



PEMBERDAYAAN DAN EDUKASI FAKTOR DETERMINAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI POSYANDU KASIH IBU KOTO PANJANG

**Nur Hidayah Afnas¹, Ira Maulina Sa'danoer,² Yade Kurnia Sari,³ Armita Sri Azhari⁴,
Elwitri Silvia⁵.**

^{1,2,3,5} Universitas Sumatera Barat ⁴ Akbid Pasaman Barat

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received : Jan 09, 2026 Revised : Jan 23, 2026 Accepted : Feb 06, 2026 Keywords: Quality of Life Menopause Health Education Women Empowerment, Community Health Center (Posyandu)	Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah perempuan menopause di dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa. Hal ini dikarenakan penurunan hormon estrogen yang menyebabkan gejala fisik (hot flashes, jantung berdebar) dan psikologis (kecemasan, depresi, insomnia).dan sekitar 75-80% perempuan mengalami gejala vasomotor selama masa perimenopause dan menopause. Di Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, pengetahuan mengenai pengelolaan masa menopause masih terbatas, sehingga diperlukan upaya edukasi yang terstruktur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pemberdayaan wanita menopause mengenai faktor-faktor determinan yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok terfokus (FGD), dan demonstrasi teknik relaksasi. Kegiatan ini diikuti oleh 22 wanita menopause di wilayah kerja Posyandu Kasih Ibu. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan sebesar 30%. Sebelum edukasi, mayoritas peserta menganggap keluhan menopause sebagai sesuatu yang tidak dapat dikendalikan, namun setelah kegiatan, peserta memahami pentingnya nutrisi, aktivitas fisik, dan dukungan sosial sebagai faktor determinan kualitas hidup. Peserta juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi mandiri untuk mengurangi kecemasan. Program pemberdayaan melalui edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesiapan dan kualitas hidup wanita menopause. Disarankan bagi pihak Posyandu untuk menjadikan edukasi menopause sebagai agenda rutin dalam layanan kesehatan lansia.
	ABSTRACT <i>It is estimated that by 2030, the number of menopausal women worldwide will reach 1.2 billion. This transition is characterized by a decrease in estrogen levels, which triggers physical symptoms (such as hot flashes and heart palpitations) and psychological symptoms (including anxiety, depression, and insomnia). Approximately 75-80% of women experience vasomotor symptoms during the perimenopausal and menopausal periods. At Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, knowledge regarding the management of menopause was limited, necessitating structured educational efforts. Objective: This community service activity aimed to enhance the understanding and empowerment of menopausal</i>

women regarding the determinant factors affecting their quality of life. The activity was implemented using interactive lectures, focus group discussions (FGD), and demonstrations of relaxation techniques. The program was attended by 22 menopausal women within the working area of Posyandu Kasih Ibu. Evaluation was conducted by comparing pre-test and post-test results to measure the increase in participants' knowledge levels. The results indicated a significant increase in participants' knowledge by 30%. Prior to the education, the majority of participants perceived menopausal complaints as uncontrollable; however, after the activity, participants understood the importance of nutrition, physical activity, and social support as key determinants of quality of life. Furthermore, participants were able to practice independent relaxation techniques to reduce anxiety. Empowerment programs through health education were effective in improving the preparedness and quality of life of menopausal women. It was recommended that the Posyandu incorporate menopause education as a routine agenda within their elderly healthcare services.

**Corresponding Author: afnasnurhidayah@gmail.com*

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan fase alamiah dalam siklus hidup manusia yang meliputi tahap anak, dewasa, hingga tua. Sesuai dengan Undang-Undang RI No. 13 Tahun 1993 dan definisi WHO, lanjut usia (lansia) adalah mereka yang berusia 60 tahun. Penting untuk dipahami bahwa menua bukanlah suatu penyakit, melainkan proses fisiologis yang kecepatan serta dampaknya sangat bergantung pada kondisi setiap individu. Salah satu tantangan besar dalam kesehatan lansia, khususnya pada wanita, adalah masa menopause. Menopause pada wanita merupakan fenomena alamiah yang terjadi seiring bertambahnya usia wanita, dimana wanita mengalami penurunan hormon reproduksi estrogen dan progesteron yang selanjutnya dapat menyebabkan penurunan fungsi ovarium (Nursing et al. 2025).

Penurunan produksi hormon estrogen secara drastis selama masa menopause membawa implikasi klinis yang signifikan dan dapat berdampak serius pada status kesehatan jangka panjang seorang wanita. Secara fisiologis, estrogen memiliki peran protektif pada berbagai sistem organ, sehingga berkurangnya hormon ini berkaitan erat dengan peningkatan risiko terhadap sejumlah penyakit kronis dan degeneratif. Salah satu risiko utama adalah berkembangnya osteoporosis, di mana kepadatan tulang menurun secara progresif sehingga meningkatkan kerentanan terhadap fraktur. Selain itu, hilangnya efek perlindungan estrogen pada pembuluh darah meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi dan penyakit jantung koroner. Tidak hanya pada fisik, perubahan hormonal ini juga memengaruhi fungsi kognitif yang dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit Alzheimer pada wanita lansia (Norisa et al. 2022). Oleh karena itu, pemahaman mengenai risiko-risiko ini sangat krusial agar wanita menopause dapat melakukan tindakan preventif melalui pola hidup sehat dan deteksi dini.

Gejala menopause yang muncul dengan intensitas parah tidak sekadar menjadi keluhan medis, tetapi sering kali menjadi hambatan besar yang mengganggu ritme aktivitas sehari-hari dan produktivitas seorang wanita. Manifestasi klinis seperti hot flashes, gangguan tidur, hingga perubahan suasana hati yang drastis menciptakan beban fisik dan emosional yang signifikan, yang pada akhirnya secara sistematis menurunkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Khodijah, Palupi, and Kameliawati 2025).

Kualitas hidup (Quality of Life) itu sendiri merupakan konsep multidimensi yang mencakup persepsi subjektif individu mengenai posisi dan keberadaan mereka dalam konteks kehidupan yang dijalani. Persepsi ini bersifat sangat personal karena dipengaruhi secara kompleks oleh sistem nilai, latar belakang budaya, tujuan hidup, harapan, serta standar kesehatan yang dianut oleh individu tersebut (Sari 2020).

Oleh karena itu, rendahnya kualitas hidup pada masa menopause bukan hanya disebabkan oleh penurunan fungsi biologis, melainkan juga dipicu oleh ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan sosial di sekitarnya. Hal ini menegaskan bahwa intervensi kesehatan bagi wanita menopause harus dilakukan secara holistik, mencakup aspek fisik sekaligus dukungan psikososial untuk mengembalikan kepuasan hidup mereka (Ruspawan et al 2025).

Berdasarkan data Kemenkes (Indonesia 2022), jumlah wanita berusia >45 tahun di Sumatera Barat telah mencapai 1.107.068 jiwa, yang menunjukkan besarnya populasi yang rentan terhadap isu kesehatan ini. Di Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, tercatat 70 orang Lansia usia ≥ 60 tahun dengan berbagai keluhan seperti hipertensi, rematik, dan diabetes melitus, dan , 42 orang diantaranya adalah wanita. Survei awal pada November 2025 menunjukkan bahwa banyak ibu mengalami myalgia, sakit kepala, emosi tidak terkontrol, serta penurunan kepercayaan diri. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan manajemen diri wanita menopause guna meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 6 Desember 2025 di wilayah kerja Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang yang dihadiri 22 wanita menopause. Metode yang digunakan meliputi:

1. Ceramah Interaktif: Penyampaian materi mengenai perubahan fisiologis, psikologis, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause.
2. Diskusi Kelompok Terfokus (FGD): Memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman terkait gejala yang dialami dan dukungan sosial yang dibutuhkan.
3. Demonstrasi Teknik Relaksasi: Pelatihan praktis teknik pernapasan dan relaksasi mandiri untuk mengurangi kecemasan.
4. Evaluasi: Menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Kasih Ibu dilakukan dengan melibatkan 22 orang wanita menopause sebagai partisipan aktif. Evaluasi keberhasilan program diukur melalui instrumen kuesioner yang mencakup aspek kognitif, psikologis, dan persepsi diri. Hasil perbandingan nilai sebelum dan sesudah kegiatan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Perbandingan rata-rata Score Evaluasi

Variabel Evaluasi	Rata-rata Skor Pretest	Rata-rata Skor Posttest	Peningkatan
Pengetahuan Menopause	40,0	70,0	30%
Kemampuan Manajemen Stress	43,0	70,0	28%
Persepsi Kualitas Hidup	41,0	66,3	25%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya tren positif pada seluruh indikator. Peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek pengetahuan sebesar 30%. Sementara itu, kemampuan peserta dalam mengelola stres secara mandiri meningkat 28%, yang diikuti dengan perbaikan persepsi kualitas hidup sebesar 25%.

B. Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan sebesar 30% pada 22 responden. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta tidak menyadari bahwa keluhan fisik seperti myalgia atau sakit kepala yang mereka alami berhubungan erat dengan penurunan

hormon estrogen yang memicu risiko penyakit degeneratif. Dengan meningkatnya pengetahuan, peserta kini lebih memahami pentingnya nutrisi dan pencegahan penyakit sejak dini.

Sejalan dengan penelitian Della dan Asep (2024) adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kesiapan wanita perimenopause menghadapi menopause yang diasumsikan bahwa masih terdapat kurangnya tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause (Health and Journal 2025).

Peningkatan kemampuan manajemen stres sebesar 28% mencerminkan keberhasilan metode demonstrasi teknik relaksasi. Hal ini sangat relevan mengingat hasil survei awal menunjukkan adanya ibu yang mengalami emosi tidak terkontrol dan kecemasan. Pemberian penyuluhan kesehatan pada ibu perimenopause terbukti menjadi intervensi yang krusial dalam mempersiapkan transisi masa menopause. Berdasarkan penelitian terdahulu, penyuluhan yang komprehensif memberikan tiga dampak utama: Pertama, peningkatan pengetahuan yang secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan karena ibu memahami bahwa gejala yang dialami adalah proses fisiologis normal. Kedua, penguasaan teknik relaksasi dan manajemen stres sebagai bagian dari materi penyuluhan memberikan mekanisme coping yang lebih adaptif dalam menghadapi gangguan psikologis seperti depresi dan insomnia. Ketiga, edukasi mengenai pola hidup sehat dan nutrisi membantu ibu mengontrol gejala fisik (vasomotor), sehingga secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa mendatang.

Asumsi Peneliti: Peneliti berasumsi bahwa meskipun jumlah sampel terbatas (22 orang), dampak yang dihasilkan sangat nyata karena pendekatan yang dilakukan bersifat personal dan interaktif. Kenaikan persepsi kualitas hidup sebesar 25% diasumsikan sebagai hasil dari berkurangnya kecemasan peserta setelah memahami bahwa menopause adalah proses alamiah, bukan suatu penyakit.

Selain itu, kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang meningkat memberikan harapan baru bagi ibu-ibu di Posyandu Kasih Ibu untuk kembali aktif secara sosial dan fisik. Sejalan dengan teori dari (Artini, Yudi, and Putra 2024), peningkatan derajat kesehatan melalui edukasi ini secara otomatis mengangkat standar kepuasan hidup peserta. Kepercayaan diri yang mulai tumbuh setelah memahami manajemen gejala menopause merupakan kunci utama meningkatnya kualitas hidup mereka sesuai dengan harapan dan standar lingkungan sosial mereka (Nursing et al. 2025). Peneliti meyakini bahwa jika program edukasi ini diintegrasikan dengan dukungan suami dan keluarga (Artini et al. 2024), maka kualitas hidup wanita menopause di wilayah ini akan terus mengalami perbaikan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program pemberdayaan melalui edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan dan kualitas hidup wanita menopause di Posyandu Kasih Ibu. Peserta tidak lagi memandang menopause sebagai beban yang pasif, melainkan fase yang bisa dikelola melalui nutrisi yang baik, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

B. Saran

1. Bagi Posyandu: Menjadikan edukasi menopause dan sesi aktivitas fisik ringan sebagai agenda rutin dalam layanan kesehatan lansia.
2. Bagi Keluarga: Diharapkan dapat memberikan dukungan sosial dan emosional yang lebih kuat karena dukungan suami/keluarga berhubungan erat dengan kesehatan mental wanita menopause

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Perguruan Tinggi Universitas Sumatera Barat yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dan untuk seluruh Pengurus Posyandu Kasih Ibu Koto Panjang, Kader Kesehatan, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini hingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Artini, I. Gusti Ayu, I. Putu Yudi, and Pramana Putra. 2024. "The Relationship between Physical Activity Levels and Quality of Life in Menopausal Women." 5(2):162–68.

- Health, Malahayati, and Student Journal. 2025. "1* , 2 1-2." 5:371–83.
- Indonesia, Profil Kesehatan. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2022.
- Khodijah, Siti, Rini Palupi, and Feri Kameliawati. 2025. "Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024." 3(3):159–64.
- Norisa, Nanda, Aida Fitriani, Program Studi, D-iii Kebidanan Meulaboh, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes, Program Studi, D-iii Kebidanan Lhokseumawe, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes, Program Studi, D-iii Kebidanan Banda, Jurusan Kebidanan, and Poltekkes Kemenkes. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause." 3:72–79.
- Nursing, Cardiovascular, Program Studi Keperawatan, Universitas Riau, Widia Lestari, Kualitas Hidup, Self Awareness, and Self Awarenes. 2025. "HUBUNGAN SELF AWARENESS DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE"
- Ruspawan I Dewa Made, Rosiladewi Gusti Ayu Ketut, Lestari Ni Kadek Yuni. 2024. "Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause".
- Sari, Amatulqaiyum Idri. 2020. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause." 143–49.
- Willutama Della dan Barkah Asep 2024. "Hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan wanita premenopause menghadapi menopause di wilayah buaran Cakung Timur RT 05 DAN RT 13". 5(1): 371-383