



## PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE MELALUI EDUKASI KELOMPOK DI DESA BANYUPUTIH KECAMATAN BANYUPUTIH KABUPATEN SITUBONDO

Oleh

Hayatul Rahimah<sup>1</sup>, Fauzah Cholasotul Ianah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Ibrahimy

Email: <sup>1</sup>[hayatulrohimah27@gmail.com](mailto:hayatulrohimah27@gmail.com)

### Article History:

Received: 24-10-2025

Revised: 04-12-2025

Accepted: 27-12-2025

### Keywords:

Edukasi, Pengetahuan,  
Menopause

**Abstract:** Menopause adalah proses alami dalam kehidupan wanita yang menandai berakhirnya siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi. Menopause umumnya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun, dengan rata-rata usia menopause di Indonesia sekitar 50 tahun. Menurut studi oleh Murni (2022), 60% wanita yang mengalami menopause di Indonesia merasa kurang siap menghadapi perubahan tubuhnya karena kurangnya informasi yang diperoleh, baik dari tenaga kesehatan maupun keluarga. Desa Banyuputih, yang terletak di daerah pedesaan, memiliki tingkat pendidikan yang bervariasi. Berdasarkan hasil survey sebagian besar ibu di desa tersebut belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai menopause. Hal ini menyebabkan banyak ibu mengalami kebingungannya sendiri ketika menghadapi perubahan fisik dan emosional, serta tidak tahu bagaimana cara mengelola gejala-gejala menopause secara efektif. Pemahaman yang baik tentang menopause sangat penting untuk mengurangi kecemasan, meminimalkan dampak gejala, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penyuluhan mengenai menopause diperlukan untuk memberikan pengetahuan yang benar dan informasi yang berguna mengenai penanganan gejala menopause, pola makan yang sehat, dan pentingnya aktivitas fisik serta kesehatan mental selama periode tersebut. Pemberian edukasi dilaksanakan di Desa Banyuputih tepatnya di Pustu dengan jumlah total peserta sebanyak 20 orang. Hasil pre-test menunjukkan bahwa **58,3% peserta memiliki pengetahuan kurang**, dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu **85% peserta memiliki pengetahuan baik dan 0% yang masih berada pada kategori kurang**. Pemberian edukasi melalui penyuluhan dengan kelompok kecil merupakan salah satu cara yang cukup efektif guna menyebarluaskan informasi sebagai update wawasan pengetahuan terutama tentang menopause.

## PENDAHULUAN

Menopause adalah proses alami dalam kehidupan wanita yang menandai berakhirnya

siklus menstruasi dan kemampuan reproduksi. Menopause umumnya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun, dengan rata-rata usia menopause di Indonesia sekitar 50 tahun (Kemenkes RI, 2020). Proses ini seringkali disertai dengan gejala fisik dan psikologis, seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, penurunan libido, dan osteoporosis. Meskipun menopause adalah proses alami, banyak perempuan yang kurang memahami perubahan tubuh yang terjadi selama periode ini (Sari, 2021).

Menurut studi oleh Murni (2022), 60% wanita yang mengalami menopause di Indonesia merasa kurang siap menghadapi perubahan tubuhnya karena kurangnya informasi yang diperoleh, baik dari tenaga kesehatan maupun keluarga. Temuan ini juga ditemukan oleh Sari (2021) dalam penelitiannya bahwa banyak ibu rumah tangga yang masih kurang informasi tentang menopause, gejalanya, serta cara menghadapinya dengan bijak. Hal ini menyebabkan mereka kurang siap secara fisik dan psikologis menghadapi perubahan yang terjadi.

Desa Banyuputih, yang terletak di daerah pedesaan, memiliki tingkat pendidikan yang bervariasi. Berdasarkan hasil survey sebagian besar ibu di desa tersebut belum mendapatkan informasi yang memadai mengenai menopause. Hal ini menyebabkan banyak ibu mengalami kebingungannya sendiri ketika menghadapi perubahan fisik dan emosional, serta tidak tahu bagaimana cara mengelola gejala-gejala menopause secara efektif. Padahal, pemahaman yang baik tentang menopause sangat penting untuk mengurangi kecemasan, meminimalkan dampak gejala, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Penyuluhan mengenai menopause diperlukan untuk memberikan pengetahuan yang benar dan informasi yang berguna mengenai penanganan gejala menopause, pola makan yang sehat, dan pentingnya aktivitas fisik serta kesehatan mental selama periode tersebut. Diharapkan dengan adanya penyuluhan ini, para ibu dapat lebih siap menghadapi menopause dengan lebih baik dan tidak terjebak dalam mitos yang beredar di Masyarakat (Murni L, 2022).

### **1. Permasalahan Mitra**

Berdasarkan uraian pada analisis situasi maka dapat dikemukakan bahwa diketahui minimnya pengetahuan ibu tentang menopause hingga bagaimana penanganan gejala menopause.

### **2. Tujuan Kegiatan**

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause mengenai gejala-gejala menopause, perubahan fisik yang terjadi, serta cara-cara untuk mengelola kesehatan mereka selama masa menopause.

### **3. Manfaat Kegiatan**

Jika tujuan diatas dapat tercapai diharapkan dapat bermanfaat dengan Memberikan pemahaman terhadap siap menghadapi menopause dengan lebih baik .

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan. Penyuluhan ini dimaksudkan untuk memberikan informasi pada individu yaitu ibu dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause, sehingga diharapkan mampu secara mandiri mengatasi ketidaknyamanan selama kondisi.



## HASIL

### 1. Hasil

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di desa Banyuputih dengan jumlah total peserta sebanyak 60 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dalam waktu 6 hari. Peserta diberikan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal tentang menopause. Pengukuran pengetahuan setelah diberikan edukasi juga dilakukan melalui post-test. Berikut dari hasil pengetahuan peserta pre-dan post test kegiatan edukasi tentang menopause:

**Tabel 5.1 Gambaran tingkat pengetahuan peserta pre dan post test**

| Variabel    | Kategori Pengetahuan |      |       |      |      |    | Jumlah |     |
|-------------|----------------------|------|-------|------|------|----|--------|-----|
|             | Kurang               | %    | Cukup | %    | Baik | %  | f      | %   |
| <b>Pre</b>  | 35                   | 58,3 | 25    | 41,6 | 0    | 0  | 60     | 100 |
| <b>Post</b> | 0                    | 0    | 9     | 15   | 51   | 85 | 60     | 100 |

Berdasarkan tabel 5.1 terlihat bahwa sebagian besar yaitu 58,3% peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sama sekali tidak ada peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Pada tabel tersebut juga diketahui hasil post tes bahwa sebagian besar peserta yaitu 85% memiliki tingkat pengetahuan baik dan tidak ada peserta atau 0% yang memiliki pengetahuan kurang.

Pemberian edukasi ini dilakukan secara kelompok atau dapat disebut dengan penyuluhan. Namun kelompok pada kegiatan ini dibuat kelompok kecil kurang lebih 10 orang tiap kegiatan dengan tujuan agar lebih efektif dalam memberikan edukasi.

### 2. Pembahasan

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 58,3% **peserta memiliki pengetahuan kurang**, dan tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu **85% peserta memiliki pengetahuan baik dan 0% yang masih berada pada kategori kurang**.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa **intervensi edukasi kelompok** yang dilakukan secara langsung dan interaktif sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu mengenai menopause. Model edukasi kelompok kecil (10 orang) memungkinkan suasana belajar yang lebih fokus, partisipatif, dan sesuai dengan prinsip *andragogi* (pendidikan orang dewasa). Penggunaan metode edukasi kelompok kecil memfasilitasi diskusi terbuka mengenai pengalaman dan gejala menopause yang seringkali bersifat personal. Strategi ini terbukti efektif karena mampu menurunkan rasa malu atau tabu membicarakan menopause, meningkatkan partisipasi aktif peserta, memberikan kesempatan bertanya lebih banyak. Metode ini juga sejalan dengan temuan Astuti & Hidayati (2023) bahwa edukasi berbasis kelompok lebih mampu meningkatkan retensi pengetahuan dibanding edukasi massal.

Pemberian informasi tentang gejala, perubahan fisik, serta strategi manajemen menopause (pola makan, olahraga, dan kesehatan mental) memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan menghadapi menopause, menghilangkan mitos dan stigma seputar menopause, meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu (Yuniarti, 2022). Sebagaimana studi Murni (2022) yang menyatakan bahwa perempuan yang dibekali edukasi cenderung memiliki kesiapan mental lebih baik menghadapi masa menopause.

Hasil peningkatan pengetahuan dari pre-test ke post-test menunjukkan adanya dampak positif dari pendekatan edukasi yang digunakan. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (*andragogi*), yang menekankan bahwa pembelajaran akan lebih efektif bila melibatkan pengalaman langsung, diskusi, dan relevansi terhadap kehidupan sehari-hari.

(Knowles, Holton & Swanson, 2015). Dalam konteks ini, penggunaan kelompok kecil terbukti menjadi strategi yang tepat karena mendorong keterlibatan peserta secara aktif. Pentingnya edukasi menopause tidak hanya sebatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berkontribusi pada pemberdayaan perempuan. Ketika perempuan memahami perubahan tubuhnya, mereka menjadi lebih siap dalam mengambil keputusan terkait gaya hidup, pola makan, dan perawatan kesehatan yang sesuai. Ini juga berdampak pada peningkatan kualitas hidup dan pengurangan ketergantungan terhadap layanan kesehatan primer akibat komplikasi menopause seperti osteoporosis atau gangguan psikologis (Astuti & Hidayati, 2023). Selain itu, pendekatan interaktif memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman pribadi, yang turut memperkuat rasa solidaritas dan dukungan emosional antar ibu. Suasana yang terbuka membuat para peserta merasa nyaman untuk bertanya dan mengungkapkan kecemasan mereka, hal ini tidak hanya meningkatkan retensi informasi tetapi juga menumbuhkan sikap positif terhadap proses menopause. Lebih lanjut, hasil kegiatan ini memiliki implikasi yang luas dalam konteks penguatan kesehatan masyarakat berbasis komunitas. Edukasi yang dilakukan oleh tenaga pendidik kesehatan seperti dosen kebidanan dapat menjadi jembatan antara institusi pendidikan dengan masyarakat. Kegiatan ini juga dapat menjadi model atau pilot project yang bisa direplikasi di desa-desa lain dengan karakteristik serupa.

Dari sudut pandang evaluasi program, peningkatan skor pengetahuan pasca intervensi menunjukkan keberhasilan dari desain kegiatan yang terstruktur. Namun, agar dampak edukasi ini bersifat jangka panjang, perlu dipertimbangkan adanya tindak lanjut seperti penyusunan modul menopause sederhana, penguatan kader kesehatan desa, atau pelatihan lanjutan berbasis komunitas. Ini akan memperkuat keberlanjutan (sustainability) program edukasi dan memastikan bahwa informasi yang telah diberikan tidak hanya berhenti pada satu waktu kegiatan saja.

Dokumentasi kegiatan sebagai berikut:





---

## **KESIMPULAN**

Pemberian edukasi melalui penyuluhan dengan kelompok kecil merupakan salah satu cara yang cukup efektif guna menyebarluaskan informasi sebagai update wawasan pengetahuan terutama tentang menopause

## **SARAN**

Pemberian edukasi perlu dipertimbangkan adanya tindak lanjut seperti penyusunan modul menopause sederhana, penguatan kader kesehatan desa, atau pelatihan lanjutan berbasis komunitas, untuk memperkuat keberlanjutan (sustainability) program edukasi dan memastikan bahwa informasi yang telah diberikan tidak hanya berhenti pada satu waktu kegiatan saja.

## **DAFTAR REFERENSI**

- [1] Astuti, M., & Hidayati, T. (2023). *Pemahaman Menopause Pada Wanita Usia Menopause di Pedesaan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 19(1), 54-61.
- [2] Suyanto, H., et al. (2023). *Pengaruh Edukasi Menopause terhadap Pengetahuan Wanita Usia Menopause di Surabaya*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(2), 34-40.
- [3] Yuniarti, R. (2022). *Stigma Sosial dan Kesehatan Reproduksi Wanita Menopause di Pedesaan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 13(1), 58-65.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan Data Kesehatan Wanita Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [5] Murni, L. (2022). *Kesiapan Fisik dan Psikologis Wanita Menghadapi Menopause*. Jurnal Kesehatan Wanita, 15(2), 120-127.
- [6] Sari, I. (2021). *Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Menopause di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(3), 145-151.
- [7] Yuniarti, R. (2022). *Stigma Sosial dan Kesehatan Reproduksi Wanita Menopause di Pedesaan*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 13(1), 58-65.
- [8] Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The Adult Learner: The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development* (8th ed.). Routledge.
- [9] WHO. (2016). *Women's Health and Well-being in Europe: Beyond the Mortality Advantage*. World Health Organization Regional Office for Europe.
- [10] Hartati, R., & Iskandar, A. (2022). *Pemberdayaan Perempuan Melalui Edukasi Kesehatan Reproduksi*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 2(3), 210-218.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN