

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu PKK di Dusun Sendang

Puput Mita Kurnia Wati^a, dan Iffah Indri Kusmawati^b

^{a,b} Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 57126, Indonesia

Penulis Koresponden: e-mail: puputmita23@student.uns.ac.id dan iffahindri@staff.uns.ac.id

ABSTRAK Penyuluhan kesehatan reproduksi merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita usia pra-menopause dalam menghadapi masa menopause. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi selama periode tersebut. Dalam penelitian ini, sebanyak 14 orang ibu-ibu anggota PKK di Dusun Sendang, Desa Kagokan, terlibat sebagai peserta kegiatan penyuluhan. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan guna mengetahui perubahan tingkat kesiapan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam distribusi kesiapan menghadapi menopause. Sebelum penyuluhan, 71,4% (10 orang) peserta berada pada kategori kesiapan sedang, dan 28,6% (4 orang) pada kesiapan tinggi. Setelah intervensi, kesiapan tinggi meningkat menjadi 64,3% (9 orang), sementara kesiapan sedang menurun menjadi 35,7% (5 orang), dan tidak terdapat peserta dengan kesiapan rendah baik sebelum maupun sesudah penyuluhan. Data ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu mendorong pergeseran positif dalam kesiapan individu. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan, serta peran sentral kelompok PKK dalam menyebarluaskan informasi dan mendukung peningkatan kualitas hidup perempuan menjelang masa menopause melalui kegiatan berbasis komunitas.

KATA KUNCI *Penyuluhan, Kesehatan Reproduksi, Kesiapan Menopause, Ibu PKK, Kesehatan*

1. PENGANTAR

Penyuluhan kesehatan merupakan strategi dasar dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat, khususnya di daerah pedesaan. Program ini bertujuan untuk memberdayakan individu dan kelompok melalui penyampaian informasi kesehatan yang akurat, terstruktur, dan sesuai konteks budaya. Di Dusun Sendang, Desa Kagokan, kegiatan penyuluhan selama ini lebih terfokus pada isu pengolahan sampah, sementara edukasi tentang kesehatan reproduksi perempuan termasuk menopause masih terabaikan. Hal ini perlu partisipasi aktif komunitas seperti PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) yang dapat menjadi sarana efektif untuk menyebarluaskan informasi kesehatan berbasis kebutuhan masyarakat (Astutik & Dyah, 2024).

Kesehatan reproduksi mencakup seluruh aspek fisik, emosional, dan sosial yang terkait dengan fungsi sistem reproduksi, tidak hanya selama masa subur tetapi juga pada fase lanjut seperti menopause (World Health Organization, 2024). Menurut Ashwini et al. (2024), perempuan di wilayah pedesaan memiliki beragam tingkat pemahaman terkait menopause dan cara mengelolanya. Hal ini memengaruhi bagaimana sikap mereka terhadap menopause yang turut bervariasi dengan beberapa menunjukkan sikap positif dan lainnya kurang antusias. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap menopause di komunitas pedesaan. Pentingnya pemahaman tentang perubahan fisik, psikologis, dan perilaku seksual pada menopause sangatlah krusial untuk mencegah komplikasi seperti *hot flashes*, *insomnia*, *vaginal dryness*, nyeri sendi, dan depresi (Probawati & Astuti, 2024).

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan fungsi ovarium. Menurut penelitian oleh Shifren et al. (2014), menopause biasanya terjadi pada usia 40-58 tahun dan dapat menimbulkan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, serta sosial yang berdampak pada kualitas hidup wanita. Menurut Azizah et al. (2020), gejala fisik menopause mencakup semburan panas dari dada hingga wajah (*hot flashes*), keringat berlebih saat malam hari (*night sweats*), kekeringan pada area vagina, gangguan tidur (*insomnia*), inkontinensia urin, kenaikan berat badan, serta risiko osteoporosis.

Menurut data Badan Pusat Statistik Indonesia (2025), jumlah perempuan Indonesia berusia 25–49 tahun mencapai 52.598.500 jiwa. Di Provinsi Jawa Tengah, tercatat 6.948.200 jiwa perempuan dalam rentang usia tersebut pada 2025 (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2025). Sedangkan di Kabupaten Sukoharjo, data tahun 2024 menunjukkan bahwa populasi perempuan usia 25–49 tahun berjumlah 171.714 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo, 2024). Hasil kuesioner yang dilakukan di lokasi penelitian mengungkap bahwa 35,7% ibu-ibu PKK Dusun Sendang yang berpartisipasi bekerja sebagai petani dan 14,3% lainnya bekerja sebagai peternak, yang melibatkan aktivitas fisik berat. Kondisi ini meningkatkan risiko masalah kesehatan terkait menopause, seperti osteoporosis, yang dipengaruhi oleh penurunan hormon dan tuntutan pekerjaan fisik yang tinggi.

Populasi perempuan pra-lansia yang tinggi, terutama yang bekerja di sektor pertanian dan peternakan, memerlukan intervensi kesehatan reproduksi yang lebih efektif. Kondisi ini berkontribusi pada tingginya kasus gangguan kesehatan yang tidak terdiagnosis, seperti patah tulang akibat osteoporosis dan gangguan kecemasan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penyuluhan berbasis komunitas, khususnya melalui kelompok PKK, menjadi pendekatan strategis untuk meningkatkan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause.

Sebagai garda terdepan di bidang kesehatan, bidan memiliki tanggung jawab vital dalam menyediakan pendidikan komprehensif seputar menopause. Dengan menerapkan pendekatan pendidikan berbasis komunitas (*community-based education*), bidan dapat memanfaatkan forum PKK atau kegiatan keagamaan untuk menyebarkan informasi mengenai manajemen gejala menopause, pencegahan komplikasi, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin (Febriyanti et al., 2023). Penelitian yang dilakukan di Desa Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar, membuktikan bahwa penyuluhan kelompok berhasil meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK tentang konsep menopause, cara mengatasi gejala, serta strategi menghadapi fase ini (Yuneta, 2020). Di Dusun Sendang kolaborasi antara bidan dan kader PKK dapat menjadi faktor penentu keberhasilan program penyuluhan tersebut.

Analisis situasi Desa Kagokan memperlihatkan konteks yang unik. Secara demografi, jumlah perempuan pra-lansia di Kabupaten Sukoharjo sangat tinggi, dengan mayoritas bekerja di sektor pertanian/peternakan. Kondisi ini berpotensi membatasi waktu mereka untuk mengakses layanan kesehatan. Dari aspek sosial-budaya, kegiatan keagamaan seperti pengajian dan TPA, serta program PKK, menjadi sarana potensial untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi. Di sektor ekonomi, ketergantungan pada pertanian dan peternakan juga menghasilkan limbah yang belum dioptimalkan, mencerminkan kebutuhan akan program yang bersinergi dengan prioritas desa. Relevansi penelitian ini dengan kebidanan terletak pada peran bidan dalam memberikan edukasi berbasis komunitas. Dengan memanfaatkan partisipasi PKK, intervensi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesiapan menghadapi menopause.

2. STUDI KEPUSTAKAAN

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan perempuan yang menandai berakhirnya siklus menstruasi secara permanen akibat penurunan produksi hormon reproduksi, terutama estrogen dan progesteron, oleh ovarium. Perubahan ini biasanya terjadi pada usia 45–55 tahun dan ditentukan secara klinis setelah seorang wanita mengalami amenore selama 12 bulan berturut-turut tanpa adanya penyebab patologis lain (Shifren et al., 2014). Proses ini merupakan bagian dari penuaan yang terkait dengan kadar hormon yang menurun, sehingga memengaruhi berbagai sistem tubuh.

Menurut Ambikairajah et al. (2022), menopause terbagi menjadi tiga fase utama yaitu perimenopause, menopause, dan pascamenopause. Pada perimenopause terjadi fluktuasi hormon dan perubahan siklus menstruasi sebagai tanda awal menurunnya fungsi ovarium, kemudian menopause ditandai dengan tidak adanya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang menandai penurunan drastis kadar estrogen, dan akhirnya postmenopause dicirikan oleh kadar estrogen rendah dan peningkatan hormon perangsang folikel (FSH) yang berhubungan dengan risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular.

Penurunan estrogen selama menopause menyebabkan gejala fisik seperti peningkatan risiko penyakit jantung koroner akibat perubahan metabolisme lipid dan tekanan darah (El Khoudary et al., 2020), serta penurunan kepadatan tulang yang meningkatkan risiko patah tulang dan berkurangnya mobilitas (Azizah et al., 2020). Di sisi psikologis, kecemasan, depresi, dan penurunan kepercayaan diri sering terjadi, sementara gejala vasomotor seperti hot flashes dan berkeringat malam (Nadhiroh et al., 2022) serta gangguan tidur yang dilaporkan pada sekitar 40–60% wanita (Baker et al., 2018) juga menurunkan kualitas hidup dan produktivitas harian.

Menopause dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan secara menyeluruh melalui komplikasi fisik seperti osteoporosis dan perubahan urogenital (kekeringan vagina, inkontinensia urine), serta gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan yang menurunkan produktivitas dan interaksi sosial (Peacock et al., 2023). Selain itu, penurunan libido dan ketidaknyamanan saat berhubungan intim dapat menimbulkan ketegangan dalam hubungan pasangan, sedangkan biaya pemeriksaan medis rutin, terapi hormon, dan suplemen untuk mencegah komplikasi jangka panjang menambah beban ekonomi.

Kesehatan reproduksi wanita adalah keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial yang terkait dengan sistem reproduksi, fungsinya, dan prosesnya, termasuk kemampuan untuk memiliki kehidupan seksual yang memuaskan, merencanakan kehamilan, serta mengakses informasi dan layanan kesehatan berkualitas (Ekawati, 2019). Kesehatan reproduksi tidak hanya

berarti ketiadaan penyakit, tetapi juga hak untuk memahami perubahan tubuh sepanjang fase alami seperti menstruasi, kehamilan, dan menopause. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi ini terbukti krusial dalam menghadapi masa menopause. Dengan pengetahuan tentang perubahan hormonal dan gejala dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesiapan mental dan fisik (Yuliyani et al., 2022). Sebagaimana dibuktikan oleh penyuluhan di Masjid Al Fatah, Bodeh, Ambarketawang, Gamping, Sleman, yang berhasil meningkatkan kesiapan peserta melalui pemahaman tahapan dan penanganan gejala menopause (Kusumawati et al., 2022).

Penyuluhan kesehatan reproduksi adalah proses edukasi sistematis untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku terkait sistem reproduksi, termasuk perubahan fisiologis, pencegahan penyakit, serta persiapan fase seperti menopause yang melalui pemberian informasi tentang perubahan hormonal, manajemen gejala, dan strategi menjaga kualitas hidup secara holistik sambil melibatkan partisipasi aktif peserta dalam diskusi mitos dan solusi praktis (Santiasari, 2017). Tujuan utamanya adalah meningkatkan kesiapan wanita menghadapi transisi biologis dengan mengurangi kecemasan, seperti dibuktikan pada penelitian Santiasari (2017) di Demak Timur, di mana prevalensi kecemasan ibu pra-menopause turun dari 71,4% menjadi 0% pada 89,3% responden. Pendekatan penyuluhan sebaiknya diselaraskan dengan profil peserta, latar belakang pendidikan, dan kebutuhan setempat. Berdasarkan studi di Jakarta Barat, metode ceramah interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi pada wanita menopause, terutama di komunitas dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah (Guyansyah, 2020). Menurut (Tarigan, 2015) menemukan bahwa kombinasi ceramah dengan diskusi kelompok menghasilkan retensi pengetahuan 30% lebih tinggi dibandingkan metode ceramah tunggal, karena memfasilitasi pertukaran pengalaman personal antar-peserta.

Kesiapan menghadapi menopause dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga, di mana pemahaman komprehensif mengenai gejala, risiko, dan strategi penanganan menopause sangat mendasar untuk kesiapan mental dan fisik (Munisah et al., 2022; Aljumah et al., 2023), sementara sikap positif seperti penerimaan fase alami ini dapat ditingkatkan melalui edukasi yang mampu mengurangi stigma dan membuka diskusi (Romadona et al., 2025) dan dukungan keluarga, terutama dari pasangan dan anak, terbukti mengurangi kecemasan serta meningkatkan adaptasi (Ishak et al., 2021). Hubungan erat antara pengetahuan dan sikap juga terlihat pada intervensi edukasi yang menaikkan skor pengetahuan peserta dari rata-rata 8,83 menjadi 10,8 yang diikuti perubahan sikap menuju gaya hidup sehat (Romadona et al., 2025). Hal ini konsisten dengan temuan bahwa penyuluhan kesehatan mengurangi kecemasan dan meningkatkan penerimaan diri (Gebretatyo et al., 2020). Lebih jauh, program edukasi berbasis pendekatan psikofisik yang menghadirkan dokter dan psikolog tidak hanya menyajikan informasi medis, tetapi juga teknik manajemen stres dan pola hidup sehat yang efektif mengurangi gejala fisik seperti hot flashes (Romadona et al., 2025).

3. METODOLOGI

Program penyuluhan dilaksanakan di Dusun Sendang, Desa Kagokan, pada Minggu, 26 Januari 2025. Sasaran adalah ibu-ibu anggota PKK Dusun Sendang (N=14) yang hadir dalam kegiatan tersebut. Pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif pra-eksperimen (*pre-test* dan *post-test*) dengan instrumen kuesioner dan observasi partisipatif. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pra dan pasca kegiatan serta observasi langsung. Pada tahap *pre-test*, peserta secara lisan menjawab pertanyaan terstruktur untuk mengukur pengetahuan awal, sedangkan *post-test* dilaksanakan tertulis setelah penyuluhan untuk mengukur perubahan kesiapan. Observasi partisipatif mencatat kehadiran, antusiasme, dan interaksi peserta selama diskusi dan demonstrasi. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

- Persiapan: Koordinasi dengan Ketua PKK dan perangkat desa menentukan jadwal dan tempat. Penyiapan materi penyuluhan (slide presentasi tentang menopause dan kesehatan reproduksi), instrumen evaluasi (kuesioner), serta perangkat teknis pendukung. Undangan disebarakan melalui RT dan grup WhatsApp.
- Pelaksanaan: Kegiatan dibuka dengan sambutan Ketua PKK dan dilanjutkan pengisian *pre-test* (30 menit). Penyuluhan materi selama 60 menit disampaikan secara interaktif, mencakup definisi menopause, gejala fisik dan emosional, serta strategi penanganannya. Sesi dilanjutkan dengan diskusi dan studi kasus (30 menit) untuk mengklarifikasi mitos/strategi pengelolaan gejala menopause. Sesi demonstrasi praktik selama 15 menit mencakup latihan fisik ringan dan teknik relaksasi pernapasan untuk mereduksi gejala menopause. Kegiatan ditutup dengan pengisian kuesioner *posttest* (30 menit) dan penyampaian kesimpulan.
- Evaluasi: Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan praktis peserta. Partisipasi dan umpan balik peserta dievaluasi melalui observasi kehadiran, antusiasme, dan diskusi selama penyuluhan.
- Alat dan Bahan: Materi edukasi berupa slide presentasi, kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta peralatan *sound system* dan sarana demonstrasi.

4. HASIL DAN PELAKSANAAN

Bagian hasil dan pelaksanaan ini menyajikan uraian rinci pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi dan hasil yang diperoleh. Uraian dimulai dengan deskripsi proses implementasi program, kemudian dilanjutkan dengan penyajian data dan temuan secara sistematis sesuai urutan tahapan kegiatan. Data kuantitatif disajikan bersama hasil observasi lapangan untuk menggambarkan dampak program secara objektif. Fokus pembahasan terletak pada pencapaian indikator utama program, yaitu peningkatan kesiapan menghadapi masa menopause pada ibu-ibu PKK di Dusun Sendang. Foto kegiatan penyuluhan tampak pada dokumentasi foto berikut.



(a)

(b)

Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi di Dusun Sendang (a) pelaksanaan kegiatan (b) media edukasi dalam bentuk slide presentasi

Tabel 1. Karakteristik warga yang hadir sebagai partisipan

Keterangan	Jumlah	
	N	%
Umur (tahun)		
25-30 tahun	1	7,1
31-40 tahun	2	14,3
41-50 tahun	11	78,6
Pendidikan terakhir		
SD	0	0
SMP	1	7,1
SMA	12	85,7
Diploma/Sarjana	1	7,1
Pekerjaan		
Petani	5	35,7
Peternak	2	14,3
Ibu Rumah Tangga	4	28,6

Pegawai	3	21,4
Status Pernikahan		
Belum Menikah	0	0
Menikah	14	100
Jumlah Anak		
1 anak	2	14,3
2 anak	6	42,9
3 anak	6	42,9

Keterangan : N = jumlah subjek, % = persen

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu-ibu PKK Dusun Sendang berada dalam rentang usia 41–50 tahun (78,6 %), sisanya berusia 31–40 tahun (14,3 %) dan 25–30 tahun (7,1 %). Mayoritas peserta (85,7 %) berlatar belakang pendidikan SMA, dengan sisanya lulusan SMP dan diploma/S1 (masing-masing 7,1 %), yang mengindikasikan kesiapan kognitif yang memadai untuk memahami materi penyuluhan.

Dalam hal pekerjaan, partisipan tersebar di sektor pertanian (35,7 %), rumah tangga (28,6 %), peternakan (14,3 %), dan pegawai (21,4 %). Keseluruhan (100 %) berstatus menikah, dengan 42,9 % memiliki tiga anak, 42,9 % dua anak, dan 14,3 % satu anak, mencerminkan beragam pengalaman reproduksi yang relevan dalam persiapan menghadapi menopause.

Tabel 2. Tingkat kesiapan warga sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi untuk meningkatkan kesiapan dalam menghadapi menopause

Tingkat Kesiapan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Rendah	0	0	0	0
Sedang	10	71.4	5	35.7
Tinggi	4	28.6	9	64.3

Keterangan : N = jumlah subjek, % = persen

Tabel 2 memaparkan perubahan tingkat kesiapan ibu-ibu PKK Dusun Sendang dalam menghadapi menopause sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan kesehatan reproduksi. Sebelum diberikan penyuluhan tidak ada satupun peserta yang termasuk dalam kategori kesiapan rendah, dan hal ini tetap sama setelah penyuluhan. Untuk kategori kesiapan sedang, terdapat penurunan proporsi yang cukup signifikan, sebelum intervensi terdapat 10 partisipan (71,4 %) berada pada tingkat kesiapan sedang, sedangkan setelah penyuluhan hanya 5 partisipan (35,7 %). Sebaliknya, proporsi ibu dengan kesiapan tinggi meningkat hampir dua kali lipat, dengan 4 partisipan (28,6 %) sebelum penyuluhan menjadi 9 partisipan (64,3 %) setelah penyuluhan.

Tidak adanya satupun partisipan yang berada pada kategori kesiapan rendah, baik sebelum maupun setelah penyuluhan menunjukkan bahwa seluruh ibu-ibu PKK Dusun Sendang pada awalnya sudah memiliki setidaknya kesiapan sedang untuk menghadapi menopause. Mereka kemungkinan telah terpapar informasi dasar seputar reproduksi dan kesehatan menopause sebelumnya, seperti melalui kegiatan PKK atau sumber lokal lainnya. Kemudian adanya perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi berhasil mendorong perpindahan sebagian besar peserta dari kategori kesiapan sedang ke kategori kesiapan tinggi dalam menghadapi menopause.

Perubahan signifikan pada tingkat kesiapan menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan berperan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan praktis peserta untuk mengelola gejala menopause. Peningkatan pada kategori “tinggi” menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terkait perubahan fisiologis dan manajemen gejala yang dialami selama menopause. Perubahan tersebut sejalan dengan temuan terdahulu (misalnya Santiasari, 2017) yang membuktikan bahwa edukasi interaktif dan diskusi kelompok dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan.

Hasil ini sejalan dengan temuan Ashwini et al. (2024) dan Romadona et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis komunitas dapat meningkatkan kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi menopause. Pada hasil ini menunjukkan adanya peningkatan skor kesiapan yang signifikan pada posttest yang mengindikasikan bahwa materi penyuluhan tidak hanya berhasil meningkatkan aspek kognitif (pengetahuan) tetapi juga mengubah sikap peserta terhadap perubahan menopause. Metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi praktis yang diterapkan dalam penyuluhan terbukti efektif dalam mengedukasi dan memberdayakan ibu-ibu PKK, khususnya dalam memahami langkah-langkah pencegahan komplikasi seperti osteoporosis dan gangguan kardiovaskular.

Selain itu, peran bidan dan kader PKK yang berkolaborasi turut berkontribusi besar dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Pendekatan ini memungkinkan partisipan untuk mendiskusikan langsung permasalahan yang mereka hadapi serta berbagi pengalaman, sehingga intervensi tidak hanya bersifat komunikasi satu arah tetapi juga melibatkan *feedback* dan interaksi

yang membangun kepercayaan diri. Keselarasan antara materi yang disampaikan dengan nilai-nilai budaya dan kondisi sosial ekonomi setempat juga menjadi faktor pendukung keberhasilan penyuluhan.

Perbaikan pada tingkat kesiapan memiliki dampak positif terhadap pencegahan komplikasi kesehatan yang sering terjadi di masa menopause. Meningkatnya kesadaran dan pemahaman bisa memotivasi para ibu PKK untuk rutin menjalani pemeriksaan kesehatan serta mengadopsi gaya hidup sehat. Seiring dengan peningkatan kesiapan, diharapkan terjadi penurunan risiko penyakit kronis, peningkatan kualitas hidup, serta pengelolaan stres yang lebih baik selama masa transisi menopause.

Meskipun program ini berhasil meningkatkan kesiapan menghadapi menopause, terdapat beberapa keterbatasan diantaranya sampel yang terbatas (14 partisipan dari satu dusun) menyulitkan generalisasi ke populasi desa lain dengan karakteristik sosial ekonomi dan budaya berbeda, durasi intervensi yang singkat (satu sesi *pre-test* dan *post-test*) belum memungkinkan penilaian efek jangka panjang, dan pengaruh konteks geografis dan budaya lokal yang spesifik di Dusun Sendang dapat memengaruhi respons partisipan, sehingga materi dan metode perlu disesuaikan bila diterapkan di wilayah lain. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menambah jumlah partisipan, mengadakan evaluasi jangka panjang, dan mengadopsi berbagai metode guna meminimalkan bias data.

5. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan reproduksi yang dilakukan pada ibu-ibu PKK di Dusun Sendang terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan menghadapi masa menopause. Hasil intervensi menunjukkan adanya pergeseran signifikan dari kategori kesiapan sedang menuju kesiapan tinggi pada sebagian besar peserta. Peningkatan ini tidak hanya mencakup aspek pengetahuan, tetapi juga mencakup perubahan sikap dan kemampuan praktis dalam menghadapi dan mengelola gejala-gejala yang muncul saat menopause. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dilakukan dengan pendekatan komunitas mampu memberikan dampak positif dan langsung terhadap kesiapan individu dalam menghadapi perubahan biologis yang signifikan. Temuan ini menjadi bukti bahwa program penyuluhan serupa sangat potensial untuk diimplementasikan secara lebih luas, khususnya di komunitas wanita dewasa. Oleh karena itu, sebagai rekomendasi, penyuluhan semacam ini perlu dilakukan secara rutin, disertai dengan evaluasi berkelanjutan serta pengembangan materi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan nilai budaya lokal agar dapat diterima dan diaplikasikan secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua dan anggota PKK Dusun Sendang serta perangkat Desa Kagokan yang mendukung penuh terselenggaranya kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Iffah Indri Kusmawati, M.Keb selaku dosen pembimbing, serta Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret atas bimbingan dan fasilitas yang diberikan. Semoga hasil pengabdian ini dapat bermanfaat bagi peningkatan kesehatan masyarakat dan pengembangan ilmu kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljumah, R., Phillips, S., & Harper, J. C. (2023). An Online Survey of Postmenopausal Women to Determine Their Attitudes and Knowledge of the Menopause. *Post Reproductive Health*, 29(2), 67–84. <https://doi.org/10.1177/20533691231166543>
- Ambikairajah, A., Walsh, E., & Cherbuin, N. (2022). A Review of Menopause Nomenclature. *Reproductive Health*, 19(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01336-7>
- Ashwini, Raj, S., M, A., & N, M. S. (2024). Assess Attitude and Knowledge Regarding Menopause and Its Management among Rural Women between the Age Group of 45-50 Years. *South Asian Research Journal of Nursing and Healthcare*, 6(5), 158–163. <https://doi.org/10.36346/sarjnhc.2024.v06i05.016>
- Astutik, H., & Dyah Apsari, D. (2024). Pemberdayaan Ibu dalam Kelompok PKK Melalui Pelatihan Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Pencegahan Pernikahan Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2475–2483. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3277>
- Azizah, N., Bachtiar, F., & Saadiyah, S. (2020). Pengaruh Senam Osteoporosis terhadap Keseimbangan Wanita Pascamenopause. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–6.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/en/statisticstable/3/WVc0%20MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo. (2024). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Sukoharjo, 2024. Diakses dari: <https://sukoharjokab.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-sukoharjo--2024.html>

- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2025). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa), 2023-2025. Diakses dari: <https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTg3MyMy/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-jawa-tengah.html>
- Baker, F. C., Lampio, L., Saaresranta, T., & Polo-Kantola, P. (2018). Sleep and Sleep Disorders in the Menopausal Transition. *Sleep Medicine Clinics*, 13(3), 443–456. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.011>
- Ekawati, R. (2019). Pengantar Kesehatan Reproduksi. Malang: Wineka Media.
- El Khoudary, S. R., Aggarwal, B., Beckie, T. M., Hodis, H. N., Johnson, A. E., Langer, R. D., Limacher, M. C., Manson, J. E., Stefanick, M. L., & Allison, M. A. (2020). Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention. *Circulation*, 142(25), 506–532. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000912>
- Febriyanti, H., Utami, I. T., Saputri, A. Y., Anafika, Antika, & Rahayu, S. (2023). Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause Tentang Perubahan pada Masa Klimakterium. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 636–639.
- Gebretatyos, H., Ghirmai, L., Amanuel, S., Gebreyohannes, G., Tsighe, Z., & Tesfamariam, E. H. (2020). Effect of Health Education on Knowledge and Attitude of Menopause Among Middle-age Teachers. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01095-2>
- Guyansyah, A. (2020). Penyuluhan dengan Metode Ceramah untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Masa Menopause. *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*, 1(2), 130–136. <https://doi.org/10.25105/juara.v1i2.5680>
- Ishak, N. N. M., Jamani, N. A., Arifin, S. R. M., Hadi, A. A., & Aziz, K. H. A. (2021). Exploring Women's Perceptions and Experiences of Menopause among East Coast Malaysian Women. *Malaysian Family Physician*, 16(1), 84–92. <https://doi.org/10.51866/OA1098>
- Kusumawati, W., Wahyuni, A., Cahyani, F. E., & Amalya, S. N. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Melalui Deteksi Dini dan Pencegahan Gangguan Haid serta Menopause. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1164–1169.
- Munisah, Rachmawati, & Suprpti. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga terhadap Kesiapan Wanita Menghadapi Masa Klimakterium. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3), 133–137.
- Nadhiroh, A. M., Anifah, F., & Haniah Siti. (2022). Hipnoterapi untuk Mengurangi Hot Flushes pada Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 138–145.
- Peacock, K., Carlson, K., Ketvertis, K. M. (2023). Menopause. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Probowati, R., & Astuti, A. M. (2024). Skrining Perubahan Fisik, Perilaku Seksual, dan Psikologis pada Wanita yang Mengalami Menopause. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 6(1), 51–58.
- Romadona, N. F., Heryati, E., Wibowo, S. W., Herlina, Abiyasa, naufal R., & Anindya, K. (2025). Implementasi Edukasi Kesehatan Reproduksi dalam Menghadapi Menopause melalui Pendekatan Psikofisikal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(2), 334–348. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.22766>
- Santiasari, R. N. (2017). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan pada Ibu yang Akan Menghadapi Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 1–8.
- Shifren, J. L., Gass, M. L. S., Kagan, R., Kaunitz, A. M., Liu, J. H., Pinkerton, J. A. V., Schnatz, P. F., Stuenkel, C. A., Allam, S. H., Allen, R. H., Bachmann, G. A., Merz, C. N. B., Bergfeld, W. F., Block, J. A., Clarkson, T. B., Clayton, J. A., Cwiak, C., Davis, S. R., Diab, D., & Schiff, I. (2014). The North American Menopause Society Recommendations for Clinical Care of Midlife Women. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, 21(10), 1038–1062. <https://doi.org/10.1097/gme.0000000000000319>
- Tarigan, A. P. S. (2015). Efektivitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja di Yayasan Pendidikan Harapan Mekar Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 10(2), 250–258.
- World Health Organization. (2024). Menopause. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Yuliyani, Daramatasia, W., & Rufaindah, E. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Tentang Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause pada Ibu-ibu Sanggar Senam La Fresh Blimbing Kota Malang. *SELAPARANG. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 798–802.
- Yuneta, A., Hardiningsih, Yunita, F., & Sulaeman, E. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 77–81.