



# Penyuluhan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu di Posyandu Desa Babah Jurong Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

**Samira Sri Ayunda<sup>1\*</sup>, Ulfa Fazira<sup>2</sup>, Rianda Simehate<sup>3</sup>, Khairan Zulkia<sup>4</sup>, Rolla Ramadhan<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia,  
email: [ayundasamirasri@gmail.com](mailto:ayundasamirasri@gmail.com)

<sup>2</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia,  
email: [ulfzira1@gmail.com](mailto:ulfzira1@gmail.com)

<sup>3</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia,  
email: [riandasimehate12@gmail.com](mailto:riandasimehate12@gmail.com)

<sup>4</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia,  
email: [khairanzulkiaa@gmail.com](mailto:khairanzulkiaa@gmail.com)

<sup>5</sup>Akademi Fisioterapi Harapan Bangsa Banda Aceh, Indonesia,  
email: [ramadhanrola45@gmail.com](mailto:ramadhanrola45@gmail.com)

\*Koresponden penulis : [ayundasamirasri@gmail.com](mailto:ayundasamirasri@gmail.com)

## Info Artikel

*Diajukan:* 07 Januari 2026  
*Diterima:* 18 Januari 2026  
*Diterbitkan:* 18 Januari 2026

### Keywords:

Menopause; Counseling;  
Preparation.

### Kata Kunci:

## Abstract

*Menopause is a phase in a woman's life when menstruation stops permanently. The purpose of this activity was to increase mothers' knowledge and understanding in preparing for menopause. The preparation phase involved coordinating with the Kuta Baro Community Health Center regarding the timing and location of the integrated health post (Posyandu) activities in Babah Jurong Village. The outreach activity began with introductions, explaining the purpose of the activity, and distributing leaflets to participants. Next, participants received material on menopause and watched physical exercises as a preparation effort for menopause. Finally, a question and answer session was held between the presenter and participants. The outreach activity proceeded smoothly and on time. Participants appeared enthusiastic in participating in the activity.*

## Abstrak

Menopause merupakan fase dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti secara permanen. Tujuan

Menopause;  
Penyuluhan;  
Persiapan.



Lisensi: *cc-by-sa*  
Copyright © 2026  
penulis

kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause. Tahap persiapan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Kuta Baro terkait penentuan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan posyandu di Desa Babah Jurong. Kegiatan penyuluhan diawali dengan perkenalan, penyampaian tujuan kegiatan, serta pembagian leaflet kepada peserta. Selanjutnya, peserta menerima materi mengenai menopause dan menyaksikan demonstrasi latihan fisik sebagai upaya persiapan menghadapi menopause. Terakhir kegiatan sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan tepat waktu. Peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan.

### ***Cara mensitasi artikel:***

Ayunda, S. S., Fazira, U., Simehate, R., Zulkia, K., & Ramadhan, R. (2026). Penyuluhan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu di Posyandu Desa Babah Jurong Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 69-78. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v4i1.794>

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupan mencakup berbagai tahapan kehidupan serta perubahan kesehatan yang terjadi pada setiap tahap tersebut. Tahapan kehidupan wanita meliputi masa konsepsi dan bayi, masa kanak-kanak, pubertas dan remaja, masa reproduksi dewasa, klimakterium, menopause, dan senium (Saleha et al., 2024). Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang umumnya terjadi pada wanita usia 45-55 tahun. Menopause merupakan proses fisiologis alami yang terjadi seiring bertambahnya usia. Seorang wanita dikatakan mengalami menopause alami apabila tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dan kondisi tersebut tidak disebabkan oleh penggunaan alat kontrasepsi maupun tindakan medis lainnya, seperti pengangkatan indung telur (ovariektomi) atau kemoterapi (Maydianasari et al., 2024).

Menopause merupakan fase dalam kehidupan wanita ketika menstruasi berhenti secara permanen, yang umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun. Menopause ditandai dengan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium (Hayuningsih et al., 2024). Proses

menopause terjadi ketika ovarium atau indung telur berhenti memproduksi hormon kewanitaan dan tidak lagi melepaskan sel telur. Menopause merupakan proses alami yang terjadi seiring bertambahnya usia wanita. Menopause terbagi menjadi tiga tahap, yaitu premenopause, menopause, dan postmenopause (Nursanti et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan tentang menopause dapat membantu wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi berbagai perubahan yang terjadi. Dengan pengetahuan yang memadai, wanita diharapkan mampu mengatasi keluhan yang muncul sehingga kualitas hidup tetap terjaga (Kamila et al., 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium diperkirakan akan meningkat hingga lebih dari satu miliar pada tahun 2030. Pada tahun 2025, jumlah wanita di kawasan Asia diproyeksikan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta. Sementara itu, Badan Sensus Penduduk menyatakan bahwa jumlah perempuan di Indonesia yang memasuki fase tersebut setiap tahunnya mencapai sekitar 5,3 juta orang, dari total populasi perempuan sebesar 118.010.413 jiwa (Puspariny et al., 2025).

Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan terdapat sekitar 60 juta perempuan yang mengalami menopause. Pada tahun 2016, jumlah perempuan menopause di Indonesia tercatat sekitar 14 juta orang atau 7,4% dari total populasi. Rata-rata usia terjadinya menopause di Indonesia diperkirakan sekitar 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup berkontribusi terhadap bertambahnya jumlah perempuan yang mengalami menopause dari tahun ke tahun (Yulizawati & Yulika, 2022).

Gejala fisik yang dialami pada masa menopause meliputi hot flashes dan keringat malam, perubahan pada kulit dan rambut, peningkatan berat badan serta perubahan metabolisme, kulit kering dan berkeriput, sembelit, sakit kepala, pembengkakan, infeksi saluran kemih, pengeroposan tulang (osteoporosis) dan nyeri punggung, serta perubahan pada sistem reproduksi (Nursanti et al., 2024).

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pemberian edukasi mengenai kesiapan menghadapi menopause kepada ibu-ibu di Posyandu Desa Babah Jurong. Kegiatan ini diharapkan dapat

meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sehingga ibu-ibu mampu melakukan persiapan yang optimal dalam menghadapi masa menopause.

Tahap kegiatan penyuluhan mencakup:

1. **Tahap persiapan** meliputi kegiatan koordinasi dengan pihak Puskesmas Kuta Baro terkait penentuan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan Posyandu di Desa Babah Jurong.
2. **Tahap pelaksanaan** dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati, yaitu pada tanggal 7 Juli 2025 pukul 09.00 WIB, bertempat di Desa Babah Jurong, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengenalan, penyampaian tujuan kegiatan, serta pembagian leaflet kepada peserta. Selanjutnya, peserta menerima materi mengenai menopause yang disampaikan oleh pemateri dan menyaksikan demonstrasi latihan fisik sebagai upaya persiapan menghadapi menopause.
3. **Tahap evaluasi** dilaksanakan melalui sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta untuk menilai pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan.



*Gambar 1. Pemberian Materi Pendidikan Kesehatan*



*Gambar 2. Melakukan demonstrasi Latihan fisik*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Kegiatan penyuluhan mengenai persiapan menghadapi menopause dilaksanakan di Posyandu Desa Babah Jurong, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, dengan sasaran ibu-ibu berusia 45–55 tahun. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, tujuan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause telah tercapai.

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan tepat waktu. Peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan, yang terlihat dari perhatian peserta saat mendengarkan materi serta partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dengan pemateri. Kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi ibu-ibu dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka terkait persiapan menghadapi menopause.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang menopause dapat membantu wanita mempersiapkan diri, bersikap, dan bertindak secara tepat dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi selama masa menopause, termasuk tanda dan gejala yang menyertainya, cara mengatasi keluhan, serta latihan fisik yang dapat dilakukan sebagai upaya persiapan menghadapi menopause.

Sebagai contoh, program penyuluhan yang dilakukan di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan bahwa wanita yang memperoleh informasi tentang menopause cenderung lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Mereka lebih terdorong untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin serta mengadopsi gaya hidup sehat, seperti berolahraga dan menerapkan pola makan seimbang (Herliawati et al., 2025).

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan. Pendidikan yang memadai akan membantu seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai menopause dan mempersiapkan diri dalam menghadapinya. Tingkat pendidikan yang baik juga memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir logis dan analitis, sehingga proses peningkatan pengetahuan menjadi lebih optimal. Salah satu cara efektif dalam menyampaikan pesan dan informasi kesehatan adalah melalui pendekatan rasional yang sesuai dengan daya nalar sasaran (Siregar et al., 2024).

Menopause merupakan masa transisi dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan terhentinya menstruasi serta penurunan produksi hormon estrogen, yang umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai perubahan fisik dan emosional. Perubahan fisik yang sering dialami meliputi hot flashes, keringat malam, perubahan suasana hati, kekeringan vagina, dan osteoporosis. Sementara itu, perubahan emosional yang umum terjadi antara lain kecemasan, depresi, serta gangguan pola tidur (Kamila et al., 2024).

## **B. Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan kesiapan menghadapi menopause yang dilaksanakan di Posyandu Desa Babah Jurong menunjukkan capaian yang positif baik dari aspek proses maupun hasil. Antusiasme peserta selama kegiatan, keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab, serta respons terhadap materi yang disampaikan menjadi indikator bahwa pendekatan edukasi yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik sasaran. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan

perempuan, khususnya pada fase transisi kehidupan seperti menopause (Kamila et al., 2024; Siregar et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan peserta mengenai menopause memiliki makna strategis karena fase ini sering kali disertai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menurunkan kualitas hidup apabila tidak dipahami dengan baik. Penurunan hormon estrogen pada masa menopause berkontribusi terhadap munculnya berbagai keluhan, seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga risiko osteoporosis (Nursanti et al., 2024). Oleh karena itu, pemberian informasi yang komprehensif mengenai tanda, gejala, dan cara mengelola perubahan tersebut merupakan langkah preventif yang penting dalam upaya menjaga kesehatan perempuan usia menengah.

Hasil kegiatan ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa edukasi menopause mampu meningkatkan kesiapan perempuan dalam menghadapi perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi. Wanita yang memiliki pemahaman memadai tentang menopause cenderung menunjukkan sikap yang lebih adaptif, tidak memandang menopause sebagai kondisi patologis, serta lebih aktif dalam menjaga kesehatan melalui pemeriksaan rutin dan penerapan gaya hidup sehat (Herliawati et al., 2025). Dengan demikian, penyuluhan tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya pemberdayaan yang mendorong perubahan perilaku kesehatan.

Komponen demonstrasi latihan fisik dalam kegiatan ini juga memberikan nilai tambah yang signifikan. Aktivitas fisik terbukti berperan penting dalam mengurangi keluhan menopause, meningkatkan kepadatan tulang, menjaga kebugaran, serta mendukung kesehatan mental (Maydianasari et al., 2024). Pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung membantu peserta memahami bahwa persiapan menopause tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga membutuhkan keterampilan dan kebiasaan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari perspektif pendidikan kesehatan, keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari metode penyampaian materi yang sederhana, komunikatif, dan didukung media leaflet. Media cetak masih dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat karena dapat dibaca ulang dan menjadi sumber informasi berkelanjutan di rumah

(Siregar et al., 2024). Selain itu, pendekatan interpersonal dalam penyuluhan memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang mendorong peserta untuk menyampaikan pengalaman dan kekhawatiran mereka terkait menopause.

Implikasi pengabdian dari kegiatan ini menunjukkan bahwa Posyandu memiliki potensi besar sebagai wahana edukasi kesehatan perempuan sepanjang siklus kehidupan, tidak hanya terbatas pada ibu hamil dan balita. Integrasi materi kesiapan menopause ke dalam kegiatan Posyandu dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan usia menengah di tingkat komunitas. Hal ini relevan dengan peningkatan jumlah perempuan yang memasuki fase menopause seiring meningkatnya usia harapan hidup (Puspariny et al., 2025; Yulizawati & Yulika, 2022).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini menegaskan bahwa intervensi edukatif yang terencana, kontekstual, dan berbasis komunitas mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapan ibu-ibu menghadapi menopause. Temuan ini mendukung pentingnya penguatan program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan perempuan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di tingkat layanan kesehatan primer.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Posyandu Desa Babah Jurong, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar diharapkan dapat terus berkelanjutan guna memberikan wawasan kepada ibu-ibu mengenai persiapan menghadapi menopause. Kegiatan ini terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu di Posyandu Desa Babah Jurong dalam mempersiapkan diri menghadapi menopause. Selain itu, sebagian besar peserta menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan penyuluhan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Puskesmas Kuta Baro serta kader Posyandu yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada

ibu-ibu di Desa Babah Jurong, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro, atas partisipasi aktif yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Hayuningsih, S., Partiwi, N., Muliani, S. S., & Khodijah, U. P. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopose*. PT Nuasa Fajar Cemerlang.
- Herliawati, P. A., Febriyanti, N. M. A., Sugiartini, N. K. A., Widiastuti, N. M. R., Adnyani, N. W. S., Widiani, N. N. A., & Ariyanti, K. S. (2025). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause Kepada Para Ibu Tentang Bagaimana Gejala dan Cara Menghadapi Menopause. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 4(1).
- Kamila, L., Destriya, Rostiana, L., Mutiara, F. A., & Nurzanah, D. S. (2024). Penyuluhan Pemberian Edukasi Persiapan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Kp. Tutugan RT 02/RW 05 Cihanjuang Rahayu. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(2).
- Maydianasari, L., Wantini, N. A., & Utami, J. N. (2024). *Buku Saku Jaga Kesehatan dan Kebugaran Pada Masa Menopause*. PT Nasya Expanding Management.
- Nursanti, I., Natashia, D., Irawati, D., Purnamawati, S. D., Rosyati, H., & Subiyatin, A. (2024). *Perawatan Komprehensif Untuk Wanita Menopause: Fisik, Mental, dan Spiritual*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Puspariny, C., Sa'diyah, L. K., Marsilia, I. D., Sembiring, D. B., Tambunan, H., Muhida, V., & Aisyaroh, N. (2025). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*. PT Optimal Untuk Negeri.
- Saleha, S., Maghfiroh, A., Susilowati, D., Utami, J. N. W., Hanum, Z., Nurapriyanti, I., Sijabat, F., Sasanti, D. A., Pursitasari, I., Chyntaka, M., Kusmindarti, I., Sa'diya, L. K., & Raudhati, S. (2024). *Buku Ajar Perempuan dan Kesehatan Keluarga*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

- Siregar, R., Ramandhani, N. G., Henida, P., & Hati, T. Y. K. (2024). Edukasi Persiapan Menghadapi masa Menopause di Wilayah Kp. Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(2), 2643–2649.
- Yulizawati, & Yulika, M. (2022). *Mengenal Fase Menopause*. Indonesia Pustaka.