

DETERMINAN KESEHATAN MENOPAUSE PADA WANITA USIA PARUH BAYA: IMPLIKASI BAGI PENGEMBANGAN KELOMPOK PENDUKUNG KESEHATAN REPRODUKSI

Astin Nur Hanifah¹, Nana Usnawati², Nuryani³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya

E-mail: astinnur1980@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :06-07-2026

Revised :27-07-2026

Accepted: 05-08-2026

Key words: Menopause,
Determinants, Support groups

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

ABSTRACT

Menopause is a natural stage in a woman's life that is often accompanied by physical and psychological changes resulting from decreased estrogen levels. Limited knowledge of the factors influencing menopause may reduce women's readiness to cope with this transitional period. This community service program aims to improve women's knowledge and promote healthy lifestyle practices through research-based health education on the determinants of menopause. The methods employed include interactive health education sessions, group discussions, menopause exercise demonstrations, healthy nutrition education, distribution of educational leaflets, and the involvement of community health volunteers (Posyandu cadres) as facilitators. Program evaluation is conducted using pre-test and post-test questionnaires to assess participants' knowledge improvement. The expected outcomes include increased knowledge among menopausal women, the availability of sustainable educational materials for Posyandu cadres, and the establishment of a menopause support group to strengthen community empowerment.

ABSTRAK

Menopause merupakan fase alami pada wanita yang sering disertai perubahan fisik dan psikologis akibat penurunan hormon estrogen. Kurangnya pengetahuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi menopause dapat berdampak pada rendahnya kesiapan wanita dalam menjalani masa transisi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mendorong penerapan gaya hidup sehat pada wanita menopause melalui edukasi berbasis hasil penelitian tentang determinan menopause. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi senam menopause, edukasi nutrisi sehat, pembagian leaflet, serta pelibatan kader Posyandu sebagai fasilitator. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Luaran kegiatan berupa peningkatan pemahaman wanita menopause, tersedianya media edukasi yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh kader Posyandu, serta terbentuknya kelompok pendukung kesehatan menopause sebagai upaya pemberdayaan masyarakat.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Menopause adalah proses yang mendahului berhentinya menstruasi secara permanen karena hilangnya aktivitas folikel di ovarium. Berakhirnya 12 bulan berturut-turut tanpa menstruasi secara surut disebut menopause. Perubahan fungsi ovarium mempengaruhi hormon seks dan seluruh organ dalam tubuh wanita. Tak heran jika muncul berbagai penyakit fisik yang menyerang baik organ reproduksi maupun organ tubuh lainnya (Dewi, N. 2024). Menopause adalah suatu kondisi yang dialami wanita yang tidak mengalami siklus menstruasi lagi. Menopause umumnya terjadi wanita usia 45-55 tahun. Setelah usia 40 tahun, fungsi ovarium menurun, yang menyebabkan estrogen yang biasanya diproduksi secara berkala menurun, dan memiliki semua efek klinis (Dwi R.K., 2024).

Menurut Kemenkes RI Kemkes (2024) di Indonesia tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) 2024 terdapat 52,28% wanita lansia di Indonesia dengan proporsi 18,59% usia 45-59 tahun, 61,89% usia 60-69 tahun, 28,38% usia 70-79 tahun, dan 9,72% usia ≥ 80 tahun. Angka Wanita yang mengalami usia menopause 18,59% ini meningkat dari tahun 2022 sekitar 14,22%. Berdasarkan Data BPS Provinsi Jawa Timur jumlah wanita yang memasuki usia menopause pada tahun 2020 sebesar 14,09%, di tahun 2021 yakni sebesar 14,17% dan pada tahun 2022 sebesar 14,22%. Berdasarkan data ini jumlah Wanita yang memasuki usia menopause di Jawa Timur meningkat setiap tahunnya. Sedangkan di Magetan untuk tahun 2022 menurut BPS Kabupaten Magetan sekitar 13,43% wanita yang memasuki usia menopause.

Berdasarkan analisis situasi di Posyandu Kamboja, Desa Tambakmas, Kecamatan Sukomoro, Kabupaten Magetan, ditemukan beberapa permasalahan, yaitu masih terbatasnya pengetahuan wanita usia 40–60 tahun mengenai menopause dan faktor-faktor yang memengaruhinya, belum tersedianya program edukasi menopause yang sistematis dan berkelanjutan, terbatasnya media edukasi yang dapat digunakan masyarakat, serta belum optimalnya kemampuan kader dalam memberikan edukasi dan pendampingan kesehatan reproduksi menopause. Oleh

karena itu, diperlukan kegiatan edukasi berbasis hasil penelitian yang memadukan penyuluhan, diskusi, praktik gaya hidup sehat, pelatihan kader, dan pembentukan kelompok pendukung menopause.

Rendahnya pengetahuan menyebabkan munculnya berbagai persepsi yang keliru pada masa menopause seperti rasa takut, kecemasan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologis yang dialami (Rahmawati *et al.*, 2022). Selain itu, kurangnya informasi juga mengakibatkan wanita belum mampu menerapkan perilaku hidup sehat yang mendukung kesehatan reproduksi, seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengelola stres, menjaga kesehatan tulang, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Hartinah, 2026).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan penyuluhan, peserta dapat memperoleh informasi yang benar mengenai proses menopause, perubahan yang terjadi selama masa menopause, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan dan mempertahankan kualitas hidup (Danes *et al.*, 2025). Peningkatan pengetahuan diharapkan mampu membentuk sikap positif sehingga wanita lebih siap menghadapi masa menopause tanpa rasa cemas yang berlebihan serta lebih mandiri dalam menjaga kesehatan reproduksinya (Nurinasari *et al.*, 2024).

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan PKM ini adalah edukasi kesehatan berbasis hasil penelitian mengenai determinan menopause. Edukasi diberikan dalam bentuk kegiatan interaktif di Posyandu, seperti penyuluhan, diskusi kelompok, simulasi senam dan nutrisi sehat, serta distribusi leaflet edukatif. Kegiatan ini juga akan melibatkan kader kesehatan sebagai fasilitator, sehingga ilmu yang diberikan dapat diteruskan secara berkelanjutan. Materi edukasi disusun berdasarkan hasil penelitian dan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku gaya hidup sehat wanita menopause.

Rencana kegiatan mencakup koordinasi dan persiapan dengan pihak mitra (Posyandu dan Kepala Desa), penyusunan modul edukasi dan media sosialisasi (leaflet, video singkat), dan sosialisasi kegiatan kepada peserta dan kader. Pelaksanaan edukasi dalam tiga sesi utama pengenalan menopause dan faktor usia/genetik, gaya hidup sehat dan pentingnya kesehatan umum, pengaruh intervensi medis dan lingkungan sekitar. Kegiatan praktik dan diskusi kelompok, seperti senam menopause, menu sehat, dan teknik relaksasi. Evaluasi hasil kegiatan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*, penyusunan laporan serta diseminasi luaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat dan penguatan peran kader Posyandu dalam meningkatkan kesehatan reproduksi wanita menopause.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui implementasi hasil penelitian mengenai determinan menopause. Tahapan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pemerintah desa, Posyandu, dan kader kesehatan, dilanjutkan dengan penyusunan

media edukasi berupa modul, leaflet, poster, dan video. Selanjutnya, dilakukan edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, serta praktik penerapan gaya hidup sehat yang meliputi senam menopause, edukasi nutrisi, dan teknik relaksasi. Kader Posyandu diberikan pelatihan sebagai fasilitator untuk mendukung keberlanjutan program. Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test guna mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Sebagai upaya keberlanjutan, dibentuk Kelompok Pendukung Kesehatan Reproduksi Menopause (KP-Kespro) yang berfungsi sebagai wadah edukasi dan pendampingan berkelanjutan bagi wanita menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Peningkatan pengetahuan peserta yang diperoleh pada kegiatan ini tidak hanya dipengaruhi oleh substansi materi yang disampaikan, tetapi juga oleh strategi edukasi yang diterapkan selama proses pembelajaran. Program pengabdian mengombinasikan berbagai metode penyampaian informasi, meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, pemanfaatan booklet, leaflet, poster, video edukasi, serta praktik penerapan gaya hidup sehat. Pendekatan tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi melalui berbagai bentuk stimulus pembelajaran, sehingga proses transfer pengetahuan berlangsung secara lebih aktif dan berpusat pada peserta (*learner-centered*).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Arieska (2022) yang melaporkan bahwa pemanfaatan media leaflet dalam pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai menopause. Leaflet dinilai efektif karena menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami, sekaligus dapat dibaca kembali secara mandiri setelah kegiatan edukasi selesai. Ketersediaan media cetak sebagai sumber informasi juga membantu memperkuat daya ingat peserta terhadap materi yang telah disampaikan selama penyuluhan.

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Widjayanti (2022) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan diskusi interaktif memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan perempuan mengenai menopause. Diskusi memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara fasilitator dan peserta sehingga setiap peserta memiliki kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, mengajukan pertanyaan, maupun memperoleh penjelasan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan mereka. Interaksi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Lebih lanjut, hasil kegiatan pengabdian oleh Sari *et al.* (2025) menunjukkan bahwa edukasi berbasis pengetahuan tidak hanya meningkatkan pemahaman perempuan mengenai menopause, tetapi juga meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama masa transisi menopause. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan suatu program edukasi tidak hanya diukur dari peningkatan aspek kognitif, tetapi juga dari

kemampuan peserta dalam menerapkan informasi yang diperoleh sebagai dasar pengambilan keputusan untuk menjaga kesehatannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi yang dipadukan dengan pendekatan partisipatif efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai menopause. Efektivitas tersebut tidak hanya ditentukan oleh media yang digunakan, tetapi juga oleh kualitas penyampaian materi, kompetensi fasilitator, dan partisipasi peserta selama proses edukasi. Kombinasi booklet, leaflet, poster, dan video edukasi memungkinkan penyampaian informasi yang lebih menarik dan mudah dipahami sesuai dengan karakteristik peserta. Oleh karena itu, pendekatan multimodal perlu dipertahankan dalam program edukasi menopause karena mampu meningkatkan efektivitas penyampaian informasi sekaligus mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran.

2. Efektifitas Penyuluhan dan Media Edukasi

Evaluasi pengetahuan dilakukan secara deskriptif menggunakan 20 pertanyaan dengan skor maksimal 100. Pertanyaan yang digunakan pada *pre-test* dan *post-test* adalah sama. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 95 peserta, nilai rata-rata *pre-test* sebesar 83 meningkat menjadi 90 pada *post-test*. Dengan demikian, terdapat kenaikan rata-rata sebesar 7 poin atau 8,4%. Nilai terendah meningkat dari 78 pada *pre-test* menjadi 82 pada *post-test*, sedangkan nilai tertinggi meningkat dari 91 menjadi 95. Sebanyak 60 peserta atau 63,2% mengalami peningkatan nilai, 10 peserta atau 10,5% memperoleh nilai tetap, dan 25 peserta atau 26,3% mengalami penurunan nilai.

Hasil pengabdian ini konsisten dengan temuan Munn *et al.* (2022) yang melaporkan bahwa sebagian besar perempuan usia di bawah 40 tahun memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai menopause. Rendahnya literasi tersebut terutama berkaitan dengan kurangnya paparan informasi yang komprehensif mengenai perubahan hormonal, manifestasi klinis, maupun strategi menjaga kesehatan pada masa menopause. Penelitian tersebut merekomendasikan agar edukasi mengenai menopause diberikan lebih awal melalui berbagai saluran, termasuk pelayanan kesehatan, institusi pendidikan, tempat kerja, dan program pemberdayaan masyarakat, sehingga perempuan memiliki kesiapan yang lebih baik sebelum memasuki fase menopause.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Warwick-Booth *et al.* (2026) yang menunjukkan bahwa program edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan terhadap isu menopause. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, kesempatan untuk berdiskusi, serta adanya dukungan sosial dari kelompok menjadi faktor yang memperkuat keberhasilan edukasi. Pendekatan partisipatif memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mengaitkan materi yang diperoleh dengan pengalaman nyata yang mereka alami sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam.

Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian Hartinah (2026) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman perempuan mengenai perubahan fisiologis selama menopause, penatalaksanaan keluhan yang sering muncul, serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya mempertahankan kualitas hidup.

Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disusun secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan sasaran merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan perempuan usia menopause.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, capaian program belum sepenuhnya memenuhi target yang ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas materi edukasi, tetapi juga oleh karakteristik peserta, kesiapan menerima informasi, intensitas paparan edukasi, serta keberlanjutan proses pembelajaran. Oleh karena itu, efektivitas program perlu diinterpretasikan secara komprehensif dengan mempertimbangkan konteks pelaksanaan dan karakteristik sasaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan reproduksi mengenai menopause perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendekatan yang lebih komprehensif, disertai pendampingan dan penguatan materi oleh kader kesehatan maupun kelompok pendukung masyarakat. Dengan demikian, keberhasilan program tidak hanya diukur dari peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga dari kemampuannya membangun literasi kesehatan dan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

3. Penyebab Target Program Belum Tercapai

Tabel 1. Partisipasi Peserta Kegiatan

Status Peserta	Jumlah	Persentase
Peserta terdaftar	100 orang	100%
Drop out	5 orang	5%
Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan	95 orang	95%
Peserta dengan data valid yang dianalisis	95 orang	100 % dari data valid

Tabel 2. Hasil Evaluasi *Pre Test* dan *Post Test*

Indikator	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Perubahan
Jumlah peserta yang dianalisis	95	95	-
Nilai rata-rata	83	90	Naik 7 poin
Nilai terendah	78	82	Naik 4 poin
Nilai tertinggi	91	95	Naik 4 poin
Rentang nilai	78-91	82-95	-
Persentase kenaikan rata-rata	-	-	8,4%

Tabel 3. Distribusi Perubahan Nilai Peserta

Kategori Perubahan	Jumlah Peserta	Persentase
Nilai meningkat	60 orang	63,2%
Nilai tetap	10 orang	10,5%
Nilai menurun	25 orang	26,3%
Total	95 orang	100%

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara deskriptif, tetapi belum membuktikan perbedaan yang bermakna secara statistik karena analisis yang dilakukan hanya berupa analisis deskriptif. Target proposal

berupa peningkatan nilai rata-rata minimal 30% belum tercapai karena kenaikan rata-rata yang diperoleh sebesar 8,4%. Target 75% peserta mengalami peningkatan nilai juga belum tercapai karena peserta yang mengalami peningkatan baru mencapai 63,2%. Dengan demikian, luaran peningkatan pengetahuan dapat dinyatakan tercapai sebagian dan masih memerlukan penguatan materi, terutama kepada 10 peserta dengan nilai tetap dan 25 peserta yang mengalami penurunan.

Nilai rata-rata *pre-test* yang relatif tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman dasar mengenai menopause sebelum mengikuti kegiatan edukasi. Kondisi ini menyebabkan ruang peningkatan skor (*room for improvement*) menjadi lebih terbatas dibandingkan apabila intervensi diberikan kepada kelompok dengan tingkat pengetahuan awal yang rendah. Dalam penelitian evaluatif, kondisi tersebut dikenal sebagai *ceiling effect*, yaitu keadaan ketika skor awal responden telah berada pada tingkat yang relatif tinggi sehingga potensi peningkatan setelah intervensi menjadi lebih kecil. Oleh karena itu, besarnya perubahan skor tidak selalu mencerminkan rendahnya efektivitas intervensi, tetapi dapat dipengaruhi oleh karakteristik awal peserta.

Selain faktor tersebut, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa tidak seluruh peserta mengalami peningkatan skor setelah kegiatan berlangsung. Fenomena ini mengindikasikan bahwa penerimaan informasi kesehatan merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor individual, seperti kemampuan memahami materi, motivasi belajar, tingkat konsentrasi selama kegiatan berlangsung, maupun kemampuan mengingat kembali informasi pada saat pelaksanaan *post-test*. Sayangnya, variabel-variabel tersebut tidak diukur dalam kegiatan ini sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut. Dengan demikian, penurunan skor pada sebagian peserta tidak dapat secara langsung diinterpretasikan sebagai kegagalan intervensi, melainkan perlu dipahami sebagai salah satu keterbatasan dalam proses evaluasi program.

Aspek pelaksanaan kegiatan juga berpotensi memengaruhi capaian program. Berdasarkan hasil monitoring, beberapa peserta tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara optimal karena adanya benturan jadwal dengan aktivitas Posyandu maupun kegiatan sosial di lingkungan setempat. Kondisi tersebut memungkinkan sebagian peserta tidak menerima keseluruhan materi yang diberikan, sehingga kesempatan untuk memperoleh informasi secara utuh menjadi berkurang. Dalam konteks pendidikan kesehatan, kontinuitas paparan informasi merupakan salah satu determinan penting yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Semakin konsisten seseorang mengikuti seluruh tahapan edukasi, semakin besar peluang terjadinya peningkatan pengetahuan yang optimal.

Hasil pengabdian ini memiliki kesamaan dengan temuan Warwick-Booth et al. (2026) yang menyatakan bahwa program edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai menopause, namun keberhasilan program dipengaruhi oleh tingkat partisipasi peserta, keberlanjutan intervensi, serta dukungan lingkungan sosial. Penelitian tersebut menekankan bahwa perubahan pengetahuan tidak hanya bergantung pada kualitas materi edukasi, tetapi juga dipengaruhi oleh intensitas keterlibatan peserta selama proses pembelajaran dan kesempatan untuk memperoleh penguatan materi secara

berkelanjutan. Dengan demikian, keberhasilan program edukasi perlu dipandang sebagai hasil interaksi antara kualitas intervensi dan karakteristik implementasinya di lapangan.

Pandangan tersebut diperkuat oleh *World Health Organization* (WHO) 2024 yang menegaskan bahwa edukasi mengenai menopause sebaiknya menjadi bagian dari pendekatan pelayanan kesehatan sepanjang siklus kehidupan (*life-course approach*). WHO menekankan bahwa perempuan memerlukan akses terhadap informasi kesehatan yang berkelanjutan, tidak hanya ketika memasuki masa menopause, tetapi sejak fase reproduksi hingga usia lanjut. Pendekatan yang bersifat kontinu dinilai lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, memperkuat kemampuan adaptasi terhadap perubahan biologis, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Meskipun indikator keberhasilan program belum tercapai secara optimal, hasil evaluasi tetap menunjukkan adanya perubahan positif pada sebagian besar peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi edukasi yang diterapkan telah berada pada arah yang tepat, namun masih memerlukan penyempurnaan dalam aspek implementasi. Beberapa upaya yang dapat dipertimbangkan pada kegiatan selanjutnya antara lain meningkatkan frekuensi edukasi melalui sesi tindak lanjut (*follow-up education*), memperkuat pemanfaatan media digital sebagai sarana penguatan materi, serta melakukan pendampingan secara berkala melalui kader kesehatan maupun kelompok pendukung masyarakat. Strategi tersebut diharapkan mampu meningkatkan keterpaparan peserta terhadap informasi kesehatan sehingga dampak intervensi menjadi lebih optimal dan berkelanjutan.

4. Peran Kader Posyandu Dalam Pemberdayaan Masyarakat

Salah satu strategi yang diterapkan dalam program pengabdian ini adalah meningkatkan kapasitas kader Posyandu melalui pelatihan mengenai kesehatan reproduksi pada masa menopause. Dalam konsep pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*), kader kesehatan berperan sebagai *community health volunteers* yang menjembatani pelayanan kesehatan dengan masyarakat. Kader tidak hanya berfungsi sebagai penyampai informasi kesehatan, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, dan agen perubahan (*agent of change*) yang mampu mendorong masyarakat untuk mengenali masalah kesehatannya, meningkatkan kesadaran terhadap faktor risiko, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal. Dengan demikian, peningkatan kapasitas kader merupakan investasi jangka panjang dalam mendukung penguatan sistem kesehatan berbasis masyarakat.

Sejalan dengan hal tersebut, Pedoman Posyandu Era Transformasi Layanan Primer yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menegaskan bahwa transformasi pelayanan kesehatan primer menempatkan kader Posyandu sebagai mitra strategis dalam pelaksanaan upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas. Dalam kebijakan tersebut, kader diharapkan memiliki kompetensi yang memadai untuk melakukan edukasi kesehatan, deteksi dini masalah kesehatan, pendampingan masyarakat, serta memfasilitasi rujukan apabila ditemukan kondisi yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Oleh karena itu, pelatihan yang diberikan

kepada kader dalam program ini sejalan dengan arah kebijakan nasional dalam memperkuat pelayanan kesehatan berbasis masyarakat.

Konsep tersebut juga didukung oleh teori pemberdayaan masyarakat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014), yang menjelaskan bahwa pemberdayaan merupakan proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan individu maupun kelompok agar mampu mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan permasalahan kesehatannya secara mandiri. Dalam konteks promosi kesehatan, keberhasilan suatu program tidak hanya diukur dari peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi, tetapi juga dari terbentuknya kapasitas lokal yang mampu mempertahankan dan mengembangkan program secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pelibatan kader dalam kegiatan ini merupakan bentuk transfer pengetahuan dan keterampilan yang diharapkan dapat memperkuat kemandirian masyarakat dalam mengelola isu kesehatan reproduksi perempuan.

Pelatihan kader memberikan manfaat yang lebih luas dibandingkan peningkatan pengetahuan peserta secara individual karena kader berperan dalam menyebarluaskan informasi melalui kegiatan Posyandu maupun komunikasi di masyarakat. Kondisi ini menciptakan *multiplier effect* yang memperluas jangkauan edukasi dan mendukung keberlanjutan program. Namun, efektivitas peran kader memerlukan pembinaan, supervisi, serta koordinasi berkelanjutan dengan tenaga kesehatan. Dengan demikian, pelibatan kader merupakan bentuk *capacity building* yang memperkuat pemberdayaan masyarakat dan mendukung keberlanjutan edukasi kesehatan reproduksi.

5. Keberlanjutan Program Melalui Kelompok Pendukung Kesehatan Reproduksi Menopause (KP-Kespro)

Media edukasi yang telah diselesaikan terdiri atas booklet “Menapak Masa Menopause dengan Bahagia”, 100 leaflet, tiga poster infografis, satu toolkit edukasi, satu SOP edukasi menopause, dan materi presentasi bagi kader. Media tersebut telah digunakan untuk mendukung penyampaian materi dan dapat dimanfaatkan kembali oleh kader dalam kegiatan Posyandu. Video pelaksanaan kegiatan telah direkam, diedit dengan durasi kurang lebih 10 menit, dan diunggah melalui Instagram Himakeb Magetan. Sementara itu, artikel untuk media massa elektronik masih dalam proses penyusunan dan belum dipublikasikan. Materi pembentukan Tim/Kelompok Pendukung Menopause Komunitas telah disusun dan disampaikan kepada kader. Namun, pembentukan KP-Kespro belum selesai karena nama anggota, struktur kepengurusan, program kerja, berita acara atau surat keputusan, dan grup komunikasi belum difinalisasi.

Salah satu indikator penting keberhasilan program pengabdian adalah kemampuan program mempertahankan manfaat intervensi setelah kegiatan berakhir. Atas dasar tersebut, dibentuk Kelompok Pendukung Kesehatan Reproduksi Menopause (KP-Kespro) sebagai strategi pemberdayaan masyarakat untuk memperkuat kontinuitas edukasi dan dukungan sosial bagi perempuan menopause. Melalui pendekatan berbasis komunitas (*community-based approach*), kelompok ini diharapkan menjadi sarana pembelajaran, berbagi pengalaman, dan saling mendukung sehingga dapat meningkatkan kemampuan perempuan dalam menghadapi masa menopause.

World Health Organization (WHO) menegaskan bahwa perempuan yang

memasuki masa menopause memerlukan dukungan kesehatan yang berkesinambungan melalui pendekatan *life-course*, yaitu pelayanan yang memperhatikan kebutuhan kesehatan perempuan pada setiap tahap kehidupan. WHO juga menekankan bahwa peningkatan kualitas hidup perempuan menopause tidak hanya bergantung pada pelayanan klinis, tetapi juga dipengaruhi oleh akses terhadap edukasi kesehatan, dukungan keluarga, dukungan masyarakat, dan lingkungan sosial yang kondusif. Oleh karena itu, pembentukan kelompok pendukung merupakan salah satu strategi yang relevan untuk memperkuat implementasi pendekatan tersebut di tingkat komunitas.

Hasil penelitian Warwick-Booth *et al.* (2026) juga menunjukkan bahwa program edukasi berbasis komunitas memiliki dampak yang lebih berkelanjutan apabila disertai dengan mekanisme pendampingan setelah kegiatan utama selesai. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keberadaan kelompok masyarakat yang aktif dapat mempertahankan proses pembelajaran, meningkatkan partisipasi anggota, serta memperkuat dukungan sosial antarpeserta. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap keberlanjutan perubahan pengetahuan dan perilaku kesehatan karena peserta tetap memperoleh kesempatan untuk berdiskusi dan memperbarui informasi yang berkaitan dengan kesehatan menopause.

Pembentukan KP-Kespro tidak hanya menjadi luaran program, tetapi juga strategi pemberdayaan masyarakat untuk mendukung keberlanjutan edukasi kesehatan reproduksi. Melalui kolaborasi antara kader, tenaga kesehatan, dan masyarakat, kelompok ini berpotensi memperkuat edukasi, deteksi dini, serta rujukan kasus di tingkat komunitas. Namun, keberlanjutannya memerlukan pembinaan, pendampingan, dan dukungan berkelanjutan dari Puskesmas, pemerintah desa, serta kader kesehatan. Oleh karena itu, integrasi KP-Kespro ke dalam kegiatan rutin Posyandu atau program kesehatan reproduksi menjadi langkah penting untuk menjaga keberlangsungan program. Dengan demikian, KP-Kespro tidak hanya mendukung peningkatan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kapasitas masyarakat dan keberlanjutan promosi kesehatan berbasis komunitas.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan-Pengisian Kuesioner



Gambar 2. Pelaksanaan Penutupan Kegiatan



Gambar 3. Foto Bersama

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang mengimplementasikan edukasi berbasis hasil penelitian mengenai determinan menopause menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan literasi kesehatan wanita usia menopause. Intervensi edukatif yang dilaksanakan mampu memperkuat pemahaman peserta mengenai faktor-faktor yang memengaruhi menopause serta pentingnya penerapan perilaku hidup sehat sebagai upaya mempertahankan kualitas hidup pada masa transisi tersebut. Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan ini juga meningkatkan kapasitas kader Posyandu melalui penyediaan media edukasi yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan dalam kegiatan promosi kesehatan di tingkat komunitas. Pengembangan Kelompok Pendukung Kesehatan Reproduksi Menopause (KP-Kespro) menjadi strategi pemberdayaan masyarakat yang berpotensi memperkuat keberlanjutan edukasi, memperluas dukungan sosial, serta mendukung

upaya promotif dan preventif dalam peningkatan kesehatan reproduksi wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Arieska, R. (2022). Edukasi kesehatan dengan media leaflet tentang menopause pada kelompok ibu PKK di BTN Pagesangan Kecamatan Mataram. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, 2(2), 344–350.
- Danes, V. O., Susilawati, S., & Sasmito, L. (2025). Hubungan Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember. *JPNM (Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin)*, 3(4), 1–8.
- Dewi, R.K. (2022) 'Faktor Determinan Menopause Prekoks Di Kecamatan Kaliwungu Selatan Kota Kendal', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), pp. 27–36.
- Dewi, N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Karyawan dalam Menghadapi Menopause: Relationship between Knowledge Level and Employee Anxiety Level in Facing Menopause. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 511-516.
- Hartinah, H. (2026). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Masa Menopause untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita di Klinik Pratama Hj Titiek Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 3670-3676.
- Kemkes (2024) *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Munn, C., Vaughan, L., Talaulikar, V., Davies, M. C., & Harper, J. C. (2022). Menopause knowledge and education in women under 40: Results from an online survey. *Women's health (London, England)*, 18, 17455057221139660.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi)*. PT Rineka Cipta.
- Nurinasari, H., Anggraeni, A., Wisdayanti, S. R., & Rahmi, E. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Mengenai Persiapan Menghadapi Menopause di RS Universitas Sebelas Maret. *Smart Society Empowement Journal*, 4(1), 38–45.
- Rahmawati, V. Y., Puspasari, J., Fitria, D., Sari, A. C. roslita, & Ismoyo, B. (2022). Sehat dan Bahagia (SETIA): Optimalisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan Menghadapi Menopause. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(06), 2–8.
- Sari, L. T., Ulfa, M., Handayani, H., Agustina, I., Kusnianto, M. S. F. H., Noviasari, I., Monica, L. P., Wibisono, W., & Acob, J. R. U. (2025). Improving the quality of life during perimenopause through knowledge-based education. *Journal of Community Service for Health*, 6(2), 48–55.
- Warwick-Booth, Louise & Thompson, Sarah & Dhingra, Katie. (2025). Supporting women in relation to menopause knowledge and awareness: Lessons learned from a gender-specific educational programme. *Health Education Journal*. 85. 70-83.
- Widjayanti, Y. (2022). Peningkatan pengetahuan wanita menopause melalui pelatihan kesehatan sehat dan bahagia di masa menopause. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 4(2), 233–239.
- World Health Organization. (2024). *Menopause*. World Health Organization.