



## **Edukasi Pada Ibu tentang Persiapan Menghadapi Perubahan pada Masa Menopause**

Erda Restiya Agustin<sup>1</sup>, Neta Ayu Andera<sup>2</sup>, Anik Nuridayanti<sup>3</sup>, Lailaturohmah<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Prodi DIII Kebidanan Stikes Ganesha Husada Kediri

**\*Korespondensi:**

[erdarestiyaagustin@stikesganesshusada.ac.id](mailto:erdarestiyaagustin@stikesganesshusada.ac.id)

---

### **Abstrak**

Menopause merupakan fase biologis alami yang menandai berakhirnya siklus reproduksi seorang perempuan, biasanya terjadi antara usia 45 hingga 55 tahun. Meskipun merupakan proses normal, transisi ini sering kali membawa perubahan signifikan yang memengaruhi kualitas hidup secara fisik maupun psikologis. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan mempersiapkan diri ibu sedini mungkin untuk menghadapi masa menopause. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan atau edukasi pada ibu tentang persiapan menghadapi perubahan pada masa menopause. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang masa menopause setelah diberikan penyuluhan. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi dapat membantu ibu meningkatkan pengetahuan tentang menopause, sehingga dapat mempersiapkan diri dan dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul akibat perubahan masa menopause baik secara fisik maupun psikososial.

Kata kunci: Edukasi, Pengetahuan, Wanita, Persiapan, Perubahan Masa Menopause

---

### **Abstract**

Menopause is a natural biological phase that marks the end of a woman's reproductive cycle, usually occurring between the ages of 45 and 55 years. Although a normal process, this transition often brings significant changes that affect the quality of life physically and psychologically. The aim of this community service is to increase maternal knowledge and prepare mothers as early as possible to face menopause. The methods used include counseling or educating mothers about preparations for facing changes during menopause. The results of the activity showed an increase in mothers' knowledge about the menopause period after being given counseling. The conclusion of this activity shows that providing education can help mothers increase their knowledge about menopause, so they can prepare themselves and overcome problems that arise due to changes in the menopause period both physically and psychosocially.

Keywords: Education, Knowledge, Woman, Preparation, Menopausal Changes

---

## **PENDAHULUAN**

Menopause merupakan fase biologis alami yang menandai berakhirnya siklus reproduksi seorang perempuan, biasanya terjadi antara usia 45 hingga 55 tahun. Meskipun merupakan proses normal, transisi ini sering kali membawa perubahan signifikan yang memengaruhi kualitas hidup secara fisik maupun psikologis. Seiring bertambahnya usia wanita, folikel ovarium berkurang jumlahnya karena atresia dan ovulasi. Kadar hormon antimullerian (AMH), hormon lain yang disekresikan oleh sel granulosa ovarium, juga menurun. Penurunan kadar estrogen

ini juga mengganggu aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium. Akibatnya, terjadi kegagalan perkembangan endometrium, yang dapat menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur hingga akhirnya menstruasi berhenti total. Menopause juga dapat disebabkan oleh pengobatan untuk kondisi tertentu, seperti endometriosis, kemoterapi kanker, terutama dengan agen alkilasi, radiasi, penyakit kronis, seperti HIV-AIDS, atau terapi lain dengan agen antiestrogenic (Peacock et al., 2026).

Gejala yang terkait dengan menopause meliputi: *hot flushes* dan keringat malam, *hot flushes* merujuk pada perasaan panas yang tiba-tiba di wajah, leher, dan dada, sering kali disertai dengan kemerahan pada kulit, keringat, jantung berdebar, dan perasaan tidak nyaman secara fisik yang dapat berlangsung beberapa menit; perubahan dalam keteraturan dan aliran siklus menstruasi, yang berpuncak pada berhentinya menstruasi; kekeringan vagina, nyeri saat berhubungan seksual dan inkontinensia; kesulitan tidur/insomnia; dan perubahan suasana hati, depresi, dan/atau kecemasan.

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2019 menyatakan bahwa memasuki menopause terdapat 21,9% yang memiliki harapan hidup dari seluruh dunia dan yang sehat terdapat 16,8 %. Sedangkan di negara maju seperti Amerika Serikat 22,7%, Eropa 22,3%, dan negara berkembang seperti Afrika 16,6%. Angka harapan hidup dan sehat menopause dipengaruhi juga dengan pendapatan dan pola hidup wanita saat akan memasuki menopause (Zuiatna et al., 2025).

Persentase wanita yang mengalami menopause dini adalah 4,5%, 13,6% dengan menopause dini, dan 21,1% dengan menopause terlambat (ANM >52). Merokok adalah faktor risiko utama untuk usia dini/menopause dini di antara wanita Yordania dengan OR 2,46 (95% CI: 1,08–5,59,  $p < 0,05$ ). Di sisi lain, wanita dengan gejala dan penyakit radang sendi sesekali seperti hipertensi, diabetes, dislipidemia, dan kombinasinya dikaitkan dengan rata-rata (45-52 tahun) atau menopause terlambat (>52 tahun) (Zuiatna et al., 2025).

Sebagian besar wanita mengalami menopause antara usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis (WHO, 2022). Bagi kebanyakan wanita, perimenopause dimulai empat tahun sebelum periode menstruasi terakhir, ditentukan oleh siklus menstruasi dan perubahan endokrin. Wanita sering mengalami gejala-gejala, baik yang ringan maupun berat selama masa perimenopause, yang dapat bertahan hingga 5–7 tahun setelah periode menstruasi terakhir (Setiarini, Dwi Anik K, 2024).

Oleh karena itu, pemberian edukasi mengenai persiapan menghadapi menopause sangatlah krusial. Pengetahuan yang memadai membantu para ibu untuk mengenali gejala lebih dini, mengadopsi gaya hidup sehat, serta mencari bantuan medis yang diperlukan tanpa rasa takut atau tabu. Salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap masyarakat adalah metode penyampaian informasi dengan menggunakan media edukasi kesehatan yang tepat (Segar & Dale, 2024).

Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam memberikan intervensi berupa penyuluhan tentang persiapan menghadapi perubahan pada masa menopause agar kegiatan ini bisa memberikan dampak yang positif untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan mempersiapkan diri ibu sedini mungkin untuk menghadapi masa menopause.

## **METODE**

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah sebagai berikut :

- a. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan surat ijin pelaksanaan

- b. Menyusun materi tentang menopause dan permasalahannya dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.
- c. Sosialisasi kepada ibu-ibu bahwa akan dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan pada ibu di wilayah Desa Gogorante
  - d. Persiapan sapras yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian Masyarakat dan pengaturan tempat
  - e. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan cek gula darah, cek kolesterol, cek asam urat dan penyuluhan tentang menopause dan permasalahannya



Dokumentasi penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian berupa edukasi tentang persiapan ibu dalam menghadapi perubahan-perubahan pada masa menopause. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Desa Gogorante diikuti oleh kelompok ibu sebanyak 32 orang. Ibu-ibu antusias dan merasa senang dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**Tabel 1. Perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi**

Variabel Penyuluhan	Jumlah Responden	Pengetahuan					
		Baik		Cukup		Kurang	
		N	%	N	%	N	%
Sebelum	32	10	31,25	9	28,12	13	40,62
Sesudah	32	27	84,37	3	9,37	2	6,25

Sebagian besar ibu di wilayah Desa Gogorante sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan dengan kategori baik 31,25%, sedangkan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan baik sebanyak 84,37%.

Berdasarkan Tabel.1 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan ibu tentang persiapan menghadapi masa menopause yang berpengetahuan baik sebanyak 10 (31,25%) orang, berpengetahuan cukup 9

(28,12%), dan pengetahuan yang kurang sebanyak 13 (40,62%). Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang persiapan menghadapi masa menopause baik yaitu sebanyak 27 (84,37%), dan cukup pada 3 (9,37%) sedangkan pada tingkat pengetahuan kurang terjadi penurunan menjadi 2 (6,25%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang persiapan menghadapi masa menopause. Melalui kegiatan ini, ibu dapat menambah pengetahuan tentang pengertian menopause, gejala dan perubahan fisik mapupun psikososial serta cara mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan-perubahan tersebut.

Berdasarkan penelitian dari (Iliek et al., 2025) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik p-value (0,000), dan pendidikan kesehatan p-value (0,001) terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause. Dari hasil analisis diperoleh OR=6,315 dengan taraf kepercayaan 95%, maka ibu yang memiliki pendidikan kesehatan kurang baik memiliki resiko 6 kali lebih mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan kesehatan baik.

Pengetahuan tentang menopause dapat membantu ibu mempersiapkan diri untuk bersikap dan bertindak dengan cara yang tepat untuk mencegah keluhan yang muncul saat menopause. Kualitas hidup dapat ditingkatkan dengan memahami keluhan wanita menopause (Februari et al., 2026). Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam memunculkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari manusia. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang. Pada lansia kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan menjadi berkurang, selanjutnya pada usia lanjut intelegensi menurun sehingga menyebabkan kurangnya kemampuan dalam memahami suatu informasi dan pengetahuan umum. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan keterbatasan pengetahuan untuk mengatasi masalah kesehatan yang tepat.

Permasalahan mengenai menopause merupakan permasalahan kesehatan yang dialami oleh seluruh perempuan yang memasuki usia 47-51 tahun dimana usia tersebut lebih dikenal sebagai usia premenopause (Agustus et al., 2024). Pada usia ini, perempuan akan mengalami beberapa tanda dan gejala menopause. Bagi sebagian besar perempuan, tanda dan gejala menopause akan menimbulkan kecemasan tersendiri (Guyansyah, 2020). Tidak jarang pula perempuan yang mengalami gangguan ketika memasuki masa pre-menopause (Zuiatna et al., 2025). Kondisi ini akan semakin meningkat ketika perempuan telah memasuki masa menopause dimana salah satu tanda yang muncul adalah berakhirnya siklus menstruasi.

Gejala perimenopause dan pascamenopause dapat mengganggu kehidupan pribadi dan profesional, dan perubahan yang terkait dengan menopause akan memengaruhi kesehatan wanita seiring bertambahnya usia. Oleh karena itu, perawatan perimenopause memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup Wanita (WHO, 2022). Jika di edukasi, banyak perempuan akan tetap mengalami gejala menopause, tetapi mereka akan memasuki tahap penting dalam kehidupan mereka ini dengan informasi lengkap tentang gejala dan pilihan pengobatan yang tepat (Guyansyah, 2020).

Masa transisi menuju menopause cenderung membuat seorang wanita menjadi lebih sensitif. Akibatnya, terjadinya perubahan suasana hati yang tak menentu, mengalami gangguan tidur, penurunan gairah seksual, muncul rasa cemas, hingga depresi. Kondisi ini merupakan bentuk perubahan psikososial yang dimungkinkan dialami oleh perempuan yang mengalami menopause. Selain itu, beberapa gangguan kesehatan juga akan mulai muncul ketika perempuan memasuki masa menopause (Journal et al., 2024).

WHO menganggap bahwa dukungan kesehatan sosial, psikologis, dan fisik selama masa transisi menopause dan setelah menopause harus menjadi bagian integral dari perawatan kesehatan. WHO berkomitmen untuk meningkatkan pemahaman tentang menopause dengan: meningkatkan kesadaran mengenai menopause dan dampaknya terhadap wanita pada tingkat individu dan masyarakat, serta terhadap kesehatan dan pembangunan sosial ekonomi suatu negara; mengadvokasi dimasukkannya diagnosis, perawatan dan konseling terkait dengan pengelolaan gejala menopause sebagai bagian dari cakupan kesehatan universal; mempromosikan dimasukkannya pelatihan mengenai menopause dan pilihan pengobatan dalam kurikulum pra-jabatan bagi petugas Kesehatan dan menekankan pendekatan perjalanan hidup terhadap kesehatan dan kesejahteraan (termasuk kesehatan seksual dan kesejahteraan), dengan memastikan bahwa wanita memiliki akses ke informasi dan layanan kesehatan yang tepat untuk meningkatkan penuaan yang sehat dan kualitas hidup yang tinggi sebelum, selama, dan setelah menopause (WHO, 2022).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui penglihatan, penciuman, rasa, raba, dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2020).

## KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan edukasi kesehatan khususnya tentang persiapan ibu dalam menghadapi masa menopause sangat penting dilakukan. Kegiatan ini dapat membantu ibu meningkatkan pengetahuan tentang menopause, sehingga dapat mempersiapkan diri dan dapat mengatasi masalah-masalah yang muncul akibat perubahan masa menopause baik secara fisik maupun psikososial.

Selama kegiatan berlangsung ibu-ibu rumah tangga berperan aktif mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan berjalan lancar dan berlangsung tepat waktu. Materi penyuluhan tersampaikan dengan baik dan peserta diharapkan dapat menerapkan untuk diri sendiri dan lingkungannya. Kegiatan ini memberikan pengetahuan baru kepada ibu-ibu rumah tangga. Pendidikan kesehatan yang diberikan merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan dalam meningkatkan kesadaran diri mengenai kesiapan dalam menghadapi premenopause.

Keberhasilan dalam kegiatan ini memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak. Diharapkan kegiatan penyuluhan kesehatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkesinambungan dengan bekerja sama bersama pihak-pihak terkait, sehingga diharapkan memberikan kontribusi atas terwujudnya peningkatan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya dan kesehatan reproduksi wanita pada khususnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustus, N., Nainggolan, A. W., Tarigan, I., Purba, E., Ji, A., Air, P., Ji, I. V, Viii, P., Kel, N., Bekala, K., Johor, K. M., Medan, K., & Utara, S. (2024).  
Februari, N., Rudtitasari, A., Lestari, A. S., & Pratiwi, D. I. (2026).  
Guyansyah, A. (2020). *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera MENINGKATKAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA MASA MENOPAUSE Counseling with Lecture Method to Improve of Health Knowledge Menopause Duration*. 130–136.  
Iliek, B., Samalanga, K., & Bireuen, K. (2025). *Title : Hubungan tingkat stres dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Desa*. 2022, 7–9.

- Journal, C. D., Rahmah, A., & Puspitasari, M. A. (2024). *Optimalisasi kesehatan reproduksi pada ibu pre menopause 1,2,3*. 5(2), 3414–3417.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Peacock, K., Carlson, K., & Ketvertis, K. M. (2026). Menopause. *National Center for Biotechnology Information*, 1–13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- Segar, D. A. N. B., & Dale, D. S. (2024). *PEMBINAAN WANITA PERIMENOPAUSE MELALUI PROGRAM SEHAT*. 03(01), 24–30.
- Setiarini, Dwi Anik Karya Program Studi D3 Kebidanan, I. T. S., & dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, E.: anikfian85@gmail. co. (2024). *EDUKASI KESEHATAN MENOPAUSE PADA IBU-IBU DWP PERUMDAN TIRTA KENCANA JOMBANG (SEHAT DAN BAHAGIA MENJELANG SAAT MENOPAUSE)*. III, 33–40.
- Zuiatna, D., Agustina, W., & Panjaitan, I. M. (2025). *Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Mengenai Persiapan Menghadapi Premenopause di Desa Padang Brahrang*. 3, 43–52. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i2.677>