Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 11 Tahun 2026

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG TANDA MENOPAUSE YANG PERLU DIPAHAMI DI LINGKUNGAN BANDAR SETIA DUSUN VII KECAMATAN PERCUT SEI TUAN, KABUPATEN DELI SERDANG

Yohana Samosir[1], Saskia Syafitri[2], Masyita Dewi[3], Nabila Firanti[4], Farah Hamidah[5], Oca Sakinah[6]
[123456]Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Email: masyita255@gmail.com

ABSTRAK

Perempuan perlu mengetahui masa Menopause, agar perempuan memiliki kesiapan terhadap masa Menopause yang akan dialaminya. Masa Menopause yang tidak dipahami dengan baik oleh seorang perempuan, maka akan dapat mengganggu kegiatannya sehari- hari karena adanya perubahan hormon. Tujuan penyuluhan ini untuk meningkatkan pemahaman perempuan tentang tanda menopause yang perlu dipahami agar nantinya memiliki kesiapan untuk menghadapi masa menopause. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan Teknik ceramah dan sesi tanya jawab. Instrumen penelitian ini memberikan kuesioner kepada ibu-ibu yang berisi 5 Pertanyaan mengenai tentang Tanda perubahan pada menopause dan hasil studi menunjukan tingkat pemahaman responden masih bervariasi. Dari total 11 orang, sebanyak 3 orang baik, 3 orang cukup dan 5 orang kurang memahami tanda perubahan pada menopause karena beberapa responden masih menganggap sebagai hal yang biasa sehingga kurang memperhatikan informasi mengenai tanda perubahan pada menopause. Oleh karna itu, diperlukan peningkatan edukasi dan penyuluhan tentang tanda perubahan pada menopause.

ABSTRACT

Women need to know about the Menopause period so that they are prepared for the Menopause they will experience. If a woman doesn't understand Menopause well, it can disrupt her daily activities due to hormonal changes. The purpose of this counseling is to improve women's understanding of the signs of menopause that they should know so that they will be ready to face it. This type of research is qualitative, using lectures and Q&A sessions. The research instrument gave a questionnaire to mothers containing 5 questions about signs of changes during menopause, and the study results showed that respondents' understanding still varies. Out of a total of 11 people, 3 understood well, 3 had an average understanding, and 5 understood less about the signs of changes during menopause because some respondents still consider it a normal thing and therefore pay less attention to information about the signs of changes during menopause. Because of that, there is a need to increase education and counseling about the signs of changes during menopause.

Kata Kunci : Menopause, Penyuluhan, Kesehatan, Edukasi, Wanita

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 234.KK.44.893484
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 11 Tahun 2026

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO, Sindrom menopause dialami oleh banyak Wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70%-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malasyia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang dan Indonesia. Salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karna pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari pada Asia. Ketika terjadi menopause, Wanita Eropa dan Amerika estrogennya menurun drastis dibandingan wanita Asia yang kadang estrogennya sedang. Populasi perempuan menopause di Indonesia sangat tinggi. Data departemen Kesehatan (DepKes, 2009 : 24) 10 perempuan Indonesia yang memasuki menopause banyak 7,4% dari populasi. Dari tahun ke tahun populasi menopause akan mengalami peningkatan. Diperkirakan pada tahun 2015 akan naik sebesar 14% atau sekitar 30 juta orang wanita yang akan mengalami menopause.

Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause. Berdasarkan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, di negara Indonesia angka presentase wanita umur 30-49 tahun yang mengalami menopause mencapai 16,1% dengan jumlah 28.767 wanita. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari angka 10% pada wanita umur 30-34 tahun, kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44- 45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun. (WHO, 2025)

Menopause adalah kondisi alami yang terjadi Ketika seseorang perempuan berhenti mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Umumnya terjadi pada usia antara 45 hingga 55 Tahun, menopause menandai berakhirnya masa reproduksi. Kondisi ini bukan penyakit, melainkan proses biologis yang normal karena penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi sistem reproduksi. (WHO, 2025)

Menopause merupakan kejadian sesaat perdarahan haid terakhir. Untuk itu dikatakan istilah menopause kadang-kadang dianggap kurang tepat, dimana tepatnya adalah istilah *klimakterik*. *Klimakterik* merupakan istilah dimana periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua *(senium)*. Dengan kata lain, *Klimakterik* merupakan fase peralihan antara premenopause dengan pasca menopause. (Anwar R, Judistiani RTD, Madjid TH, 2017). Perubahan hormonal yang terjadi selama klimakterium mempengaruhi berbagai aspek tubuh dan kondisi psikologis wanita, mencakup perubahan fisik, emosional, dan mental. Oleh karena itu, pemahaman mengenai klimakterium sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan wanita di tahap kehidupan ini (Harslow, 2020).

Diagnosis menopause ditegakkan dengan cara yang sederhana ataupun dengan cara yang lebih canggih. Tidak semua perempuan di usia menopause akan mengalami gejala menopause (Loho & Wantania, 2017). Menopause terjadi dengan ditandainya dengan penurunan produksi hormon estrogen. Dengan penurunan hormon estrogen ini, Wanita yang memasuki usia menopause akan mengalami gejala-gejala yang mungkin akan mengganggu aktifitas kesehariannya. Untuk itu perlunya pemahaman tentang gejala menopause akan membantu seorang wanita untuk mempersiapkan diri saat memasuki periode menopause tersebut.

Menopause tidak hanya menyebabkan menstruasi berhenti, tetapi juga membuat wanita mengalami banyak perubahan pada tubuh (Scavello et al., 2019). Ketidaknyamanan yang dialami selama masa premenopause sangat bervariasi, mulai dari gejala yang ringan hingga yang cukup berat sehingga mempengaruhi kualitas hidup, Gejala umum meliputi *hot flashes,* Berkeringat dimalam hari, gangguan tidur, perubahan suasana hati dan kekeringan vagina. Selain itu, beberapa Wanita juga mungkin mengalami penurunan libido, nyeri sendi, serta

peningkatan risiko kondisi Kesehatan tertentu seperti osteoporosis dan penyakit kardiovaskular. (Romadhona, 2022).

Transisi menopause tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan mental. Gangguan suasana hati (mood disorders), termasuk kecemasan (anxiety) dan depresi, menjadi lebih prevalen selama masa perimenopause. Hal ini disebabkan oleh fluktuasi hormon yang mempengaruhi sistem neurotransmiter di otak, terutama serotonin dan dopamin yang mengatur regulasi emosi (Whiteley et al., 2021).

Pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup sangat diperlukan untuk membantu menjaga keseimbangan tubuh pada masa perimenopause. Konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya serat, kalsium, vitamin D, protein, serta membatasi makanan tinggi gula dan lemak dapat membantu menjaga kesehatan perempuan selama masa perimenopause. Selain itu, aktivitas fisik seperti berjalan kaki, senam, dan olahraga ringan secara rutin juga dapat membantu menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental perempuan (Sari & Yuliana, 2020)

Proses menuju menopause dipengaruhi oleh berbagai factor, baik internal maupun eskternal. Faktor internal meliputi kondisi genetik, kesehatan reproduksi, serta fungsi hormonal, sedangkan factor eskternal dapat berupa pola dukungan berkelanjutan dan pendekatan holistic menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan pada masa menopause (Saragih dan Rajaguguk, 2023)

Menurut jurnal penelitian (Ompusunggu, Adipertiwi, & Ingrit, 2019) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempercepat seorang wanita mengalami Perimenopause adalah merokok serta minum minuman keras. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi usia menopause, diantaranya pengaruh peran keluarga. Peran keluarga menjadikan seorang Wanita yang menopause menjadi sangat berharga dan menambah ketentraman hidup. Dukungan keluarga merupakan dukungan yang diterima individu dari orang yang berada dalam lingkungan keluarga seperti suami, anak, orang tua. Sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, Dihargai, dan dicintai. Dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, Dukungan penghargaan instrumental, dan Dukungan informatif. Manfaat dukungan keluarga menjadikan seorang Wanita dalam menghadapi menopause lebih nyaman . (Yatim, 2015).

Pengetahuan tentang premenopause merupakan faktor yang menentukan seseorang tersebut dapat menerima terjadinya masa premenopause sebagai perubahan yang wajar yang dialami setiap perempuan dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan dan dengan pengetahuan tentang premenopause yang cukup maka ibu dapat mengenal perubahan- perubahan yang terjadi dalam diri sehingga dapat mempersiapkan diri lebih awal dan menentukan sikap yang positif dalam menghadapi menopause, semakin bertambahnya pengetahuan tentang premenopause maka semakin baik pula sikap yang dilakukan dengan menghadapi masa premenpause sehingga dapat mengurangi dampak dari sindrom menopause (Wawan & M, 2018).

Wanita yang berpatisipasi dalam program edukasi menopause menunjukan peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berbicara tentang tanda kondisi mereka dengan keluarga dan tenaga Kesehatan. Oleh karna itu, pengetahuan menopause tidak hanya membantu wanita memahami perubahan yang mereka alami, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk menjaga kualitas hidup dan mencegah komplikasi medis. (Wurz et al, 2021)

2. METODE

A. Tahapan Persiapan

Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner dengan memberikan pertanyaan langsung kepada ibu-ibu yang hadir mengenai tanda perubahan pada menopause. Tempat pelaksanaan di lingkungan Bandar Setia Dusun VII.

Kebutuhan yang diperlukan : Standing Banner, Leaflet dan materi tentang tanda gejala serta perubahan pada masa menopause, Baik perubahan fisik maupun psikologis.

B. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan Teknik penyuluhan dan diskusi tanya jawab pada tanggal 06 Mei 2026 dan dihadiri 11 orang ibu-ibu dengan narasumber tim Pengabdian Masyarakat Mahasiswa Kebidanan Universitas Imelda Medan. Penyuluhan dilakukan dalam satu waktu (1 hari) dari pukul 14:00 – 15:00 WIB, sasaran penyuluhan ini ibu-ibu dengan usia menjelang menopause.

C. Evaluasi

Ibu-ibu peserta kegiatan masyarakat yang berjumlah 11 orang. Sebelum dimulai penyuluhan narasumber memberikan pertanyaan kepada ibu-ibu tentang pengertian dan tanda gejala menopause dan menunjukan bahwa hasilnya ada yang pemahamannya baik 3 orang, cukup 3 orang dan kurang 5 orang hal ini menunjukan bahwa masih banyak ibu-ibu yang belum memahami perubahan pada usia menopause dan bagaimana cara mengatasi jika terjadi keluhan.

Tetapi setelah dilakukan penyuluhan pemateri menanyakan Kembali satu persatu dan hasilnya meningkatkan menjadi baik semuanya 11 orang. Hal ini juga terlihat saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan ibu-ibu sangat antusias mendengarkan materi dan banyak pertanyaan yang diajukan oleh ibu ibu yang hadir. Ibu-ibu dapat mengetahui dan memahami tanda gejala dan perubahan yang terjadi selama menopause serta bagaimana cara mengatasi keluhan yang terjadi.

3. HASIL PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan cara melakukan diskusi atau sesi tanya jawab pada ibu-ibu yang hadir,

1. **Karakteristik Ibu**
   a. Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
30 – 40 Thn	3	27,3%
41 – 50 Thn	4	36,4%
51 – 60 Thn	2	18,2%
61 – 70 Thn	2	18,2%
Total	**11**	**100%**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan usia

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden penelitian ini umumnya usianya berbeda beda, tetapi mayoritas berusia 41 tahun, Yaitu sejumlah 2 orang (18,20%)

b. Berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Tidak Bekerja	7 4	63,64% 36,36%
Total	**11**	**100%**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui bahwa responden penelitian ini mayoritas merupakan ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga, Yaitu sejumlah 7 orang (63,64%).

c. Berdasarkan memasuki usia menopause

Memasuki Menopause	Frekuensi	Persentase
Belum Sudah	7 4	63,64% 36,36%
Total	**11**	**100%**

Tabel 3. Distribusi frekuensi memasuki usia menopause

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui bahwa mayoritas ibu-ibu yang belum memasuki usia menopause sebanyak 7 orang

2. Deskripsi Pengetahuan ibu tentang Menopause

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik Cukup Kurang	3 3 5	27,27% 27,27% 45,45%
Total	**11**	**100%**

Tabel 4. Dsitribusi frekuensi pengetahuan ibu tentang menopause

Berdasarkan pada tabel 4. Diketahui pengetahuan ibu tentang menopause pada 11 orang ibu-ibu di Lingkungan Bandar Setia Dusun VII, Mayoritas dalam kategori kurang yaitu sejumlah 5 orang (45,45%).

4. PEMBAHASAN

Karakteristik ibu berdasarkan usia, sudah 7 orang ibu-ibu yang sudah mengalami menopause dan dari 7 orang itu hanya 3 yang memahami tanda perubahan menopause. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang menopause menujukan bahwa Sebagian besar ibu-ibu berada dalam kategori kurang memahami tanda perubahan pada menopause, yaitu sebanyak 5 orang (45,45%)

dan paling sedikit dalam kategori baik yaitu sejumlah 3 orang (27,27%). Tetapi setelah dilakukan penyuluhan semua ibu-ibu sudah mengetahui tentang menopause.

Gambar 1.

Gambar 2.

Gambar 1 dan 2. Menunjukan narasumber tentang mempresentasikan materi tentang menopause menggunakan standing banner dan dengan memberikan leaflet kepada ibu-ibu. Leaflet digunakan untuk media edukasi dikarnakan leaflet mempunyai kelebihan antara lain dapat dipelajari setiap saat, mempunyai informasi yang singkat dan mudah dipahami karna berisi sifat sifat yang inti. Leaftet dipersiapkan sedemikian rupa, informasi yang diberikan disajikan berupa definisi menopuse, tanda gejala menopause, dan upaya pencegahannya.

Gambar 3.

Gambar 3 menunjukan bahwa beberapa ibu-ibu mengajukan pertanyaan yang menurutnya masih belum dimengerti tentang menopause.

Gambar 4.

Gambar 4. Menunjukan narasumber memberikan kertas kuesioner pada ibu ibu yang dimana kuesioner itu berisi Nama, Usia, Pekerjaan, Apakah sudah memasuki usia menopause dan Tanda gejala yang dialami.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat tentang menopause ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil pengabdian menunjukan bahwa pemberian ceramah tentang apa dan bagaimana gejala dan perubahan menopause melalui kegiatan pengabdian Masyarakat seperti ini cukup membantu masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang menopause. Peserta mengetahui apa dan bagaimaan gejala menopause dan merupakan suatu kejadian yang alami sesuai usianya.

DAFTAR RUJUKAN

Afrida R.B, Aryani P.N, & Annisa H.N, ett all. (2022). *Pendidikan Kesehata pada Menopause untuk Membentuk Lansia Yang Sehat dan Produktif*. Jurnal Masyarakat Mandiri. 6(3).

Asyima & Ruqaiyah. (2026). *Buku ajar Ruang Lingkup Kesehatan Pada Perempuan*. Mahakarya Citra Utama. Jakarta Selatan.

Astyandini B & Juliana D. (2025). *Rahasia Sehat dan Bahagia di Masa Menopause: Solusi ilmiah dan Praktis*. Pt Nuansa Fajar Cemerlang. Cemerlang Jakarta.

Brahmana B.I & Makiyah N.SN. (2021). *Counseling Menopause: Healthy and Happy in Approaching Age 50 Years*. Journal of Chracter Education Society. 4(2)

Diyu Panguriang I.A.N. 2025. *Keperawatan Kesehatan Reproduksi Lanjut Usia (Menopause)*. Widina Media Utama. Bandung, Jawa Barat.

Hayuningsih S, Pratiwi N, Sukmawati & dkk. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Pt Nuansa Fajar cemerlang Jakarta.

Megawati & Hidayani. (2020). *Pengaruh Peran tenaga Kesehatan, Peran Keluarga, Kondisi Kesehatan Fisik dan Motivasi Terhadap Kecemasan pada Ibu Menopause*. Jurnal Ilmiah. 4 (2)

Nisa C.I & Islamiati D. (2020). *Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause degan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopuse pada Ibu Premenopause*. Jurnal Ilmiah Indonesia. 5(11)

Nomnafa P & Wulandari R.S. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menopause dengan Kecemasan Ibu menghadapi Menopause*. Jurnal Keehatan 7(2)

Sari M.E, Dewita & Fitri Y, ett all. (2023). *Perimenopause Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama. Jakarta Selatan.

Siregar J.R. 2023. *Monopause*. Pt Inovasi Pertama Internasional. Padang sidempuan.

Suwarsi, Ramadhan A.N, & Wahyuni, ett all. (2025). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah.

Yuliank, Daramatasia W, & Rufaindah E. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Reproduksi tentang Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu Sanggar Senam LA Fresh Blimbing Kota Malang*. Jurnal Pengabdian Masyarakat. 6(2)

Warnelis E, Indrayani M, & Cristin, ett all. (2026). *Edukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat pada Masa Perimenopause di "Jalan Bilal Ujung"*. Jurnal Ilmu Kesehatan. 23(1).

WHO. (2025) *Menopause Hanyalah momen Bukan Momok*. Kemenkes

https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4137/menopause-hanyalah-momen-bukan-momok