



Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause di SDN 9 Merarai

Menopause Preparation Education at SDN 9 Merarai

Atri Rudtitasari^{1*}, Arum Seftiani Lestari², Dian Ika Pratiwi³

¹⁻³Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapuas Raya Sintang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: andry.atri@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 05 November 2025;

Revisi: 06 Desember 2025;

Diterima: 01 Februari 2026;

Terbit: 04 Februari 2026

Keywords: *Education; Hormonal Changes; Menopause; Perimenopause; Women's Health.*

Abstract: *Menopause is a natural phase marked by the cessation of menstruation for 12 months due to estrogen deficiency, which is often accompanied by challenging physical and emotional symptoms. With the increasing population of women aged over 50 years (reaching 26% in 2021), challenges related to access to information and awareness of menopausal changes have become crucial to ensure that quality of life is maintained. Objective: This community service activity aimed to improve knowledge and prepare mothers from an early stage to face menopausal changes and manage the associated discomfort. Methods: The activity was conducted at SDN 9 SP I Pandan and involved nine participants. The educational intervention was carried out in three stages: introduction and pre-test, delivery of material using PowerPoint and leaflets, and an interactive discussion session. The materials covered the definition of menopause, its stages, common symptoms, health risks, and preparation strategies through healthy lifestyles and medical check-ups. Results: The counseling session was conducted smoothly in the hall of SDN 9 SP I Pandan. Participants showed high enthusiasm, with five out of nine actively asking in-depth questions related to preparing for the menopausal transition. Through this educational activity, participants gained a comprehensive understanding of symptom management, including hot flashes, sleep disturbances, and mental health. Conclusion: This community service activity successfully provided new insights for mothers regarding the importance of preparing for menopause. The positive response from participants indicates the need for similar educational activities to be carried out regularly to build a sustainable support system for women during perimenopause and menopause.*

Abstrak

Menopause merupakan fase alami berhentinya menstruasi selama 12 bulan akibat defisiensi estrogen, yang seringkali disertai gejala fisik dan emosional yang menantang. Dengan meningkatnya populasi wanita berusia di atas 50 tahun (mencapai 26% pada tahun 2021), tantangan akses informasi dan kesadaran mengenai perubahan masa menopause menjadi sangat krusial agar kualitas hidup tetap terjaga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mempersiapkan para ibu sendiri mungkin dalam menghadapi perubahan masa menopause serta cara mengatasi ketidaknyamanannya. Kegiatan dilaksanakan di SDN 9 SP I Pandan dengan melibatkan 9 orang peserta. Metode edukasi dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: pengenalan dan *pre-test*, penyampaian materi menggunakan media *power point* dan leaflet, serta sesi diskusi interaktif. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, tahapan, gejala umum, risiko kesehatan, hingga strategi persiapan melalui gaya hidup sehat dan pemeriksaan medis. Pelaksanaan penyuluhan berjalan lancar di Aula SDN 9 SP I Pandan. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, di mana terdapat 5 dari 9 peserta yang aktif mengajukan pertanyaan mendalam terkait persiapan menghadapi masa transisi tersebut. Melalui edukasi ini, peserta mendapatkan pemahaman komprehensif mengenai manajemen gejala seperti *hot flashes*, gangguan tidur, dan kesehatan mental. Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman baru bagi para ibu mengenai pentingnya persiapan menghadapi menopause. Respon positif dari peserta menunjukkan perlunya kegiatan edukasi serupa dilaksanakan secara rutin untuk membangun sistem dukungan yang berkelanjutan bagi wanita di masa perimenopause dan menopause.

Kata Kunci: Edukasi; Kesehatan Wanita; *Menopause; Perimenopause; Perubahan Hormon.*

1. PENDAHULUAN

Berhentinya menstruasi selama 12 bulan atau satu tahun secara alami dan permanen yang disebabkan karena kekurangan hormon ekstrogen adalah fase dimana seorang perempuan mengalami menopause. Fase ini akan dialami oleh seluruh perempuan, namun transisi yang dialami menuju menopause (perimenopause), menjadi masa yang sulit secara fisik maupun emosional (Janet E. Hall, 2020)

Jumlah wanita pascamenopause di dunia terus bertambah. Pada tahun 2021, wanita berusia 50 tahun ke atas mencapai 26% dari seluruh wanita dan anak perempuan di dunia. Angka ini meningkat dari 22% dari 10 tahun sebelumnya. Secara global, seorang wanita berusia 60 tahun pada tahun 2019 diperkirakan dapat hidup rata-rata 21 tahun lagi (WHO, 2022).

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 (Karen et al, 2023).

Perubahan hormonal yang terkait dengan menopause dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, emosional, mental, dan sosial. Gejala yang dialami selama dan setelah masa menopause sangat bervariasi dari orang ke orang. Beberapa orang hanya memiliki sedikit gejala, jika ada. Bagi yang lain, gejalanya bisa parah dan memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Beberapa orang dapat mengalami gejala selama beberapa tahun (WHO, 2022).

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 (WHO, 2022).

Wanita perimenopause memerlukan akses ke layanan kesehatan berkualitas dan komunitas serta sistem yang dapat mendukung mereka. Kesadaran dan akses ke informasi dan layanan terkait menopause masih menjadi tantangan besar di sebagian besar negara. Menopause sering kali tidak dibahas dalam keluarga, komunitas, tempat kerja, atau lingkungan perawatan kesehatan. Wanita mungkin tidak tahu bahwa gejala yang mereka alami

berhubungan dengan menopause, atau bahwa ada pilihan konseling dan pengobatan yang dapat membantu meringankan ketidaknyamanan. Mereka yang mengalami gejala menopause mungkin merasa malu untuk mengungkapkan pengalaman mereka dan meminta dukungan (WHO, 2022).

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan edukasi bagi ibu tentang persiapan menghadapi perubahan masa menopause. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan mempersiapkan diri ibu sedini mungkin untuk menghadapi masa menopause.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan menjadi 3 tahap, yaitu: 1) Perkenalan : Setelah memberi salam dan perkenalan pemateri terlebih dahulu menyampaikan maksud dan tujuan penyuluhan sebelum materi di sampaikan. Kemudian pemateri memberikan pertanyaan pembuka untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta (pretes) tentang materi yang di berikan. 2) Penyampaian Materi : Penyajian materi sesuai dengan materi penyuluhan. Di sela-sela materi yang disampaikan, pemateri memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya langsung apabila ada materi yang tidak di mengerti. 3) Diskusi : Setelah penyampaian materi kepada ibu-ibu di SDN 9 SP I Pandan, pemateri mengadakan diskusi terkait dengan materi yang di bahas. Pemateri memberikan kesempatan kepada ibu-ibu terkait “Perubahan yang Terjadi selama Masa Menopause” sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi selama masa menopause.

3. HASIL

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di Aula SDN 9 SP I Pandan dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang edukasi persiapan menghadapi menopause. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan untuk mengetahui persiapan menghadapi menopause serta cara mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi selama masa menopause.

Jumlah yang mengikuti penyuluhan tentang pendewasan usia perkawinan sebanyak 9 orang. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan *power point* dan *liflet*. Penyajian materi yang di sampaikan tentang Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause. Setelah penyampaian materi selesai, pemateri mempersilahkan kepada peserta untuk bertanya. Dari 9 peserta yang hadir, ada 5 peserta yang bertanya terkait persiapan menghadapi menopause.

1. DISKUSI

Metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan adalah pemaparan materi dan diskusi. Penyuluhan ini akan memberikan pemahaman kepada peserta dalam hal ini ibu-ibu untuk mempersiapkan menghadapi masa menopause serta cara mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi selama masa menopause.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan dengan menanamkan keyakinan pada masyarakat agar tidak hanya tahu dan mengerti tetapi juga sadar, mau, dan bisa melakukan anjuran yang terkait dengan kesehatan (Cahyani et al., 2019). Materi penyuluhan yang disampaikan pada pelaksanaan kegiatan antara lain :

Pengertian Menopause

Menurut WHO menopause adalah penghentian menstruasi secara permanen akibat hilangnya aktifitas folikular ovarium. Setelah 1 tahun amenorea berturut-turut periode menstruasi terakhir secara retrospektif ditetapkan sebagai saat menopause.

Tahapan Menopause

- a. Perimenopause: Masa transisi sebelum menopause (30-50 tahun)
- b. Menopause: Periode 12 bulan tanpa menstruasi.
- c. Pascamenopause: Setelah periode menopause.

Gejala Umum Menopause

- a) Hot Flashes: Rasa panas yang tiba-tiba dan berkala pada tubuh, yang merupakan gejala paling umum.
- b) Gangguan Tidur: Hot flashes dapat mengganggu tidur malam hari
- c) Perubahan Suasana Hati: Mudah murung, tersinggung, atau perubahan emosional lainnya.
- d) Vagina Kering: Berkurangnya pelumas alami di vagina dapat menyebabkan nyeri saat berhubungan seks dan menurunkan gairah seksual
- e) Menstruasi Tidak Teratur: Perubahan pada panjang siklus dan aliran darah menstruasi

Masalah Kesehatan Yang Timbul

- i. Masalah Tulang: Penurunan estrogen membuat tulang rentan keropos (osteoporosis).
- ii. Penyakit Jantung: Peningkatan risiko penyakit kardiovaskular.
- iii. Gangguan Fungsi Seksual: Vagina kering dan kehilangan elastisitas vagina.
- iv. Inkontinensia Urine: Kesulitan mengontrol keluarannya urine.

Edukasi dan Persiapan Menghadapi Menopause

Gaya Hidup Sehat: 1) Nutrisi: Makan makanan bergizi dan seimbang. 2) Olahraga: Rutin beraktivitas fisik dan menjaga berat badan. 3) Tidur Teratur: Memastikan istirahat yang cukup.

- Kesehatan Mental: 1) Support System: Mencari lingkungan dan dukungan yang baik.
- 2) Aktivitas Positif: Menyibukkan diri dengan kegiatan yang menyenangkan.
- a. Terapi dan pengobatan
- a) Terapi Penggantian Hormon (TPH): Pengobatan medis untuk mengatasi gejala.
- b) Pengobatan Alami: Menggunakan herbal atau aromaterapi sebagai pendekatan alternatif.
- b. Pemeriksaan Medis
- 1) Periksa diri secara rutin untuk memantau kesehatan tulang dan jantung.
- 2) Konsultasi dengan dokter untuk penanganan yang tepat

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik “Eduksi Persiapan Menghadapi Menopause di SDN 9 SP I Pandan” sebagai upaya persiapan menghadapi menopause dan cara mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi selama masa menopause. Sambutan ibu-ibu sangat baik dan mengharapkan kegiatan serupa dilaksanakan secara rutin

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, U. N. (2023). Complementary therapies to improve the quality of life of premenopause women. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*. Retrieved from file:///C:/Users/USER/Downloads/yanik_muyassaroh,+JOMISBAR2.pdf
- Duralde, E. R., Sobel, T. H., & Manson, J. E. (2023). Management of perimenopausal and menopausal symptoms. *BMJ*, 382, e072612. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072612>
- Elviani, Y., & Gani, A. (2022). Penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap ibu-ibu premenopause di Desa Perigi, Kecamatan Pulau Pinang, Kabupaten Lahat tahun 2022. *Indonesian Journal of Community Service*, 2(2), 1–10. E-ISSN: 2775-2666
- Fitriani, M., Munawaroh, M., & Sari, A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan pendidikan kesehatan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada ibu perimenopause di Puskesmas Curug, Kecamatan Jasinga, Kabupaten Bogor. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 2(2), 1–12.
- Fruitasari, M. K., & Fitriani, M. (2023). Senam aerobik benturan ringan menurunkan gejala premenopause pada wanita. *Journal of Nursing Invention*. <https://eprints.ukmc.ac.id/9842/>
- Harper, J. C., Phillips, S., Biswakarma, R., et al. (2022). An online survey of perimenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause. *Women's Health*, 18. <https://doi.org/10.1177/17455057221106890>
- Koeryaman, M. T., & Ermiati. (2020). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/2411/1956>

- Oude Hengel, K. M., Soeter, M., in der Maur, M., van Oostrom, S. H., Loef, B., & Hoofman, W. E. (2023). Perimenopause: Symptoms, work ability, and health among 4010 Dutch workers. *Maturitas*, 176, 107793. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2023.107793>
- Peacock, K., Carlson, K., & Ketvertis, K. M. (2024). Menopause. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- Putri, S. E., Susilawati, S., & Lathifah, N. S. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap dalam menghadapi gejala menopause pada wanita perimenopause di Klinik Wede Ar Rachman. *MALAHAYATI NURSING JOURNAL*. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11920/Download%20Artikel>
- Rahmadi, A. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dengan penyesuaian diri remaja putri menghadapi masa pubertas di SMP Darul Hijrah Putri Banjar Baru. *Jurkesia*, IV(2).
- Sari, D. P., et al. (2023). Edukasi tentang hot flash pada wanita premenopause di Posyandu Lansia Desa Terbanggi Subing Lampung Tengah tahun 2023. *Majalah Cendikiamengabdi*. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi/article/view/165/138>
- Sebtalesy, C. Y., & Mathar, I. (2019). *Menopause: Kesehatan reproduksi wanita lanjut usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Siregar, R., Ramandhani, N. G., Henida, P., & Hati, T. Y. K. (2024). Edukasi persiapan menghadapi masa menopause di wilayah Kp. Kaliulu RT 001 RW 001, Desa KarangRaharja.
- Wilujeng, R. D. (2023). Modul kesehatan reproduksi. *AKBID Griya Husada*. Available from: <https://griyahusada.id/files/bahanajar/Bahan%20Ajar%20Kespro>