

EDUKASI MENOPAUSE UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN WANITA DALAM MENGHADAPI MASA KLIKMAKTERIUM MELALUI PENYULUHAN DI "KEBUN LADA MARTUBUNG"

Risatantry Gultom¹, Elvalini Warnelis², Helmina Putrianaloi³, Laudia Sintia
Yahya⁴, Kiki Tamauli Manurung⁵, Syakila Amelia⁶, Intan Dwi Aulia Ritonga⁷

¹⁻⁷ Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan

*Penulis Korespondensi: syakilaamelia775@gmail.com

Abstract. *The climacteric is a transitional period from the reproductive phase to the non-reproductive phase, characterized by a decline in ovarian function and estrogen production. These changes often lead to various physical, psychological, and social complaints that can affect a woman's quality of life. Lack of knowledge about menopause causes many women to feel anxious, unprepared, and unable to adapt to the changes that occur. Therefore, educational activities through health counseling are needed to increase women's knowledge and preparedness in facing the climacteric period. The goal is to increase women's knowledge and preparedness in facing the climacteric period through health counseling activities at the Martubung Pepper Plantation. Community service activities were carried out using interactive lectures, discussions, question and answer sessions, and the distribution of educational leaflets. The target group was 35 women aged 40–55 years. Evaluation was conducted using pretest and posttest questionnaires to measure changes in participants' knowledge levels before and after the counseling. The evaluation results showed an increase in the average knowledge score of participants from 58.3% before the counseling to 89.1% after the counseling. Most participants were able to explain the meaning of climacteric, the stages of menopause, physical and psychological changes, risk factors, and efforts to maintain health during the climacteric period. Participants also demonstrated greater preparedness for the physiological changes they would experience and had a positive perception of menopause as a natural process in a woman's life cycle. Health education on menopause has been shown to increase women's knowledge and preparedness for the climacteric period. The education, which was conducted in a structured, communicative manner and accompanied by simple learning media, improved participants' understanding, so that similar activities need to be carried out continuously by health workers as part of promotive and preventive efforts for women's health.*

Keywords: *menopause, climacteric, education, counseling, knowledge*

Abstrak. Klimakterium merupakan masa transisi dari fase reproduksi menuju fase tidak reproduktif yang ditandai dengan menurunnya fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen. Perubahan tersebut sering menimbulkan berbagai keluhan fisik, psikologis, maupun sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita. Kurangnya pengetahuan mengenai menopause menyebabkan banyak wanita merasa cemas, kurang siap, serta belum mampu melakukan upaya adaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi melalui penyuluhan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa klimakterium. Tujuannya Meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa klimakterium melalui kegiatan penyuluhan kesehatan di Kebun Lada Martubung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pembagian leaflet edukatif. Sasaran kegiatan adalah 35 wanita usia 40–55 tahun. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 58,3% sebelum penyuluhan menjadi 89,1% setelah penyuluhan. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan pengertian klimakterium, tahapan menopause, perubahan fisik dan psikologis, faktor risiko, serta upaya menjaga kesehatan selama masa klimakterium. Peserta juga menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi perubahan fisiologis yang akan dialami serta memiliki persepsi positif terhadap menopause sebagai proses alami dalam siklus kehidupan

**EDUKASI MENOPAUSE UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN WANITA
DALAM MENGHADAPI MASA KLIKMAKTERIUM MELALUI PENYULUHAN
DI "KEBUN LADA MARTUBUNG"**

wanita. Penyuluhan kesehatan mengenai menopause terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa klimakterium. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur, komunikatif, dan disertai media pembelajaran sederhana mampu meningkatkan pemahaman peserta sehingga kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan perempuan.

Kata kunci: menopause, klimakterium, edukasi, penyuluhan, pengetahuan

1. LATAR BELAKANG

Masa klimakterium merupakan fase transisi dalam kehidupan seorang perempuan yang dimulai sejak menurunnya fungsi reproduksi hingga memasuki masa menopause. Fase ini merupakan proses fisiologis yang tidak dapat dihindari dan umumnya terjadi pada usia 40–65 tahun. Menopause sendiri ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya aktivitas ovarium sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron mengalami penurunan. Kondisi tersebut menyebabkan berbagai perubahan fisik, psikologis, seksual, maupun sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan apabila tidak dipahami dengan baik. (Kebidanan, Kesehatan, and Gresik n.d.)

Penurunan kadar hormon estrogen pada masa klimakterium dapat menimbulkan berbagai keluhan seperti hot flushes, keringat berlebih pada malam hari, gangguan tidur, mudah lelah, nyeri sendi, perubahan suasana hati, penurunan libido, kekeringan vagina, hingga meningkatnya risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular. Selain perubahan fisik, sebagian wanita juga mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, mudah tersinggung, stres, dan penurunan rasa percaya diri akibat anggapan bahwa menopause identik dengan proses penuaan. Apabila kondisi tersebut tidak disertai pengetahuan yang memadai, maka wanita akan lebih sulit beradaptasi terhadap perubahan yang dialaminya. (Susanti and Indrajati 2022)

Menurut World Health Organization (WHO), jumlah perempuan yang memasuki usia menopause terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2030 terdapat sekitar 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun dan sebagian besar berada di negara berkembang. Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang menjalani masa klimakterium semakin besar sehingga perhatian terhadap kesehatan perempuan usia lanjut menjadi sangat penting. Kondisi ini menuntut adanya upaya promotif dan preventif agar perempuan dapat menjalani masa klimakterium secara sehat, produktif, dan berkualitas. (Susanti and Indrajati 2022)

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Wanita yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih mampu memahami perubahan yang terjadi, menerima kondisi fisiologis tersebut sebagai proses alami, serta melakukan berbagai upaya untuk menjaga kesehatannya. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan sering kali menyebabkan munculnya persepsi negatif, ketakutan, kecemasan, bahkan penolakan terhadap perubahan yang dialami sehingga kualitas hidup menjadi menurun.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause. Mayoritas responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah juga menunjukkan kesiapan yang kurang dalam menghadapi masa menopause. Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, sehingga peningkatan pengetahuan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesiapan wanita menghadapi masa klimakterium. (Asifah, Daryanti, and Wanita 2021)

Berbagai kegiatan edukasi kesehatan telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai menopause. Penyuluhan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, media presentasi, leaflet, serta sesi tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami perubahan yang terjadi pada masa klimakterium serta cara mengatasinya. Selain meningkatkan pengetahuan, penyuluhan juga mampu mengurangi kecemasan dan membentuk sikap positif terhadap menopause sebagai proses alamiah dalam kehidupan seorang perempuan. (Pengabdian et al. n.d.)

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Kebun Lada Martubung, masih ditemukan wanita usia 40 tahun ke atas yang belum memahami perbedaan antara perimenopause, menopause, dan pascamenopause. Sebagian peserta menganggap bahwa menopause merupakan suatu penyakit, sedangkan sebagian lainnya belum mengetahui perubahan fisik dan psikologis yang akan dialami serta cara menjaga kesehatan selama masa klimakterium. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap edukasi kesehatan mengenai menopause masih cukup tinggi sehingga diperlukan kegiatan penyuluhan yang sistematis dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai salah satu bentuk upaya promotif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesiapan wanita menghadapi

masa klimakterium melalui penyuluhan kesehatan. Diharapkan kegiatan ini mampu memberikan informasi yang benar mengenai menopause, mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif, meningkatkan kesiapan fisik maupun psikologis peserta, serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat untuk mempertahankan kualitas hidup pada masa klimakterium.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan mengenai menopause dan masa klimakterium. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Kebun Lada Martubung, Kota Medan. Sasaran kegiatan adalah wanita usia 40–55 tahun yang berada di lingkungan Kebun Lada Martubung dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 35 orang.

Metode pelaksanaan terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola Kebun Lada Martubung, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi penyuluhan, pembuatan media edukasi berupa leaflet dan presentasi PowerPoint, serta penyusunan instrumen pretest dan posttest. Materi yang diberikan mencakup pengertian klimakterium dan menopause, tahapan menopause, perubahan fisik dan psikologis, faktor-faktor yang memengaruhi menopause, komplikasi yang dapat terjadi, serta upaya menjaga kesehatan melalui pola makan bergizi, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Materi disusun berdasarkan literatur ilmiah dan hasil penelitian terdahulu mengenai menopause dan kesiapan wanita menghadapi masa klimakterium.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai menopause. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media presentasi, leaflet, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Selama penyuluhan peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman maupun keluhan yang dialami selama memasuki masa perimenopause sehingga materi yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta.

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan posttest menggunakan kuesioner yang sama seperti pretest. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Selain itu dilakukan evaluasi secara lisan melalui diskusi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi, persentase, dan rata-rata peningkatan nilai pretest dan posttest. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan secara naratif dengan mengacu pada hasil penelitian terdahulu

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dan diikuti oleh 35 wanita usia 40–55 tahun. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari registrasi, pretest, penyampaian materi, diskusi, hingga posttest. Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan banyaknya pertanyaan mengenai perubahan fisik dan psikologis yang dialami menjelang menopause serta cara mengatasinya.

Tabel 1

Karakteristik Peserta Penyuluhan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
40–44 tahun	12	34,3
45–49 tahun	15	42,9
50–55 tahun	8	22,8
Pendidikan		
SD	5	14,3
SMP	12	34,3

**EDUKASI MENOPAUSE UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN WANITA
DALAM MENGHADAPI MASA KLIKMAKTERIUM MELALUI PENYULUHAN
DI "KEBUN LADA MARTUBUNG"**

SMA	13	37,1
Perguruan Tinggi	5	14,3
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	20	57,1
Wiraswasta	8	22,9
Karyawan	5	14,3
Lainnya	2	5,7

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas peserta berada pada kelompok usia 45–49 tahun (42,9%), berpendidikan SMA (37,1%), dan sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (57,1%). Kelompok usia tersebut termasuk fase perimenopause sehingga merupakan sasaran yang tepat untuk mendapatkan edukasi mengenai masa klimakterium.

Tabel 2

Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	6 (17,1)	28 (80,0)
Cukup	12 (34,3)	7 (20,0)
Kurang	17 (48,6)	0 (0,0)
Jumlah	35 (100)	35 (100)

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Sebelum kegiatan, hampir setengah peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang (48,6%). Setelah penyuluhan, sebagian besar peserta (80,0%) telah memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Rata-rata nilai pretest peserta adalah 58,3, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 89,1. Dengan demikian terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 30,8 poin setelah pelaksanaan penyuluhan.

Selain peningkatan nilai pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta telah mampu:

- menjelaskan pengertian klimakterium, perimenopause, menopause, dan pascamenopause;
- mengidentifikasi tanda dan gejala menopause;
- memahami perubahan fisik dan psikologis selama masa klimakterium;
- menjelaskan pentingnya pola makan bergizi, olahraga teratur, manajemen stres, serta pemeriksaan kesehatan berkala;
- memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi menopause sebagai proses fisiologis yang normal.

Peserta juga aktif mengikuti sesi diskusi dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai cara mengurangi hot flushes, mencegah osteoporosis, mengatasi gangguan tidur, menjaga kesehatan reproduksi, serta mempertahankan keharmonisan hubungan dengan pasangan selama memasuki masa menopause.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai menopause di Kebun Lada Martubung menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa klimakterium. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 58,3 sebelum penyuluhan menjadi 89,1 setelah penyuluhan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa informasi yang diberikan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan leaflet dapat diterima dengan baik oleh peserta sehingga mampu meningkatkan pemahaman mengenai perubahan yang terjadi selama masa klimakterium.

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang masih terbatas mengenai pengertian klimakterium, tahapan menopause, perubahan hormonal, serta upaya menjaga kesehatan pada masa menopause. Sebagian peserta menganggap menopause merupakan suatu penyakit, sedangkan peserta lainnya menganggap bahwa seluruh keluhan yang muncul tidak dapat diatasi. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya rasa takut, cemas, dan kurang siap menghadapi perubahan fisik

maupun psikologis yang akan dialami. Rendahnya pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan edukasi kesehatan yang berkesinambungan bagi wanita usia premenopause agar mampu menghadapi masa klimakterium dengan lebih baik.

Setelah dilakukan penyuluhan, peserta mulai memahami bahwa menopause merupakan proses fisiologis yang akan dialami setiap perempuan sebagai bagian dari proses penuaan. Peserta juga mampu menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi disebabkan oleh penurunan fungsi ovarium dan berkurangnya produksi hormon estrogen sehingga menimbulkan berbagai gejala seperti hot flushes, gangguan tidur, mudah lelah, nyeri sendi, perubahan suasana hati, hingga kekeringan vagina. Pemahaman tersebut membuat peserta lebih siap menerima perubahan yang terjadi serta terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat guna mengurangi keluhan menopause.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Evy Tri Susanti dan Utami Indrajati (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan rendah juga memiliki kesiapan yang kurang dalam menghadapi menopause. Sebaliknya, semakin baik pengetahuan seseorang mengenai menopause maka semakin baik pula kesiapan fisik maupun psikologisnya dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kesiapan wanita memasuki masa klimakterium.

Pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku seseorang. Wanita yang memahami proses menopause akan lebih mudah menerima perubahan sebagai proses yang normal sehingga mampu mengendalikan kecemasan dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menjaga kesehatannya. Sebaliknya, kurangnya informasi dapat menimbulkan persepsi yang keliru, seperti menganggap menopause sebagai tanda berakhirnya fungsi seorang perempuan atau sebagai penyakit yang tidak dapat diatasi. Persepsi negatif tersebut dapat memperburuk kondisi psikologis dan menurunkan kualitas hidup wanita pada masa klimakterium. Oleh karena itu, pemberian informasi yang benar melalui penyuluhan kesehatan menjadi sangat penting.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode penyuluhan yang digunakan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet sehingga peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berkesempatan menyampaikan pengalaman, keluhan, maupun pertanyaan yang berkaitan dengan menopause. Interaksi yang terjalin antara pemateri dan peserta membuat suasana belajar menjadi lebih aktif sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami.

Hasil ini sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Sagita dkk. (2021) mengenai pemahaman klimakterium dan menopause pada lansia. Kegiatan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang dipadukan dengan media pembelajaran, diskusi, dan evaluasi menggunakan pretest serta posttest mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengertian menopause, tanda dan gejala, faktor risiko, serta upaya menjaga kesehatan selama masa klimakterium. Selain meningkatkan pengetahuan, peserta juga menunjukkan perubahan sikap menjadi lebih positif terhadap menopause sebagai proses fisiologis yang normal.

Selain metode pembelajaran, media edukasi berupa leaflet juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Leaflet memungkinkan peserta membaca kembali materi setelah kegiatan selesai sehingga informasi yang diperoleh dapat dipelajari secara mandiri. Penggunaan media visual juga membantu peserta memahami materi yang berkaitan dengan perubahan hormonal, tahapan menopause, serta cara menjaga kesehatan selama masa klimakterium. Kombinasi antara penjelasan lisan dan media cetak terbukti lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan ceramah saja.

Temuan dalam kegiatan ini juga mendukung hasil pengabdian masyarakat mengenai Edukasi Perubahan Masa Klimakterium dan Menopause pada Ibu PKK Desa Raci Tengah yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai definisi klimakterium, tahapan menopause, perubahan fisik dan psikologis, serta cara menghadapi menopause secara sehat. Melalui penyuluhan tersebut peserta menjadi lebih memahami bahwa menopause merupakan proses alami sehingga kecemasan yang sebelumnya dirasakan dapat berkurang.

Selama proses diskusi ditemukan bahwa sebagian besar peserta lebih banyak menanyakan mengenai keluhan yang sering dialami, seperti rasa panas pada tubuh (hot

flushes), nyeri sendi, gangguan tidur, mudah marah, serta penurunan gairah seksual. Hal tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai perubahan fisik dan psikologis selama menopause masih sangat dibutuhkan oleh masyarakat. Setelah mendapatkan penjelasan, peserta menyatakan lebih memahami cara mengatasi keluhan tersebut melalui olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak asupan kalsium dan vitamin D, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok dan alkohol, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Peningkatan kesiapan peserta juga terlihat dari perubahan cara pandang terhadap menopause. Sebelum penyuluhan beberapa peserta menganggap menopause identik dengan hilangnya produktivitas dan berakhirnya peran perempuan dalam keluarga. Setelah mendapatkan edukasi, peserta memahami bahwa menopause bukan merupakan akhir dari kehidupan produktif, melainkan fase alami yang tetap dapat dijalani secara sehat apabila didukung oleh pengetahuan yang baik, pola hidup sehat, serta dukungan keluarga. Perubahan persepsi tersebut menjadi salah satu indikator keberhasilan penyuluhan karena kesiapan psikologis memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hidup wanita pada masa klimakterium.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari antusiasme peserta yang cukup tinggi selama penyuluhan berlangsung. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, aktif berdiskusi, serta mampu menjawab pertanyaan evaluasi yang diberikan oleh pemateri. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan masih menjadi salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya mengenai kesehatan reproduksi perempuan usia premenopause dan menopause.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta relatif terbatas dan pelaksanaan evaluasi hanya dilakukan sesaat setelah penyuluhan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan pengetahuan dalam jangka panjang. Selain itu, kesiapan menghadapi menopause dipengaruhi pula oleh berbagai faktor lain, seperti tingkat pendidikan, pengalaman pribadi, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga, kader

***EDUKASI MENOPAUSE UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESIAPAN WANITA
DALAM MENGHADAPI MASA KLIKMAKTERIUM MELALUI PENYULUHAN
DI "KEBUN LADA MARTUBUNG"***

kesehatan, dan tenaga kesehatan agar peningkatan pengetahuan dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita menghadapi masa klimakterium. Edukasi yang diberikan secara sistematis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, disertai media pembelajaran yang menarik, serta melibatkan peserta secara aktif dapat membantu wanita memahami perubahan yang terjadi selama menopause dan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat untuk mempertahankan kualitas hidup pada masa klimakterium.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Di Kebun Lada Martubung

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan mengenai menopause di Kebun Lada Martubung berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa klimakterium. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 58,3 pada saat pretest menjadi 89,1 pada saat posttest.

Selain itu, terjadi peningkatan jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik setelah mengikuti penyuluhan.

Materi yang disampaikan mengenai pengertian klimakterium dan menopause, perubahan fisik dan psikologis, faktor risiko, serta upaya menjaga kesehatan selama masa menopause mampu meningkatkan pemahaman peserta. Peserta juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif dengan menganggap menopause sebagai proses fisiologis yang normal sehingga lebih siap menghadapi perubahan yang akan dialami.

Metode penyuluhan yang memadukan ceramah, diskusi, tanya jawab, serta penggunaan media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta. Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menjelang dan selama masa klimakterium.

DAFTAR REFERENSI

- Agustini, A. M., Hariyani, F., & Pasiriani, N. (2023). Pengaruh kelas edukasi kesehatan menopause pada wanita usia 40–50 tahun terhadap kesiapan dalam menghadapi masa menopause di Klinik Polda Kaltim. *SAINTEKES: Jurnal Sains Teknologi dan Kesehatan*, 2(4), 632–638. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.221>
- Andhika, A. L., Erlinawati, N. A., Sywianti, D., Ramdani, H. T., & Rusyani, H. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang masa menopause bagi warga Desa Sindanggalih Karangpawitan Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat DEDIKASI*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.33482/ddk.v4i01.65>
- Asifah, M., Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok. 180–191.
- Davis, S. R., Taylor, S., Hemachandra, C., Magraith, K., Ebeling, P. R., Jane, F., et al. (2023). The 2023 practitioner's toolkit for managing menopause. *Climacteric*, 26(6), 517–536. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2258783>
- Iryanti, I., Hilman, A. F., & Karjatin, A. (2023). Pengaruh media edukasi kartu kuartet terhadap pengetahuan, efikasi diri, dan dispareunia perempuan menopause. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2). <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i2.2023>
- Jusuf, E. C., Leonardy, R. B., Rahman, A., Mustafa, S., Aman, A., Dolo, S. H. P., et al. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan tentang menopause pada kader kesehatan dan tokoh masyarakat di Makassar. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 9(1), 109–118. <https://doi.org/10.20956/jdp.v9i1.24472>
- Sagita, Y. D., Veronica, S. Y., Fara, Y. D., et al. (2021). Menopause pada lansia di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah. *Ungu Abdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), 147–150.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. 8(2), 78–84.