

Peningkatan Pengetahuan Ibu Perimenopause dan Menopause melalui Edukasi Kesehatan di Kelurahan Tanjung Mulia Hilir

¹Miskah Indah Syahid, ²Elvalini Warnelis, ³Fitriana Ritonga, ⁴Tiara Diva,

⁵Salsabila Sipahutar, ⁶Yuliani Sinaga, ⁷Yuni Syahfitri, ⁸Chany Khairani

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi S 1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Imelda Medan

Email: miskahindah02@gmail.com

ABSTRACT

Menopause is a natural stage in a woman's life characterized by the permanent cessation of menstruation due to declining ovarian follicular function. Most women experience menopause between the ages of 45 and 55 years. The perimenopausal and menopausal periods may be accompanied by various physical and psychological changes; therefore, adequate knowledge is essential to help women understand these changes and adopt appropriate health-maintenance practices. This community service activity aimed to improve the knowledge of perimenopausal and menopausal women through health education in Tanjung Mulia Hilir Urban Village. The activity employed a one-group pretest-posttest design involving 10 respondents. The respondents were women experiencing perimenopause or menopause. Data were collected using a knowledge questionnaire administered before and after the health education intervention. The education was delivered directly using a poster containing information on the definition of menopause, its signs and symptoms, physical and psychological changes, and strategies for coping with menopause. Before the intervention, most respondents had a moderate level of knowledge, comprising 6 respondents (60%); 3 respondents (30%) had a good level of knowledge, while 1 respondent (10%) had a poor level of knowledge. Following the intervention, all respondents demonstrated a good level of knowledge, totaling 10 respondents (100%). These findings indicate an improvement in knowledge after the provision of health education. Menopause-related health education should be provided continuously by healthcare professionals to help women understand the changes that occur during the perimenopausal and menopausal periods.

Keywords: health education; menopause; knowledge; perimenopause.

Copyright © 2026 Marsipature Hutanabe.

All rights reserved is Licensed under a [Creative Commons Attribution- NonCommercial 4.0 International License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Menopause merupakan salah satu tahap alami dalam kehidupan perempuan dan menandai berakhirnya masa reproduksi. Menurut World Health Organization (WHO, 2024), menopause terjadi akibat hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen. Sebagian besar perempuan mengalami menopause secara alami pada usia 45–55 tahun. Menopause secara alami ditetapkan setelah seorang perempuan tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab fisiologis atau patologis lain. Masa transisi menuju menopause dapat berlangsung secara bertahap dan diawali dengan perubahan pola menstruasi yang disebut sebagai perimenopause (World Health Organization [WHO], 2024).

Perimenopause merupakan masa transisi yang berlangsung sebelum menopause dan dapat disertai berbagai perubahan pada kondisi fisik, emosional, mental, dan sosial. Gejala yang dapat muncul antara lain perubahan siklus menstruasi, rasa panas (hot flushes), keringat malam, gangguan tidur, kekeringan vagina, perubahan suasana hati, kecemasan, dan keluhan lainnya. Tingkat dan jenis gejala yang dialami setiap perempuan dapat berbeda-beda (WHO, 2024).

Perubahan yang terjadi selama masa menopause tidak hanya berkaitan dengan sistem reproduksi, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis. Perempuan yang memasuki masa menopause dapat mengalami rasa panas, berkeringat, kulit dan rambut menjadi lebih kering, serta perubahan suasana hati seperti mudah tersinggung, cemas, dan

Peningkatan Pengetahuan Ibu Perimenopause dan Menopause melalui Edukasi Kesehatan di Kelurahan Tanjung Mulia Hilir – Miskah Indah Syahid, et.al

sedih. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup apabila tidak dipahami dengan baik (Ernawati et al., 2024).

Pengetahuan mengenai menopause menjadi salah satu aspek penting dalam mempersiapkan perempuan menghadapi masa transisi tersebut. Informasi yang benar dapat membantu perempuan mengenali tanda dan gejala menopause, memahami perubahan yang dialami, serta menentukan upaya yang tepat untuk menjaga kesehatan. Sebaliknya, kurangnya informasi dapat menyebabkan munculnya kekhawatiran dan pemahaman yang kurang tepat mengenai menopause.

Hasil kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Siregar et al. (2024) menunjukkan pentingnya penyuluhan mengenai persiapan menghadapi menopause kepada perempuan. Sementara itu, Kartikasari et al. (2025) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan kepada kelompok pra-lansia dapat meningkatkan kesiapan menghadapi menopause.

Selain itu, penelitian mengenai perempuan usia 45–59 tahun menunjukkan bahwa faktor-faktor tertentu dapat berkaitan dengan karakteristik menopause, sehingga pemahaman mengenai masa menopause perlu diberikan secara tepat sesuai dengan kondisi perempuan (Wijayanti & Putri, 2023). Pengetahuan dan penerimaan terhadap perubahan menopause juga penting agar perempuan dapat menghadapi perubahan tersebut secara lebih positif (Wibowo & Sunaringtyas, 2026).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang dapat memberikan informasi sederhana, jelas, dan mudah dipahami oleh masyarakat. Kelurahan Tanjung Mulia Hilir merupakan salah satu lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menyasar perempuan pada masa perimenopause dan menopause.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu perimenopause dan menopause mengenai perubahan yang terjadi selama masa menopause melalui edukasi kesehatan di Kelurahan Tanjung Mulia Hilir.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan one group pretest-posttest. Kegiatan dilaksanakan pada 4 Mei 2026 di Alfaka VII, Kelurahan Tanjung Mulia Hilir, Kecamatan Medan Deli. Kegiatan ditujukan kepada perempuan yang berada pada masa perimenopause dan menopause.

Jumlah responden dalam kegiatan ini sebanyak 10 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik total sampling terhadap peserta yang mengikuti kegiatan dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Tahapan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu pengukuran pengetahuan awal (pretest), pemberian edukasi kesehatan, dan pengukuran pengetahuan setelah edukasi (posttest).

Pada tahap pertama, responden diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai menopause. Selanjutnya, tim pengabdian memberikan edukasi kesehatan secara langsung. Materi edukasi meliputi pengertian menopause dan perimenopause, tanda dan gejala menopause, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menghadapi masa menopause.

Media yang digunakan dalam kegiatan adalah poster yang berisi materi dan ilustrasi mengenai menopause. Penggunaan media visual dimaksudkan untuk membantu peserta memahami materi yang diberikan secara lebih mudah. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi bersama peserta.

Setelah edukasi selesai, responden diberikan kuesioner kembali untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi tiga kategori,

Peningkatan Pengetahuan Ibu Perimenopause dan Menopause melalui Edukasi Kesehatan di Kelurahan Tanjung Mulia Hilir – Miskah Indah Syahid, et.al

yaitu baik, cukup, dan kurang berdasarkan kriteria penilaian instrumen yang digunakan. Data dianalisis secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Kegiatan diikuti oleh 10 orang perempuan perimenopause dan menopause. Karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
<44 tahun	1	10
45-55 tahun	6	60
>55 tahun	3	30
Total	10	100
Pendidikan		
SD	2	20
SMP	2	20
SMA	6	60
Total	10	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	10	100
Wiraswasta	0	0
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 45-55 tahun, yaitu sebanyak 6 orang (60%). Berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 6 orang (60%). Berdasarkan pekerjaan, seluruh responden merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 10 orang (100%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	3	30
Cukup	6	60
Kurang	1	10
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan edukasi kesehatan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu sebanyak 6 orang (60%). Sebanyak 3 orang (30%) memiliki pengetahuan baik dan 1 orang (10%) memiliki pengetahuan kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi masih terdapat responden yang belum memiliki pengetahuan optimal mengenai perimenopause dan menopause.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Setelah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	10	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan edukasi kesehatan seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, yaitu sebanyak 10 orang (100%). Tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori cukup maupun kurang.

Tabel 4. Perubahan Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi n (%)	Setelah Edukasi n (%)
Baik	3 (30)	10 (100)
Cukup	6 (60)	0 (0)
Kurang	1 (10)	0 (0)
Total	10 (100)	10 (100)

Tabel 4 menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah pemberian edukasi kesehatan. Sebelum edukasi, hanya 3 responden (30%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah edukasi, seluruh responden atau 10 orang (100%) berada pada kategori pengetahuan baik.

Kegiatan edukasi juga berlangsung secara interaktif. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti penyampaian materi dan mengajukan pertanyaan mengenai perubahan fisik dan psikologis yang dapat terjadi selama masa perimenopause dan menopause.



Gambar 1. Pemberian edukasi kesehatan menggunakan media poster

Pada Gambar 1, tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai menopause dan perubahan yang dapat terjadi selama masa perimenopause dan menopause dengan menggunakan poster sebagai media edukasi.



Gambar 2. Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan edukasi

Gambar 2 menunjukkan peserta mengikuti kegiatan secara aktif dan mengajukan pertanyaan kepada pemateri selama kegiatan berlangsung.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai perimenopause dan menopause. Dari 10 responden, sebanyak 6 orang (60%) berada pada kategori cukup, 3 orang (30%) berada pada kategori baik, dan 1 orang (10%) berada pada kategori kurang.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kebutuhan terhadap pemberian informasi kesehatan mengenai menopause pada perempuan yang berada pada masa perimenopause dan menopause. Pengetahuan yang memadai diperlukan agar perempuan mampu mengenali perubahan yang terjadi dan memahami bahwa menopause merupakan bagian dari proses biologis kehidupan perempuan.

WHO (2024) menjelaskan bahwa menopause merupakan proses biologis alami yang umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun dan dapat disertai berbagai perubahan fisik, emosional, mental, dan sosial. Oleh karena itu, informasi mengenai menopause perlu diberikan dengan bahasa yang mudah dipahami agar perempuan dapat mengenali perubahan yang terjadi dan memperoleh dukungan kesehatan yang sesuai.

Setelah diberikan edukasi kesehatan, seluruh responden mengalami peningkatan kategori pengetahuan menjadi baik. Jumlah responden dengan pengetahuan baik meningkat dari 3 orang (30%) sebelum edukasi menjadi 10 orang (100%) setelah edukasi. Sementara itu, responden dengan kategori pengetahuan cukup dan kurang tidak ditemukan lagi setelah edukasi.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat menjadi pendekatan yang bermanfaat dalam memberikan informasi kepada masyarakat mengenai menopause. Penyampaian materi secara langsung dengan menggunakan media poster memungkinkan peserta memperoleh informasi sekaligus berinteraksi dengan pemateri melalui diskusi dan tanya jawab.

Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2024), yang menekankan pentingnya penyuluhan mengenai persiapan menghadapi menopause

bagi perempuan. Edukasi mengenai gejala dan cara menghadapi menopause diperlukan agar perempuan memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai perubahan yang terjadi.

Kartikasari et al. (2025) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Meskipun kegiatan tersebut menggunakan media audiovisual dan mengukur kesiapan, hasilnya mendukung pentingnya edukasi kesehatan sebagai salah satu bentuk intervensi dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan perempuan menghadapi masa menopause.

Perubahan pengetahuan dalam kegiatan ini juga perlu dipahami dengan mempertimbangkan jumlah responden yang relatif kecil. Oleh karena itu, hasil kegiatan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh perempuan perimenopause dan menopause, tetapi menggambarkan perubahan pengetahuan pada peserta kegiatan di Kelurahan Tanjung Mulia Hilir.

Selain itu, kegiatan ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peningkatan pengetahuan setelah edukasi tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara kuat. Hasil kegiatan lebih tepat diinterpretasikan sebagai adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi kesehatan.

Kegiatan edukasi kesehatan seperti ini dapat dilanjutkan secara berkala melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat. Materi dapat diberikan secara bertahap mengenai pola hidup sehat, pengelolaan keluhan menopause, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, dan kapan perempuan perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Tanjung Mulia Hilir, edukasi kesehatan menggunakan media poster meningkatkan pengetahuan ibu perimenopause dan menopause. Sebelum edukasi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup, yaitu 6 orang (60%), sedangkan setelah edukasi seluruh responden, yaitu 10 orang (100%), memiliki pengetahuan baik. Edukasi mengenai menopause perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kegiatan masyarakat, posyandu, dan pelayanan kesehatan dengan melibatkan tenaga kesehatan, khususnya bidan, agar perempuan memperoleh informasi yang benar mengenai perubahan fisik dan psikologis, pola hidup sehat, pengelolaan keluhan, serta pentingnya berkonsultasi apabila mengalami keluhan yang mengganggu. Kegiatan selanjutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan menggunakan instrumen pengetahuan yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya agar hasil pengukuran lebih objektif.

REFERENSI

- Ernawati, E., Kharis, M. K., & Salsabila, C. A. N. (2024). Sosialisasi peningkatan kualitas kesehatan wanita menopause tentang gejala dan tanda pada masa klimakterum. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health*, 4(1), 38–44. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v4i01.8405>
- Kartikasari, F., Pusparatri, E., Risnawati, I., & Jauhar, M. (2025). Peningkatan kesiapan menghadapi menopause melalui edukasi kesehatan berbasis media audio visual pada kelompok pra lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v5i1.403>
- Siregar, R. J., Harahap, M. L., & Suryani, E. (2024). Penyuluhan tentang kesiapan ibu menuju menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas*, 3(1), 1–3.

- Wijayanti, A., & Putri, S. D. Y. (2023). Paritas dengan usia menopause pada wanita usia 45–59 tahun. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 234–243. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i2.2359>
- Wibowo, D. A., & Sunaringtyas, W. (2026). Penerimaan diri ibu tentang perubahan yang terjadi pada masa menopause. *Hospital Majapahit*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.55316/hm.v18i1.1172>
- World Health Organization. (2024, October 16). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>