

## PENDIDIKAN KESEHATAN AGAR ENJOY DALAM MENGHADAPI FASE MENOPAUSE PADA IBU-IBU DASAWISMA BOUGENVILE 4

### Health Education to Enjoy Facing the Menopause Phase for the Women of Dasawisma Bougenville 4

Endang Khoirunnisa<sup>1\*</sup>, Istri Bartini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

Jalan Parangtritis Km 6 Sewon, Bantul, 55185

Email: endang.khoirunnisa@yahoo.co.id

\*Corresponding Author

#### Abstrak

Menopause adalah proses fisiologis yang pasti dialami setiap wanita sebagai bagian dari siklus kehidupan. Kondisi ini ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut akibat menurunnya fungsi ovarium dalam memproduksi hormon estrogen. Menopause yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Wanita sebelum memasuki masa menopause, akan mengalami sindrom premenopause. Sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu perimenopause dan menopause mengenai perubahan fisiologis yang terjadi, membantu menghadapi fase ini dengan cara yang lebih enjoy dan positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan metode : koordinasi dengan kader PKK dan dasawisma. Penyuluhan langsung dengan media presentasi. Diskusi dan tanya jawab untuk mengevaluasi materi dan membuka ruang interaksi dengan peserta dasawisma. **Sharing pengalaman** oleh peserta yang telah melewati fase menopause. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan melakukan penyuluhan dan diskusi. Pengabdian dilaksanakan di Kelurahan Bangunharjo dusun druwo rt 02 dasawisma bougenville 4. Pada hari minggu tanggal 07 Januari 2024 pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Hasil Pengabdian Masyarakat ini terlihat bahwa kontribusi dan tanggapan para peserta sangat antusias dan menyambut dengan senang hati. Ini dibuktikan dengan adanya perubahan; pada awalnya Ibu Perimenopause dan menopause tidak memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya, setelah mengikuti penyuluhan mengalami perubahan yaitu Ibu Perimenopause dan menopause memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya. Kata kunci : penkes; enjoy; menopause; pengabdian masyarakat.

#### Abstract

*Menopause is a physiological process that every woman experiences as part of the life cycle. This condition is characterized by the cessation of menstruation for 12 consecutive months due to a decline in ovarian function in producing the hormone estrogen. Menopause occurs in women aged 48 to 55 years. Women before entering menopause will experience premenopausal syndrome. Premenopausal syndrome is experienced by many women almost all over the world. The purpose of this community service is to increase the understanding of perimenopausal and menopausal mothers regarding the physiological changes that occur, helping them face this phase in a more enjoyable and positive way. This community service activity uses a participatory educational approach with the following methods: coordination with PKK cadres and dasawisma. Direct counseling using presentation media. Discussions and questions and answers to evaluate the material and open up interaction with dasawisma participants. Sharing experiences by participants who have gone through the menopause phase. The methods used in this community service activity are counseling and discussions. The community service was carried out in Bangunharjo Village, Druwo Hamlet, RT 02, Dasawisma Bougenville 4. On Sunday, January 7, 2024, from 09.00 WIB to 12.00 WIB. The results of this Community Service showed that the contributions and responses of the participants were very enthusiastic and welcomed with pleasure. This is evidenced by the changes; initially, Perimenopausal and Menopausal Women did not have knowledge about menopause and how to overcome it, after participating in the counseling, there was a change, namely Perimenopausal and Menopausal Women had knowledge about menopause and how to overcome it*  
Keywords: health; enjoy; menopause; community service

## PENDAHULUAN

Menopause adalah fase fisiologis yang pasti dialami oleh setiap wanita seiring dengan bertambahnya usia. Periode ini ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut akibat menurunnya fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen. Masa transisi ini umumnya terjadi pada usia 48–55 tahun dan membawa berbagai perubahan fisik maupun psikis seperti hot flushes, gangguan tidur, penurunan libido, perubahan mood, dan gangguan fungsi saluran kemih. Menopause yang terjadi pada perempuan dengan rentang usia 48 sampai 55 tahun. Wanita sebelum memasuki masa menopause, akan mengalami sindrom premenopause. Sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang. Tidak semua wanita memiliki pemahaman yang cukup mengenai menopause. Pendidikan kesehatan merupakan upaya yang strategis untuk membantu ibu-ibu memahami dan mempersiapkan diri menghadapi menopause, sehingga mereka dapat melewati masa tersebut dengan nyaman, bahagia, dan tetap produktif. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu dasawisma mengenai menopause agar mereka dapat menyikapinya dengan enjoy dan bijak. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan anggota Dasawisma Bougenvile 4, diketahui bahwa sebagian besar ibu belum memahami tanda dan gejala menopause serta cara menghadapinya secara sehat dan positif. Akibatnya, muncul kekhawatiran, kecemasan, bahkan konflik dalam hubungan keluarga, khususnya dalam rumah tangga. diketahui bahwa pemahaman mereka mengenai tanda dan gejala menopause masih sangat terbatas. Hal ini mendorong perlunya pendidikan kesehatan yang tepat guna memberikan pemahaman dan keterampilan untuk menghadapi masa menopause dengan lebih enjoy dan sehat, baik secara fisik maupun mental. Rumusan masalahnya adalah Bagaimana meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu-ibu anggota Dasawisma Bougenvile 4 dalam menghadapi fase menopause agar dapat menjalaninya secara

sehat, tenang, dan produktif. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesiapan ibu-ibu Dasawisma Bougenvile 4 dalam menghadapi fase menopause secara menyeluruh (fisik, mental, sosial). Manfaat kegiatan adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu-ibu tentang menopause sebagai proses fisiologis yang dapat dihadapi secara sehat dan bahagia dan menambah pengalaman dalam pengabdian kepada masyarakat, memperkaya kompetensi pengajaran, dan menjadi sarana aktualisasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk menggali potensi masyarakat sebagai pendukung upaya kesehatan dan bersama-sama dengan kader kesehatan lansia tentang persiapan menghadapi masa menopause. Metode pengabdian Masyarakat yaitu dengan melakukan penyuluhan dan diskusi kepada para peserta dasawisma. Pengabdian dilaksanakan di Kelurahan Bangunharjo dusun druwo rt 02 dasawisma bougenvile 4. Pada hari minggu tanggal 07 Januari 2024 pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Hasil Pengabdian Masyarakat ini terlihat bahwa kontribusi dan tanggapan para peserta sangat antusias dan menyambut dengan senang hati.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan metode dengan menggunakan metode penerapan Ilmu pengetahuan dengan cara melakukan koordinasi dengan ibu-ibu PKK untuk mengatur waktu dan mengumpulkan mereka untuk diberikan penyuluhan tentang trik enjoy menghadapi menopause. Penyuluh memberikan materi secara tatap muka kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab oleh peserta penyuluhan. Selain itu juga ada diberi kesempatan untuk sharing pengalaman bagi ibu-ibu yang sudah melauai masa menopause. Metode yang digunakan sangat efektif dan terjadi komunikasi dua arah. Melakukan koordinasi dengan kader PKK dan dasawisma untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, melakukan penyuluhan langsung oleh narasumber dengan media presentasi, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk mengklarifikasi materi dan membuka ruang interaksi dua arah. Sebagai penutup dilakukan sharing pengalaman oleh peserta yang telah melewati fase menopause

sebagai bentuk pembelajaran kontekstual.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “Pendidikan Kesehatan agar Enjoy dalam Menghadapi Fase Menopause” dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 7 Januari 2024, pukul 09.00–12.00 WIB di Dasawisma Bougenvile 4, Dusun Druwo, Kelurahan Bangunharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul. Kegiatan ini diikuti oleh 21 peserta ibu-ibu anggota dasawisma.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengumpulan peserta, registrasi, dan pembukaan acara. Penyuluhan disampaikan oleh tim dosen dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi:

1. Pengertian dan fase-fase menopause
2. Tanda dan gejala yang menyertai
3. Perubahan fisik dan psikis yang terjadi
4. Strategi mengatasi gejala menopause secara sehat
5. Tips menjaga keharmonisan rumah tangga di masa menopause
6. Peran dukungan keluarga dan lingkungan sekitar

Kegiatan berjalan dengan sangat lancar dan antusias. Peserta aktif bertanya dan berdiskusi, menunjukkan ketertarikan terhadap topik yang disampaikan. Sebagai bentuk evaluasi, diberikan pertanyaan-pertanyaan kepada peserta untuk mengukur pemahaman, dan hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan.

Perbandingan hasil sebelum dan sesudah penyuluhan:

Aspek Pemahaman	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Mengetahui definisi menopause	20%	90 %
Mengetahui gejala fisik menopause	25%	85%
Memahami perubahan psikologis menopause	15%	80%
Mengetahui cara menghadapi menopause secara sehat	10%	85%
Menyikapi	30%	95%

menopause sebagai proses alami		
--------------------------------	--	--

Hal ini menunjukkan perubahan yang signifikan:

Sebelum dilakukan Penyuluhan	Setelah dilakukan Penyuluhan
Ibu Perimenopause dan menopause tidak memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya	Ibu Perimenopause dan menopause memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya
Ibu Perimenopause dan menopause memiliki pengetahuan tentang menopause dan cara mengatasinya	Ibu Perimenopause dan menopause sudah tidak cemas dengan adanya perubahan hubungan seksual dengan suaminya dan mampu membuat hubungan harmonis dan baik
Ibu Perimenopause dan menopause menganggap menopause adalah masa yang membuat rentang sebuah hubungan suami istri	Ibu Perimenopause dan menopause menganggap menopause adalah masa fisiologis dimana setiap wanitamengalami hal tersebut
Ibu Perimenopause dan menopause menganggap menopause adalah masa fisiologis dimana setiap wanita mengalami hal tersebut	Ibu Perimenopause dan menopause bisa menerima perubahan secara fisik dan psikis yang dialaminya

Beberapa peserta menyampaikan bahwa sebelumnya mereka menganggap menopause sebagai hal yang menakutkan atau memalukan. Namun setelah penyuluhan, mereka merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi masa tersebut. tanggapan para para pesrta sangat antusias dan menyambut dengan senang hati.

### Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman ibu-ibu tentang menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi edukatif sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Melalui pendekatan penyuluhan yang komunikatif dan berbasis

partisipatif, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga merasa lebih tenang, didukung, dan tidak sendirian dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Diskusi terbuka memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan membangun solidaritas antarsesama perempuan yang mengalami hal serupa. Kegiatan ini juga membuktikan pentingnya peran dasawisma sebagai wahana pembinaan dan pemberdayaan masyarakat berbasis keluarga. Sinergi antara tenaga pendidik, kader kesehatan, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Namun demikian, masih terdapat tantangan berupa keterbatasan waktu dan jumlah peserta yang hadir. Beberapa anggota dasawisma tidak dapat mengikuti kegiatan karena kesibukan pribadi, sehingga disarankan untuk dilakukan kegiatan lanjutan atau kunjungan rumah guna menjangkau lebih banyak sasaran.

Dokumentasi kegiatan penyuluhan



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Sebagai dosen kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan peluang untuk meningkatkan pemahaman terhadap isu-isu kesehatan masyarakat, menunjukkan peran aktif dalam memberikan kontribusi positif kepada masyarakat, dan menginspirasi mahasiswa dengan contoh nyata tentang pentingnya keterlibatan aktif dalam upaya kemanusiaan. Selain itu, pelibatan dosen dalam kegiatan pengabdian masyarakat juga dapat memperluas jaringan profesional dosen dengan berbagai pihak terkait dalam dunia kesehatan masyarakat, sehingga memberikan kesempatan untuk berkolaborasi dengan individu dan organisasi

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pendidikan Kesehatan agar Enjoy dalam Menghadapi Fase Menopause” telah dilaksanakan dengan lancar dan mendapatkan respon yang positif dari peserta, yaitu ibu-ibu anggota Dasawisma Bougenvile 4. Melalui metode penyuluhan dan diskusi interaktif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai fase menopause sebagai proses fisiologis alami yang dapat dihadapi secara sehat dan bahagia. Peningkatan pengetahuan dan sikap peserta terhadap menopause sangat terlihat dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, serta mampu menyikapi

perubahan yang terjadi dengan lebih positif dan terbuka. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis masyarakat mampu meningkatkan kapasitas perempuan dalam menghadapi tantangan kesehatan reproduksi, khususnya pada masa transisi menuju lansia. Selain itu, kegiatan ini menjadi wujud nyata implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian kepada masyarakat

Hambatan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah masih ada beberapa ibu anggota yang tidakbisa hadir, sehingga belum semua peserta mengikuti penyuluhan ini. Sehingga perlu di agendakan lagi diwaktu yang selanjutnya.

Saran

#### 1. **Bagi Peserta Dasawisma**

Dapat meneruskan informasi yang diperoleh kepada anggota keluarga dan lingkungan sekitar, agar semakin banyak wanita yang memahami dan siap menghadapi fase menopause secara sehat dan bahagia.

#### 2. **Bagi Pengurus Dasawisma**

Perlu dilakukan kegiatan serupa secara berkala dengan tema kesehatan lainnya, seperti kesehatan lansia, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit degeneratif, agar tercipta masyarakat yang lebih tanggap dan peduli terhadap isu kesehatan.

#### 3. **Bagi Institusi Pendidikan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini perlu terus dikembangkan dan diperluas cakupannya, agar manfaat edukasi dapat dirasakan oleh lebih banyak kelompok masyarakat di berbagai wilayah.

#### 4. **Bagi Pemerintah atau Lembaga Kesehatan**

Diharapkan adanya dukungan dalam bentuk program pembinaan dan edukasi kesehatan perempuan menjelang lansia, baik melalui fasilitas kesehatan maupun kerja sama dengan kader-kader di tingkat dasawisma.

#### 5. **Bagi Tim Pelaksana**

Perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut dan dokumentasi hasil kegiatan untuk pengembangan modul edukasi menopause yang lebih sistematis dan berbasis kebutuhan masyarakat.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan mendukung pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada Bapak Dukuh Dusun Druwo Kelurahan Bangunharjo Kecamatan Sewon. Kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Bhakti Sosial dan Jajaran Pimpinan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo yang telah memberikan bantuan teknis dan saran yang berarti dalam menjalankan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih pula kepada keluarga dan teman-teman sejawat yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi sepanjang pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Putri YD, Eltrikanawati T, Selvia A, Siska D, Naimah. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Lansia Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Posyandu Lansia. *Jurnal*
- Nugraheni R, Hardini KF. (2021). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri” dan “Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain”. *Prosiding Seminar Pengabdian Masyarakat*. 42-6.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan Lansia dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif dengan Metode Mewarnai Gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Fatmawati V, Wirastri A, Dewi ADA. Lansia “Successful Aging; (Upaya Mewujudkan Lansia Yang Sehat Secara Fisik, Psikis,

Sosial Dan Finansial). Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2.1- 9.

Hanifah I, Hidayati T, Yuliana W. Edukasi Kesehatan Perubahan Fisiologis Menopause Pada Ibu Muslimatan. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 1(2): 45-50.

Sarwono. (2012). Syndrom Menopause. Yogyakarta: Nuha Medika

Azwar. (2011). Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika

Fari AI, Pranata L, Sukistini AS. Edukasi Pada Lansia Tentang Gangguan Insomnia. Prosiding

Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian. 1377-82.

Pengabdian Kepada Masyarakat. 1(6). 1-6