


Hidup Bugar Cegah Menopause Dini (HarMoni): Optimalisasi Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Perempuan

Veronica Yeni Rahmawati*, Jehan Puspasari, Azwar, Muhammad Fiqriansyah, Fani Nurul Hidayah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta Pusat, Indonesia

*Email korespondensi: vero@stikesrshusada.ac.id

ABSTRACT

Menopause is a natural process that occurs in all women, marked by the permanent cessation of menstruation (menstruation). Menopausal women experience physical changes that can affect their psychological condition. The purpose of this community service activity is to increase mothers' awareness in maintaining their reproductive health through providing education on Living Fit to Prevent Early Menopause (HarMoni). This activity was attended by PKK mothers and representatives of health cadres in the Mangga Dua Selatan Subdistrict, Central Jakarta. The methods used in this activity were a pre-test, interactive education, demonstration of fitness exercise movements, discussions about women's health and a post-test. The results of this community service activity showed an increase in participants' knowledge before and after the educational activity, participants who had good knowledge in the pre-test results were 13 people (61.9%) increased by 20 people (95.2%) in the post-test results. In conclusion, providing education through interactive education and open discussion methods has been proven effective in increasing mothers' knowledge about maintaining reproductive health through a healthy lifestyle, adequate rest, and light physical activity.

Keywords: Menopause, Women, HarMoni, Reproduction.

ABSTRAK

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen. Wanita menopause mengalami perubahan fisik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam menjaga kesehatan reproduksinya yaitu dengan cara pemberian edukasi Hidup Bugar Cegah Menopause Dini (HarMoni). Kegiatan ini diikuti oleh ibu PKK dan perwakilan kader kesehatan di wilayah Kelurahan Mangga Dua Selatan Jakarta Pusat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *pre-test*, edukasi yang bersifat interaktif, demonstrasi gerakan senam kebugaran, diskusi seputar kesehatan perempuan dan *post-test*. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi, peserta yang memiliki pengetahuan baik pada hasil pre test sebanyak 13 orang (61,9%) naik sebanyak 20 orang (95,2%) pada hasil *post-test*. Kesimpulannya pemberian edukasi melalui edukasi interaktif dan metode diskusi terbuka terbukti secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui pola hidup sehat, istirahat cukup dan latihan aktivitas ringan.

Kata Kunci: Menopause, Perempuan, HarMoni, Reproduksi

Received: 5/8/2026/ Accepted: 2/17/2026 / Online: 5/26/2026

PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi (haid) secara permanen dan diawali dengan tidak teraturnya periode menstruasi (Prihastuti, 2025). Menopause dibagi menjadi 3 tipe diagnosa yaitu peri-menopause, pasca menopause dan menopause dini. Menopause dini adalah kondisi ketika seorang wanita berhenti haid sebelum usia 45 tahun. Menopause dini juga disebut *insufisiensi ovarium primer* (POI) (Puspita *et al.*, 2025).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2024, diperkirakan pada tahun 2030 ada 1,2 miliar perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause (Khademi, 2025). Di Indonesia, diperkirakan 60 juta orang akan memasuki masa menopause pada tahun 2025. Umur Harapan Hidup (UHH) wanita di Indonesia sebesar 73,55 tahun. Sedangkan UHH pada tahun 2023 di kota Jakarta lebih tinggi dari angka nasional yaitu sebesar 75,23 tahun. Dengan demikian wanita di kota Jakarta memiliki kesempatan hidup sejak masa menopause lebih lama. Wanita menopause mengalami perubahan fisik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Perubahan fisik ini disebabkan oleh perubahan fisik dan hormonal, yang menyebabkan wanita menjadi lebih sensitif (Hadi & Lukas, 2024).

Jumlah perempuan menopause yang ada di Jakarta menurut Depkes 2017, meningkat setiap tahunnya dan jumlah yang tercatat sekitar 13,01 juta orang penduduk wanita dari total 261,89 juta jiwa. Data yang tercatat dari Survei Sosial Ekonomi daerah Jakarta Pusat jumlah penduduk perempuan yaitu 21.180.955 orang atau 49,61% dari jumlah penduduk DKI Jakarta (Asifah & Daryanti, 2021).

Seiring dengan perkembangan zaman dan tantangan global, seperti perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi, keluarga dihadapkan pada berbagai permasalahan, antara lain rendahnya kesadaran akan pola hidup bersih dan sehat, keterbatasan ekonomi keluarga, permasalahan gizi, serta kurang optimalnya peran keluarga dalam pendidikan karakter anak. Oleh karena itu, keberadaan dan peran PKK menjadi semakin penting sebagai wadah pembinaan dan pemberdayaan masyarakat, khususnya kaum perempuan, agar mampu berpartisipasi aktif dalam pembangunan (Heri & Dewi, 2024).

Sebesar 58.3% wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dangangguan fisik. Rendahnya status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, umur, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas hidup (vasomotor, psikologis dan somatik sindrom wanita menopause) (Faisal, 2024).

Banyak wanita menganggap menopause sebagai tanda penuaan, hilangnya daya tarik fisik dan seksual, serta berkurangnya produktivitas sosial. Pemikiran ini sering kali memicu perasaan murung, tidak dicintai, mudah tersinggung, dan marah (Safitri, 2025). Dampak psikologis ini juga dapat memengaruhi interaksi sosial, seperti kesulitan berkomunikasi, perilaku curiga, kurangnya konsentrasi, kesulitan mengambil keputusan hingga gangguan kecemasan (Saputri *et al.*, 2024).

Menurut Siregar *et al.* (2024) gangguan kecemasan merupakan hal yang sering dialami wanita yang akan menghadapi menopause. Kecemasan dianggap sebagai bagian dari satu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam atau membahayakan dirinya. Namun kecemasan ini umumnya bersifat relatif artinya ada orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat dukungan dari orang-orang di

sekitarnya dan ada juga orang-orang yang terus menerus cemas meskipun orang disekitarnya memberikan dukungan.

Untuk menjaga tubuh supaya tetap sehat dan bugar di usia lanjut, sangat penting untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Olahraga atau latihan fisik memiliki efek yang baik terhadap kualitas hidup wanita dalam upaya mencegah menopause dini. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang lebih besar pada wanita meningkatkan kualitas hidup mereka sehingga tidak mengalami menopause dini. Latihan senam Harmoni merupakan salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan. Tiga atau empat sesi latihan senam Harmoni akan berdampak positif pada kualitas hidup (Khandehroo, 2025).

Wanita menopause yang melakukan senam mengalami penurunan sejumlah keluhan. Berbagai komponen khusus kebugaran akan ditingkatkan dengan olahraga, sehingga jantung dan paru-paru dapat bekerja secara optimal dan dapat meningkatkan stabilitas emosional, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kekhawatiran dan stres (Latifi et al., 2025). Senam Harmoni sangat diminati sebagai alternatif olahraga tradisional untuk tujuan penurunan berat badan, pembentukan tubuh, menjaga kebugaran fisik, dan meningkatkan kualitas hidup. Gerakan intensitas ringan dapat dilakukan selama aktivitas (low impact). Kegiatan ini tidak sulit bagi ibu-ibu pemula dan remaja karena memadukan beragam gerakan yang berirama, teratur, dan terarah, serta diiringi musik upbeat yang mudah untuk diikuti. Latihan senam Harmoni *low-impact* juga dianjurkan untuk lansia, dengan durasi 20 hingga 50 menit dan frekuensi dua hingga tiga kali per minggu (Mcfeeters et al., 2024).

Upaya untuk meningkatkan kesadaran ibu dalam menjaga kesehatan reproduksinya yaitu dengan cara meningkatkan kognitifnya melalui pemberian edukasi Hidup Bugar Cegah Menopause Dini (HARMONI) menggunakan audio-visual, demonstrasi dan booklet. Hal ini bertujuan agar ibu lebih menjaga kesehatan reproduksi sehingga dapat mencegah menopause dini yang dapat berdampak buruk pada diri-sendiri, baik secara fisik, psikologis maupun spiritual. Rasionalisasi terhadap penerapan paket HarMoni didasarkan atas minat ibu khususnya usia dewasa yang ingin mengubah perilaku kesehatan yang negative menjadi positif, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan reproduksi.

Masalah yang ingin dipecahkan

Masalah utama yang ingin dipecahkan dalam pengabdian kepada masyarakat bagi ibu PKK dan kader kesehatan adalah kurangnya kurangnya sumber daya manusia dalam memberikan informasi dan edukasi mengenai Kesehatan reproduksi khususnya menopause dini. Timbulnya berbagai macam kesalahpahaman akibat kurangnya informasi dan pendidikan kesehatan terkait kesehatan reproduksi perempuan. Sebagian besar wanita yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, cemas dan gangguan fisik. Dan kurangnya kesadaran dalam mengidentifikasi status kesehatan reproduksi khususnya menopause dini.

Solusi dan Target

Solusi yang ditawarkan melalui pengabdian kepada Masyarakat ini adalah pengenalan tahap perkembangan perempuan usia menjelang menopause, edukasi kesehatan pemahaman menopause, gizi pada ibu menjelang menopause dan senam Hidup Bugar Cegah Menopause Dini (Harmoni). Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ibu PKK dan kader kesehatan diharapkan mengalami peningkatan pengetahuan tentang tahap perkembangan perempuan usia menjelang

menopause, pemahaman menopause dan menopause dini, gizi pada ibu menjelang menopause serta latihan fisik aktivitas ringan untuk meningkatkan kebugaran. Target utama dari program ini adalah seluruh anggota PKK dan kader Kesehatan Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar akan memperoleh manfaat dalam hal peningkatan pengetahuan dan kemampuan latihan fisik tentang kesehatan reproduksi perempuan menjelang menopause.

MATERI DAN METODE

Lokasi dan waktu

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 30 April 2026 dimulai pada pukul 13.00 WIB dan berlangsung hingga pukul 16.00 WIB. Pemilihan lokasi yang representatif serta suasana yang kondusif mendukung kelancaran pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, sehingga peserta dapat fokus dan aktif terlibat dalam setiap sesi. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta memiliki pengetahuan tentang menopause, menopause dini dan gizi pada ibu menopause serta keterampilan dasar dalam latihan fisik aktivitas ringan berupa senam kebugaran.

Khalayak sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan perwakilan kader kesehatan di Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar yang merupakan kelompok penggerak yang terdiri dari kaum ibu perwakilan wilayah kelurahan di setiap kecamatan dengan jumlah peserta sebanyak 21 peserta. Tujuan pemilihan sasaran ibu PKK dan kader kesehatan keberadaan dikarenakan peran PKK menjadi semakin penting sebagai wadah pembinaan dan pemberdayaan masyarakat, khususnya kaum perempuan, agar mampu berpartisipasi aktif dalam kesehatan.

Metode / pendekatan

Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi yang bersifat interaktif, demonstrasi gerakan senam kebugaran dan diskusi seputar kesehatan perempuan. Tahap awal yang dilakukan yaitu persiapan administrasi, surat menyurat, persiapan materi dan media: spanduk, leaflet, power point dan alat peraga serta persiapan sarana dan prasarana pendidikan kesehatan. Selanjutnya tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan, *pre-test*, pengenalan konsep perkembangan Perempuan menjelang menopause, edukasi kesehatan menopause dini, Senam Hidup Bugar Cegah Menopause Dini (Harmoni) dan *post-test*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperkuat melalui praktik senam kebugaran Hidup Bugar Cegah Menopause Dini (HarMoni) agar peserta mampu mengaplikasikan senam dalam aktivitas sehari-hari.

Metode evaluasi dan Indikator keberhasilan

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang menopause, menopause dini dan gizi pada ibu menjelang menopause. Kuesioner *pre-test post-test* berisi 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Indikator keberhasilan meliputi: (1) pelaksanaan kegiatan sesuai dengan rencana, (2) tingginya partisipasi dan antusiasme peserta, serta (3) adanya peningkatan pengetahuan menopause dan menopause dini dan keterampilan dalam menerapkan aktivitas latihan fisik ringan

senam kebugaran. Rekomendasi tindak lanjut mencakup pelaksanaan kegiatan secara berkala sebagai bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, serta perluasan sasaran kegiatan agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat.

REALISASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan/Realisasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Hidup Bugar Cegah Menopause Dini (HarMoni) dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 30 April 2024 dengan menggunakan metode edukasi, diskusi interaktif dan senam kebugaran. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang menopause, menopause dini dan sekaligus latihan fisik aktivitas ringan berupa senam kebugaran kepada peserta, khususnya ibu PKK dan perwakilan kader kesehatan, sehingga kesadaran ibu dalam menjaga kesehatan reproduksinya menjadi semakin meningkat.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2026)

Gambar 1. Pemberian materi pertama ke peserta

Pelatihan diselenggarakan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) dan berlangsung dari pukul 13.00 hingga 16.00 WIB. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan letak strategis ditengah wilayah kelurahan, aksesibilitas, serta kelengkapan sarana pendukung seperti LCD, sound system, dan tata ruang yang mendukung latihan fisik senam kebugaran. Tim pengabdian masyarakat mendorong partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Materi pertama disampaikan secara sistematis melalui lima topik utama, yaitu: (1) pengertian dan perbedaan menopause dan menopause dini, (2) penyebab dan faktor risiko menopause dini, (3) tanda gejala dan dampak fisik maupun psikologis menopause dini, (4) pemeriksaan diagnostic dan penatalaksanaan menopause dini, dan (5) pola hidup sehat dan peran tenaga kesehatan. Penyampaian materi dilakukan dengan metode diskusi interaktif yang disertai skenario kasus agar peserta lebih mudah memahami konsep menopause dan menopause dini dalam kehidupan sehari-hari.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2026)
Gambar 2. Pemberian materi kedua ke peserta

Materi kedua tentang gizi pada ibu menopause disampaikan dalam beberapa topik antara lain: a) pentingnya gizi pada ibu menopause, b) mengenali kalsium, vitamin dan zat besi pada ibu menopause, c) makanan yang dianjurkan pada ibu menopause, d) makanan yang dihindari pada ibu menopause dan e) prinsip gizi seimbang pada ibu menopause.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2026)
Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian dengan peserta

Pembahasan dan evaluasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan usia produktif serta pra-menopause mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah terjadinya menopause dini. Menurut Hamoda & Sharma (2024), menopause dini merupakan kondisi berhentinya menstruasi sebelum usia 40 tahun yang dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, gaya hidup tidak sehat, stres, kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, merokok, serta penyakit tertentu. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan

yang tepat untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia produktif.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi senam atau aktivitas fisik ringan, serta edukasi pola makan sehat. Materi yang diberikan meliputi pengertian menopause dini, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak fisik maupun psikologis, serta upaya pencegahan melalui penerapan gaya hidup sehat. Peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, cukup istirahat, serta mengelola stres dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dave *et al.* (2024) bahwa individu yang memasuki usia menjelang menopause membutuhkan informasi terkait perubahan yang dialami, baik secara fisik maupun psikologis.

Tabel 1. Hasil Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan tentang Menopause

	Pre test				Post test			
	Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Menopause</i>	13	61,9	8	38,1	20	95,2	1	4,8

Sumber: Data diolah Tim Pelaksana (2026)

Sebelum pemberian materi, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner *pre-test*, dan setelah mengikuti kegiatan peserta kembali mengisi kuesioner *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai menopause. Berdasarkan hasil *pre-test*, peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang menopause sebanyak 13 orang (61,9%), sedangkan pada hasil *post-test* meningkat menjadi 20 orang (95,2%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi. Dengan demikian, kegiatan HARMONI (Hidup Bugar Cegah Menopause Dini) dalam meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan yang dilakukan di RPTRA Kelurahan Mangga Dua Selatan, Jakarta Pusat, berhasil dilaksanakan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai menopause dini. Banyak peserta menganggap menopause hanya dipengaruhi oleh faktor usia dan keturunan sehingga kurang memperhatikan pola hidup sehat. Setelah dilakukan penyuluhan, peserta menjadi lebih memahami bahwa aktivitas fisik teratur, pola makan sehat, dan kesehatan mental memiliki pengaruh penting terhadap kesehatan hormonal perempuan. Pemberian edukasi terkait hidup bugar dalam menghadapi menopause didukung oleh penelitian Anagnostis (2025) yang menjelaskan bahwa perempuan yang telah mendapatkan pengetahuan tentang menopause memiliki kecenderungan lebih berhati-hati dalam mengatur pola hidup sehat agar terhindar dari risiko osteoporosis.

Kegiatan senam atau latihan fisik bersama mendapat respons positif dari peserta karena memberikan pengalaman langsung mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh. Menurut Trujillo-Muñoz *et al.* (2025), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga keseimbangan hormon, meningkatkan metabolisme tubuh, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi risiko stres yang menjadi salah satu faktor pemicu gangguan hormonal. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan kesehatan tulang dan jantung yang sangat penting bagi perempuan menjelang masa menopause.

Dalam sesi diskusi, beberapa peserta menyampaikan keluhan seperti menstruasi tidak teratur, mudah lelah, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati. Melalui edukasi yang diberikan, peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi gangguan reproduksi sejak dini. Peserta juga didorong untuk lebih terbuka dalam berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami gejala yang mengarah pada gangguan hormonal atau menopause dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramirez *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa deteksi dini pada perempuan menjelang menopause penting dilakukan untuk skrining lebih awal terkait kadar protein dalam tubuh serta risiko penyakit jantung.

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh antusiasme peserta, metode penyuluhan yang komunikatif, serta adanya praktik langsung yang membuat materi lebih mudah dipahami. Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu kegiatan dan perbedaan tingkat pendidikan peserta yang memengaruhi pemahaman materi. Hal ini didukung oleh Marco *et al.* (2025) yang menjelaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan tentang menopause dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang memengaruhi adalah tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula akses untuk mendapatkan informasi kesehatan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pendidikan seseorang, maka akses informasi yang didapatkan menjadi lebih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi lanjutan secara berkala agar masyarakat semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia produktif.

Dalam kegiatan ini, edukasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya menopause dini, diberikan kepada ibu PKK dan kader kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Magraith & Jang (2023) yang menjelaskan bahwa manajemen menopause dimulai dari peran kader kesehatan. Kader kesehatan maupun ibu PKK merupakan ujung tombak gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga yang berperan aktif sebagai penggerak masyarakat, penyuluh, dan pelaksana 10 Program Pokok PKK di tingkat desa atau kelurahan. Mereka merupakan relawan sosial yang bekerja secara sukarela untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga, salah satunya di bidang kesehatan. Rentang usia ibu PKK dan kader kesehatan antara 40–45 tahun merupakan usia pra-menopause, yaitu masa peralihan dari periode reproduksi menuju periode nonreproduksi. Harapan dari kegiatan ini adalah terwujudnya ibu yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi secara optimal, salah satunya melalui pemahaman konsep menopause dini, persiapan gizi menjelang menopause, latihan fisik ringan, dan kebugaran untuk meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan menjelang menopause.

Pengetahuan tentang menopause memiliki pengaruh penting terhadap perilaku wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi masa menopause. Menopause merupakan proses fisiologis alami yang dialami setiap wanita sebagai tanda berakhirnya masa reproduksi yang umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa menopause dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, maupun seksual. Oleh karena itu, kesiapan wanita dalam menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dimilikinya (Khandehroo, 2025). Wanita yang memiliki pengetahuan baik mengenai menopause cenderung menunjukkan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi perubahan tersebut. Pengetahuan yang memadai membantu wanita memahami bahwa menopause bukanlah suatu penyakit, melainkan proses alami dalam siklus kehidupan perempuan. Pemahaman ini dapat mengurangi rasa takut, cemas, dan stres yang sering muncul menjelang menopause. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan munculnya persepsi negatif, kecemasan berlebihan, bahkan penolakan terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya (Munn *et al.*, 2022).

Pengetahuan juga berpengaruh terhadap perilaku kesehatan dalam mempersiapkan masa menopause. Wanita yang memahami dampak menopause biasanya lebih termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Perilaku tersebut penting untuk mencegah komplikasi yang sering muncul pada masa menopause, seperti osteoporosis, hipertensi, obesitas, dan penyakit kardiovaskular (Keye *et al.*, 2023). Selain itu, pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesiapan psikologis wanita dalam menghadapi menopause. Wanita menjadi lebih mampu menerima perubahan emosi, gangguan tidur, perubahan suasana hati, maupun penurunan fungsi fisik dengan sikap yang lebih adaptif. Mereka juga lebih terbuka untuk mencari informasi, berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, serta memperoleh dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar (Keye, 2025).

Dalam teori perilaku kesehatan menurut Bala *et al.* (2024), pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mengambil tindakan yang tepat dalam menjaga kesehatannya. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang menopause melalui pendidikan kesehatan, penyuluhan, maupun media informasi sangat diperlukan untuk membantu wanita mempersiapkan diri menghadapi menopause secara optimal. Metode pendidikan kesehatan melalui diskusi interaktif, booklet, dan demonstrasi merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan sikap, pengetahuan, dan kemampuan dalam menerapkan perilaku kesehatan yang baik dan benar, salah satunya dalam persiapan fisik, psikologis, dan gizi menjelang menopause (Manoharan *et al.*, 2023).

Usia pramenopause merupakan fase yang sangat rentan dalam siklus hidup perempuan karena terjadi penurunan fungsi organ reproduksi, yaitu ovarium. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan penyuluhan mengenai konsep menopause dini dan upaya menghadapi persiapan menopause sehingga para ibu mengetahui dampak fisik dan psikologis yang akan dialami serta mampu mempersiapkan diri menjalani masa menopause yang aman, nyaman, bebas dari dampak buruk yang signifikan, dan tetap bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Upaya mendukung kesehatan reproduksi perempuan, khususnya menjelang menopause, melibatkan pemberian pendidikan kesehatan dengan tiga fokus utama. Pertama, memberikan informasi tentang perubahan fisik dan emosional selama masa menopause, termasuk gejala seperti berhentinya siklus menstruasi secara total dan munculnya rasa panas secara tiba-tiba (*hot flashes*). Kedua, meningkatkan pemahaman tentang dampak fisik dan psikologis yang mungkin terjadi pada masa menopause, seperti kekeringan vagina dan penurunan libido. Ketiga, menyampaikan persiapan gizi menjelang menopause dan upaya hidup bugar melalui latihan fisik ringan berupa senam kebugaran yang bertujuan untuk meregangkan otot yang kaku serta memberikan relaksasi. Diharapkan pendidikan kesehatan ini dapat membantu para ibu dalam mengambil keputusan yang bijak dan menghindari risiko dampak buruk menopause yang merugikan (Latifi *et al.*, 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian Masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat dalam menjaga kesehatan reproduksi perempuan. Diharapkan peserta mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga kualitas hidup perempuan meningkat dan risiko menopause dini dapat diminimalkan. Hal ini sejalan dengan teori *Health Belief Model* yang menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap pentingnya kesehatan dapat mendorong perubahan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Khademi, 2025).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tema HARMONI (Hidup Bugar Cegah Menopause Dini) dapat menambah pengetahuan Perempuan usia menjelang menopause tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi agar siap dalam menghadapi menopause. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini peserta terlihat adanya peningkatan pengetahuan tentang menopause dini sebelum dan sesudah kegiatan. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan ini sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan menopause baik artinya memahami konsep menopause dini dan dampak fisik maupun psikologis menopause dini. Pemberian edukasi melalui tatap muka dan metode diskusi terbuka terbukti secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam menjaga kesehatan reproduksi melalui pola hidup sehat, istirahat cukup dan latihan aktivitas ringan.

Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat antara lain: a) kepada kelurahan: keterlibatan kelurahan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang konsep menopause dini menjadi faktor penting mewujudkan ibu yang peduli kesehatan reproduksi agar menjalani menopause dengan nyaman dan bahagia. b) Kepada para ibu: diharapkan para ibu memiliki kesadaran sejak awal dalam menjaga kesehatan reproduksi agar terhindar dari bahaya atau komplikasi maupun dampak buruk dari menopause dini. c) Bagi pelayanan kesehatan: kegiatan edukasi melalui media yang bersifat inovatif dan menarik dapat meningkatkan motivasi ibu dalam meningkatkan kesadaran diri mengenai kesehatan reproduksi ibu. Selain pendidikan kesehatan yang adekuat, penatalaksanaan yang langsung diperagakan dapat menambah pengetahuan yang akan mempengaruhi pada sikap, keyakinan, pemahaman dan informasi yang diperoleh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sivitas Akademika STIKes RS Husada atas dukungan yang luar biasa selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tanpa kerja sama dan kerja keras dari tim pengabdian kepada masyarakat ini, program edukasi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Kami juga berterima kasih kepada ibu PKK dan perwakilan kader kesehatan yang telah membantu dalam keaktifan dan partisipasi sebagai peserta. Semoga ilmu yang diberikan dapat bermanfaat di kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

- Anagnostis, P. (2025). Is Early Menopause a Different Entity From Premature Ovarian Insufficiency? *Clinical Endocrinology*, 102, 67–74. <https://doi.org/10.1111/cen.15136>
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>
- Bala, S., Komarraju, S. L., Dasarathan, S., & Muralidharan, S. (2024). Effect of health-promoting behaviors and menopausal symptoms of urban women of Hyderabad : A randomized controlled trial. *Journal of Biological Methods*, 11(July), 1–7. <https://doi.org/10.14440/jbm.2024.0041>
- Dave, A., Patel, D. J., Shrivastava, D., Chaudhari, K., & Manchanda, R. (2024). Considerations in

- Premature Menopause: A Review. *Cureus Springer Nature*, 16(November 2023). <https://doi.org/10.7759/cureus.69744>
- Faisal. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause Di Dusun Mpolo, Desa Mbuju, Kec. Kilo, Kab. Dompu. *Skripsi*. Universitas Tribhuwana Tunggaladewi.
- Hadi, W. A., & Lukas, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Saat Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Tirta Jaya Tahun 2024. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Hamoda, H., & Sharma, A. (2024). Premature ovarian insufficiency, early menopause, and induced menopause. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 38(1). <https://doi.org/10.1016/j.beem.2023.101823>
- Heri, M., & Dewi, P. I. S. (2024). *Asuhan Keperawatan Maternitas Perawatan Gangguan Kehamilan dan Reproduksi*. Erlangga Medical Series.
- Keye, C. (2025). Menopause education of healthcare professionals : A scoping review protocol. *PloS One*, 20(11), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325012>
- Keye, C., Varley, J., & Patton, D. (2023). The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: a systematic review with meta-analysis. *Climacteric*, 26(5). <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2226318>
- Khademi, K. (2025). Effect of Health Model - Based Menopausal Self - Care Training on Quality of Life and Health: A Randomised Controlled Trial. *Health Expectations*, 28(e70511). <https://doi.org/10.1111/hex.70511>
- Khandehroo, M. (2025). Educational Intervention and Menopausal Adapting : A Randomized Controlled Trial. *Health Science Reports*, 8(e70298), 1–8. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70298>
- Latifi, M., Alishan, N., Karami, Miraj, S., Leili, Allahbakhshian, Rahimi, F., & Karbasi, A. (2025). Health Information - Seeking Behavior of Menopausal Women : An Online Survey of Iranian Menopausal Women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr>
- Magraith, K., & Jang, C. (2023). Management of menopause. *Aust Prescr*, 46(3), 48–53. <https://doi.org/10.18773/austprescr.2023.014>
- Manoharan, A., Muhammad, M., Megat, H., Chin, B. H., Ming, K. W., & Asmuae, Z. (2023). Health-Seeking Behaviors and Treatments Received for Menopause Symptoms : A Questionnaire Survey among Midlife Women Attending Primary Healthcare Clinics in. *Journal of Menopause Medicine*, 29(1), 119–126.
- Marco, A., Lorenzo, E., Deberg, J., & Cortes, Y. I. (2025). Impact of menopause education interventions on knowledge , symptoms and quality of life : protocol for a systematic review. *BMJ Open*, 15(e096235), 1–6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-096235>
- Mcfeters, C., Pedlow, K., Mcginn, D., & Mcconnell, K. (2024). A rapid review of menopausal education programmes. *Archives of Women's Mental Health*, 27(6), 975–983. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01476-8>
- 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*, 18, 86–96. <https://doi.org/10.1177/17455057221139660>
- Prihastuti. (2025). Penyuluhan Kesehatan Kiat Menjaga Kesehatan Mental Pre Menopause dan Peningkatan Kapasitas Anggota Dharma Wanita Persatuan – DWP Kemenag Bantul Health Counseling Tips for Maintaining Pre-Menopause Mental Health and Capacity Building for Members of Dharma. *Masyarakat Berkarya : Jurnal Pengabdian Dan Perubahan Sosial*, 2(1).

- Puspita, S., Ningsih, N. F., & Wahyuni, E. D. (2025). Pendampingan Holistik untuk Wanita dengan Sindrom Perimenopause di Desa Mantang, Kecamatan Batukliang . *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 106–115. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i1.738>
- Ramirez, M. F., Honigberg, M., Wang, D., Parekh, J. K., Bielawski, K., Courchesne, P., Larson, M. D., Levy, D., Murabito, J. M., Ho, J. E., & Lau, E. S. (2023). Protein Biomarkers of Early Menopause and Incident Cardiovascular Disease. *Journal of the American Heart Association*, 12(e028849). <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.028849>
- Safitri (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Kepatuhan Diet dengan Tekanan Darah Pada Penderitanya Hipertensi di Puskesmas Palaran. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Saputri, E., Tulak, G. T., Afrianty, I., Susanti, R. W., Nasus, E., & Salu, S. P. (2024). Skrining Gejala Menopause Menggunakan Greene. *Jurnal ASTA Abdi Masyarakat Kita*, 4(2). <https://doi.org/10.33759/asta.v4.i2.568>
- Siregar, R., Gita Ramandhani, N., Henida, P., & Komala Hati, T. Y. (2024). Edukasi Persiapan Menghadapi masa Menopause di Wilayah Kp. Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2643–2649. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3285>
- Trujillo-muñoz, P. J., Sánchez-ojeda, M. A., Rodríguez-huamán, E. C., Mezyani-haddu, K., Hoyo-guillot, I., & Navarro-prado, S. (2025). Effects of Physical Exercise on Symptoms and Quality of Life in Women in Climacteric: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare*, 2, 1–13. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060644>

DECLARATIONS

Funding

Tidak ada informasi mengenai sumber pendanaan kegiatan ini.

Conflicts of interest/ Competing interests:

The authors have no conflicts of interest to declare that are relevant to the content of this article.

Data, Materials and/or Code Availability:

Data sharing is not applicable to this article as no new data were created or analyzed in this study.

Additional information

Publisher's note Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta Jakarta remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

Rights and permissions

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons license, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons license and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.