

PENINGKATAN KEMAMPUAN LANSIA DALAM PENGELOLAAN KESEHATAN PADA MASA KLIMAKTERIUM MELALUI EDUKASI DAN PENDAMPINGAN DI MAJELIS PENGAJIAN 'AISYIYAH AL KAHFI BANTUL

Kharisah Diniyah¹, Pratika Wahyuhidaya², Dita Kristina³

^{1,2,3}Universitas Aisyiyah Yogyakarta

E-mail: kharisah_diniyah@unisayogya.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received :17-08-2025

Revised :02-09-2025

Accepted: 09-09-2025

Key words: climacteric;
elderly; health management;
counseling; preventive
measures

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Increased life expectancy has implications for the growing number of elderly people, including women entering menopause. Lack of knowledge about the physical and psychological changes during this period can cause anxiety, reduce quality of life, and hinder independence in meeting basic needs. This community service activity was carried out at the 'Aisyiyah Al Kahfi Jotawang Bangunharjo Sewon Bantul Islamic Study Group to improve the ability of the elderly to manage their health during menopause. The methods used included counseling, health screening, and training in preventive measures through exercise for the elderly. The results showed an increase in participants' knowledge, openness in discussing health issues, and independence in carrying out simple preventive measures. The attendance rate reached 90-95% with high enthusiasm. This program had an impact on increasing the congregation's awareness and concern for health. In the future, activities can be expanded to include early detection of cervical cancer for women of reproductive age

ABSTRAK

Peningkatan harapan hidup masyarakat berimplikasi pada meningkatnya jumlah lansia, termasuk perempuan yang memasuki masa klimakterium. Kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa ini dapat menimbulkan kecemasan, menurunkan kualitas hidup, serta menghambat kemandirian dalam pemenuhan kebutuhan dasar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Jamaah

Majelis Pengajian 'Aisyiyah Al Kahfi Jotawang Bangunharjo Sewon Bantul dengan tujuan meningkatkan kemampuan lansia dalam pengelolaan kesehatan menghadapi masa klimakterium. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, skrining kesehatan, serta pelatihan tindakan preventif melalui senam lansia. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, keterbukaan dalam membicarakan masalah kesehatan, serta kemandirian dalam melakukan upaya preventif sederhana. Tingkat kehadiran mencapai 90-95% dengan antusiasme tinggi. Program ini berdampak pada meningkatnya kesadaran dan kepedulian jamaah terhadap kesehatan. Ke depan, kegiatan dapat diperluas untuk mencakup deteksi dini kanker serviks bagi perempuan usia reproduktif.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan sistem pelayanan kesehatan telah berperan besar dalam meningkatkan angka harapan hidup manusia. Kondisi ini berdampak pada bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di berbagai wilayah, termasuk di Kabupaten Bantul. Lansia merupakan fase akhir dari siklus kehidupan yang akan dialami setiap individu dengan umur panjang. Pertambahan usia pada perempuan akan melalui fase klimakterium atau menopause, yaitu masa transisi dari periode reproduktif ke non-reproduktif (Santoro, Epperson, & Mathews, 2015).

Permasalahan yang muncul pada masa klimakterium bukan hanya terkait dengan aspek biologis, tetapi juga berdampak pada kehidupan sosial dan psikologis individu. Minimnya pengetahuan mengenai gejala menopause dapat menimbulkan kecemasan, kesalahpahaman, bahkan gangguan hubungan dalam keluarga maupun masyarakat (McFeeters et al., 2024).

Data di Kabupaten Bantul menunjukkan jumlah lansia mencapai 27,98% dari total penduduk, dan 23% di antaranya adalah perempuan. Angka ini mencerminkan adanya potensi besar jika para lansia dapat mengelola kesehatannya dengan baik. Dengan pengelolaan kesehatan yang tepat, diharapkan beban pemerintah dalam penyediaan pelayanan kesehatan kuratif dan rehabilitatif dapat berkurang. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa pengetahuan lansia perempuan mengenai perubahan pada masa klimakterium masih rendah.

Upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan lansia telah dilakukan melalui penyelenggaraan posyandu lansia secara rutin di masyarakat. Posyandu menjadi sarana penting untuk melakukan pemantauan kesehatan secara berkala, meskipun dalam pelaksanaannya tidak selalu didampingi tenaga kesehatan (Lee et al., 2020).

Permasalahan mitra di lokasi pengabdian dapat dirumuskan menjadi tiga hal utama. Pertama, kurangnya pengetahuan dalam pengelolaan kesehatan menghadapi klimakterium. Kedua, minimnya pemahaman dan kemampuan mencegah kesakitan maupun cedera pada lansia. Ketiga, kurangnya keterampilan dalam mengelola diri untuk melakukan upaya preventif. Kondisi tersebut jika tidak segera diatasi

berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis dan menurunkan kualitas hidup lansia.

Teori adaptasi (Roy's Adaptation Model) menyebutkan bahwa manusia sebagai sistem adaptif dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan internal maupun eksternal. Dalam konteks lansia, adaptasi terhadap perubahan biologis pada masa klimakterium harus didukung dengan pengetahuan, motivasi, serta dukungan sosial agar tidak menimbulkan dampak negatif (Fernandez et al., 2019).

Lokasi pengabdian, yaitu Jamaah Majelis Pengajian 'Aisyiyah Al Kahfi Jotawang Bangunharjo Sewon Bantul, dipilih karena mayoritas anggotanya adalah perempuan lansia. Sebanyak 30 orang jamaah aktif mengikuti kegiatan, sebagian besar mengalami perubahan kondisi fisik namun belum memahami sepenuhnya mengenai masa klimakterium.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan lansia dalam pengelolaan kesehatan menghadapi masa klimakterium melalui penyuluhan, skrining kesehatan, dan pelatihan tindakan preventif. Manfaat yang diharapkan tidak hanya berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga perubahan sikap dan perilaku menuju gaya hidup sehat. Dengan demikian, lansia mampu mandiri dalam memenuhi kebutuhan dasar, menjaga hubungan sosial, serta meningkatkan kualitas ibadah.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap assessment, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Assessment dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal lansia. Perencanaan mencakup penyusunan materi dan jadwal. Implementasi terdiri dari penyuluhan, skrining kesehatan, dan pelatihan senam lansia. Evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan kemampuan preventif (Hardy, Griffiths, & Hunter, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada jamaah Majelis Pengajian 'Aisyiyah Al Kahfi Jotawang Bangunharjo Sewon Bantul menunjukkan antusiasme tinggi dari para peserta. Kehadiran jamaah mencapai 90-95%, dengan keterlibatan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, skrining kesehatan, hingga pelatihan senam sederhana. Tingginya partisipasi ini menunjukkan bahwa kebutuhan informasi mengenai pengelolaan kesehatan pada masa klimakterium sangat besar, terutama karena sebelumnya sebagian besar jamaah belum pernah mendapatkan edukasi yang komprehensif mengenai hal ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang tepat dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perilaku positif dalam menjaga kesehatan lansia (Rahmawati et al., 2021).

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak pada perubahan sikap jamaah terhadap isu kesehatan yang sebelumnya dianggap tabu untuk dibicarakan di lingkungan sosial. Melalui monitoring yang dilakukan, terlihat

bahwa jamaah mulai terbuka dalam menyampaikan kekhawatiran serta permasalahan kesehatan yang dialami, khususnya terkait perubahan fisik pada masa klimakterium. Proses ini penting karena keterbukaan komunikasi menjadi kunci dalam deteksi dini masalah kesehatan serta upaya preventif yang dapat dilakukan secara mandiri (Nurhayati & Suryani, 2020). Kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membangun kepercayaan diri jamaah dalam mengelola kesehatannya.

Lebih lanjut, pelatihan tindakan preventif seperti senam sederhana memberikan manfaat praktis bagi jamaah dalam menjaga kesehatan fisik dan mencegah cedera. Latihan fisik yang sesuai usia terbukti mampu meningkatkan kebugaran, mengurangi risiko jatuh, serta memperbaiki kualitas hidup lansia (Putri et al., 2022). Kegiatan pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya kolaborasi dengan mitra, yang berperan aktif mendukung keberlangsungan program. Hal ini menegaskan bahwa keberlanjutan program kesehatan masyarakat dapat terjamin apabila melibatkan partisipasi aktif dari komunitas serta adanya dukungan dari tenaga kesehatan.

Tabel 1. Hasil Kegiatan

No	Kegiatan	Aktivitas	Hasil/Output
1	Penyuluhan	Materi tentang pengelolaan kesehatan klimakterium	Peningkatan pengetahuan jamaah
2	Skrining	Pemeriksaan kondisi fisik dan kemandirian	Jamaah mengetahui kondisi kesehatan
3	Pelatihan preventif	Senam lansia/exercise sederhana	Jamaah mampu melakukan pencegahan cedera
4	Evaluasi	Monitoring pengetahuan dan sikap	Terjadi perubahan sikap dan perilaku



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Senam Lansia

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran jamaah lansia terkait pengelolaan kesehatan pada masa klimakterium. Lansia menjadi lebih terbuka membicarakan masalah kesehatan, mampu melakukan tindakan preventif sederhana, serta lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya. Saran: kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan, posyandu lansia didampingi tenaga kesehatan secara rutin, serta diperluas dengan deteksi dini kanker serviks (Schaedel et al., 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Fernandez, M. E., Ruiters, R. A. C., Markham, C. M., & Kok, G. (2019). Intervention mapping: Theory- and evidence-based health promotion program planning. *Frontiers in Public Health*, 7, 209.
- Hardy, C., Griffiths, A., & Hunter, M. S. (2019). Development and evaluation of online menopause awareness training for line managers in UK organizations. *Maturitas*, 120, 83–89.
- Lee, S. R., Cho, M. K., Cho, Y. J., et al. (2020). The 2020 menopausal hormone therapy guidelines. *Journal of Menopausal Medicine*, 26, 69–98.
- McFeeters, C., Pedlow, K., McGinn, D., et al. (2024). A rapid review of menopausal education programmes. *Archives of Women's Mental Health*, 27, 975–983.
- Nurhayati, S., & Suryani, N. (2020). Komunikasi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran lansia menghadapi masa klimakterium. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 45–53. <https://doi.org/10.14710/jpki.15.1.45-53>
- Putri, A. M., Wulandari, R., & Hidayah, N. (2022). Efektivitas senam lansia terhadap kebugaran fisik dan risiko jatuh pada kelompok usia lanjut. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 112–121. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.112>

- Rahmawati, F., Dewi, K., & Lestari, S. (2021). Edukasi kesehatan dan pengaruhnya terhadap perilaku pencegahan penyakit degeneratif pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 85–94. <https://doi.org/10.24893/jkma.15.2.85-94>
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (2015). Menopausal symptoms and their management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 44, 497–515.
- Schaedel, Z., Holloway, D., Bruce, D., et al. (2021). Management of sleep disorders in the menopausal transition. *Post Reproductive Health*, 27, 209–214.