektif membantu peserta memahami perubahan yang terjadi selama menopause sehingga mereka lebih siap menghadapi fase tersebut. Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan juga sangat penting untuk membantu wanita menjalani masa menopause dengan lebih percaya diri dan nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

Anisa, S. N., & 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. <https://www.ojs.pikes.iik.ac.id/index.php/jpikes/article/view/48>
- Linda, L., & Yetti R., E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(1), 33-40. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i1.526>
- Maharani, S. (2019). Edukasi Usia Lanjut Tentang Menopause. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 203-205. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.65>
- Nasution, B. H., & Pakpahan, J. E. S. (2020). Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Keperawatan Flora*, 13(1), 9-13.
- Sahadi, S., Kurniawati, K., & Saputra, G. W. (2025). Pendampingan Peningkatan Kapasitas Manajerial Perangkat Desa untuk Akselerasi Layanan Publik di Desa Bendasari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59-64. <https://journal.brighteryou.or.id/index.php/jpm/article/view/17>
- Saputra, G. W. (2025). Kolaborasi Multi-Pihak dalam Penyusunan Raperdes Untuk Perlindungan Pekerja Migran Indonesia: Studi Pengabdian di Kecamatan Ngamprah, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 42-50. <https://journal.brighteryou.or.id/index.php/jpm/article/view/13>
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). Kesehatan reproduksi lansia. PT Inovasi Pratama Internasional.
- Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21–30. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan persiapan menghadapi menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 77-80. <https://dx.doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>