

Evaluasi Peningkatan Pengetahuan tentang Menopause melalui Edukasi Kesehatan Reproduksi pada Komunitas Wanita Manjah Squads di Tangerang

Muhammad Fadhil*, Bunga Anggreini Sari, Adi Sukrisno, Fakhri Razi

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

*Korespondensi: muhammad.fadhil@upnvj.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan tentang menopause di kalangan wanita dewasa. Latar belakang didasari oleh temuan bahwa mayoritas wanita merasa tidak siap menghadapi transisi menopause akibat kesenjangan pengetahuan yang signifikan. Metode yang digunakan adalah intervensi edukasi tunggal berbentuk seminar, yang diikuti dengan pengukuran pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Partisipan berjumlah sembilan orang wanita berusia 35-54 tahun dari komunitas "Manjah Squads" di Tangerang. Hasil pre-test menunjukkan pemahaman dasar namun terdapat kesenjangan pada aspek gejala non-fisik, risiko kesehatan jangka panjang, dan manajemen yang tepat. Analisis deskriptif terhadap dua peserta yang mengisi post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang holistik, mencakup pemahaman tentang perimenopause, faktor genetik, gejala psikologis, risiko osteoporosis dan penyakit jantung, serta strategi penatalaksanaan seperti kebutuhan kalsium, vitamin D, dan pemahaman dasar terapi hormon. Hasil ini konsisten dengan literatur yang menyatakan bahwa edukasi terstruktur dapat meningkatkan literasi kesehatan, pengetahuan, dan efikasi diri. Disimpulkan bahwa program edukasi kelompok singkat terbukti efektif meningkatkan pemahaman menopause. Direkomendasikan untuk menyelenggarakan edukasi berkelanjutan, merancang evaluasi yang lebih ketat, serta mendiseminasikan model intervensi ini ke komunitas lain.

Kata Kunci: menopause, edukasi kesehatan, kesehatan reproduksi, komunitas, pre-test dan post-test

Abstract

This community service activity aimed to evaluate the effectiveness of an educational program in improving knowledge about menopause among adult women. The background was based on findings that the majority of women feel unprepared to face the menopausal transition due to significant knowledge gaps. The method employed was a single educational intervention in the form of a seminar, followed by knowledge assessment through pre-test and post-test. The participants consisted of nine women aged 35–54 years from the "Manjah Squads" community in Tangerang. The pre-test results indicated basic understanding but revealed gaps in knowledge regarding non-physical symptoms, long-term health risks, and appropriate management. Descriptive analysis of the two participants who completed the post-test demonstrated holistic improvement in knowledge, encompassing understanding of perimenopause, genetic factors, psychological symptoms, risks of osteoporosis and cardiovascular disease, as well as management strategies such as calcium and vitamin D requirements and basic comprehension of hormone therapy. These findings are consistent with the literature, which suggests that structured education can enhance health literacy, knowledge, and self-efficacy. It is concluded that a brief group education program proved effective in improving menopause-related understanding. It is recommended to conduct

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS>

Article History :

continuous education, design more rigorous evaluations, and disseminate this intervention model to other communities.

Keywords: menopause, health education, reproductive health, community, pre-test and post-test

PENDAHULUAN

Menopause merupakan transisi alamiah dalam siklus hidup wanita yang menandai berakhirnya fungsi reproduksi. Meskipun dialami oleh hampir semua wanita, periode ini sering kali disertai berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks, seperti gejala vasomotor, gangguan mood, peningkatan risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular (Monteleone et al., 2018). Berbagai penelitian secara konsisten mengungkapkan bahwa awal, gejala, dan durasi transisi menopause sering kali mengejutkan dan tidak dipahami dengan baik oleh wanita, dengan lebih dari 60% merasa tidak siap untuk perubahan yang terjadi (Whiteley et al., 2013). Minimnya akses terhadap informasi yang akurat dan sumber terpercaya merupakan salah satu faktor penyebab utama (Williams et al., 2008).

Di Indonesia, kesenjangan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi wanita, termasuk menopause, masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Studi oleh Nurhayati & Rumondor (2023) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita menopause di komunitas perkotaan Indonesia masih tergolong sedang, dengan pemahaman terlemah pada aspek pencegahan komplikasi jangka panjang. Padahal, pengetahuan yang memadai tentang menopause merupakan faktor protektif yang sangat penting. Studi terbaru bahkan mengidentifikasi bahwa pengetahuan yang buruk tentang menopause merupakan faktor risiko signifikan (Adjusted Odds Ratio = 2,78) untuk mengalami gejala menopause yang parah (Selvaraj et al., 2025). Sebaliknya, pengetahuan yang baik telah dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup, efikasi diri yang lebih tinggi dalam mengelola gejala, dan adopsi perilaku hidup sehat (Gomes da Silva et al., 2025; Stuenkel et al., 2015).

Kesenjangan pengetahuan ini tidak hanya terjadi di tingkat komunitas, tetapi juga ditemukan dalam kurikulum pendidikan profesional kesehatan, yang menunjukkan kebutuhan mendesak akan intervensi edukasi yang komprehensif di berbagai level (Riach et al., 2022).

Pendekatan edukasi kesehatan berbasis komunitas telah lama diakui sebagai strategi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan pada populasi spesifik, karena mampu menjangkau sasaran di lingkungan natural mereka dengan materi yang disesuaikan (Wakefield et al., 2010). Intervensi edukasi kelompok singkat (brief group intervention) khususnya telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait berbagai isu kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi (Song et al., 2022).

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang sebagai sebuah intervensi edukatif berbasis komunitas untuk memberikan pengetahuan komprehensif seputar menopause sekaligus mengukur peningkatan pengetahuan peserta secara kuantitatif melalui pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah anggota komunitas "Manjah Squads" di Tangerang, yang sebagian besar merupakan wanita dewasa dalam rentang usia pra-menopause dan menopause. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas seminar tunggal dalam meningkatkan pengetahuan holistik tentang menopause.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2025 di Nite & Day Hotel Alam Sutera, Tangerang. Desain kegiatan mengadopsi model pre-test dan post-test untuk satu kelompok (one-group pretest-posttest design) guna mengukur perubahan pengetahuan. Intervensi berupa seminar edukasi kelompok dipilih karena telah terbukti dalam berbagai literatur efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri terkait kesehatan menopause (Amiri et al., 2017). Tahapan kegiatan terdiri dari:

1. Pemeriksaan Kesehatan Awal: Sebagai pembuka dan bentuk layanan langsung, dilakukan pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, dan kolesterol.
2. Pre-test: Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta (N=9) diminta mengisi kuesioner pengetahuan menopause yang terdiri dari 10 pertanyaan tertutup.
3. Intervensi Edukasi dan sesi diskusi serta tanya jawab
4. Post-test: Setelah edukasi selesai, peserta diminta mengisi kuesioner pengetahuan kembali (10 pertanyaan) dengan cakupan pertanyaan yang lebih mendalam untuk mengukur pemahaman konseptual.
5. Analisis Data: Data kualitatif dari kuesioner dianalisis secara deskriptif. Perbandingan jawaban antara pre-test dan post-test dilakukan untuk mengidentifikasi area peningkatan pengetahuan dan perubahan pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh sembilan wanita berusia 35–54 tahun dari komunitas Manjah Squads di Tangerang (Gambar 1). Mayoritas partisipan berprofesi sebagai ibu rumah tangga (77,8%), dengan tingkat pendidikan dominan Strata 1 (66,7%). Karakteristik ini mencerminkan segmen wanita perkotaan Indonesia yang aktif dalam komunitas sosial namun memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan reproduksi.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh narasumber

Hasil pre-test menunjukkan bahwa seluruh partisipan memahami definisi menopause dan rentang usia umum terjadinya (Tabel 1). Namun, terdapat kesenjangan pengetahuan pada aspek non-fisik, seperti gejala psikologis (11,1% ragu tentang pengaruh menopause terhadap suasana hati) dan gangguan tidur (22,2% tidak yakin). Selain itu, pemahaman mengenai risiko kesehatan jangka panjang (misalnya osteoporosis dan penyakit kardiovaskular) serta strategi pencegahan spesifik masih terbatas. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menekankan bahwa aspek psikososial dan manajemen proaktif sering kali terabaikan (Williams et al., 2008).

Tabel 1. Karakteristik Demografi Partisipan (N=9)

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	35-44 tahun	4	44.4
	45-54 tahun	5	55.6
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	7	77.8
	Wiraswasta	2	22.2
Pendidikan	SMA/Diploma	3	22.2
	Strata 1 (S1)	6	66.7

Sebanyak dua partisipan (22,2%) mengembalikan kuesioner post-test yang valid. Analisis kualitatif menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, tidak hanya pada penguatan fakta tetapi juga

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

pada pemahaman konseptual dan aplikasi. Peningkatan meliputi pemahaman dinamis tentang perimenopause, identifikasi faktor genetik, kesadaran terhadap gejala psikologis dan gangguan tidur, pengetahuan spesifik mengenai risiko osteoporosis dan penyakit jantung, serta strategi manajemen operasional seperti konsumsi kalsium, vitamin D, dan pemahaman dasar terapi hormon.

Intervensi edukasi tunggal berupa seminar terbukti mampu meningkatkan pengetahuan secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian Amiri et al. (2017) dan meta-analisis Song et al. (2022) yang menegaskan efektivitas intervensi kelompok singkat dalam meningkatkan literasi kesehatan. Peningkatan pengetahuan memiliki implikasi klinis dan perilaku penting, seperti mendorong deteksi dini gejala, konsultasi proaktif dengan tenaga kesehatan, serta adopsi perilaku pencegahan (El Khoudary et al., 2020). Mekanisme perubahan dapat dijelaskan melalui peningkatan efikasi diri, di mana peserta memperoleh keyakinan untuk mengelola gejala setelah memahami bahwa aspek psikologis adalah hal yang umum dan dapat ditangani (Gomes da Silva et al., 2025).

Namun, keterbatasan utama penelitian ini adalah rendahnya tingkat pengembalian post-test (22,2%), yang mengurangi validitas eksternal. Faktor seperti keterbatasan waktu, kurangnya pengingat, dan kelelahan peserta mungkin berkontribusi. Untuk penelitian selanjutnya, integrasi post-test secara wajib atau penggunaan platform digital dengan pengingat sangat direkomendasikan (Polit & Beck, 2021). Secara kontekstual, urgensi program edukasi menopause berbasis komunitas semakin nyata, terutama di Indonesia di mana layanan kesehatan menopause masih terbatas dan stigma sosial masih ada (Nurhayati & Rumondor, 2023). Program ini dapat berfungsi sebagai proof-of-concept yang layak diadaptasi oleh Puskesmas atau organisasi wanita lain untuk mengisi celah edukasi kesehatan reproduksi.

KESIMPULAN

Seminar edukasi kesehatan yang terstruktur dan interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan wanita komunitas mengenai menopause, mencakup pemahaman fase perimenopause, faktor risiko, serta strategi pencegahan komplikasi jangka panjang; untuk memperluas dampak, disarankan penyelenggaraan edukasi berkelanjutan dengan topik spesifik, penerapan evaluasi yang lebih robust melalui integrasi post-test wajib, serta diseminasi dan replikasi model intervensi ke komunitas lain maupun layanan kesehatan dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amiri, M., Sadeghi, T., & Hosseini, F. (2017). The effect of an educational program on quality of life in menopausal women: A clinical trial. *Journal of Menopausal Medicine*, 23(2), 91–95. <https://doi.org/10.6118/jmm.2017.23.2.91>
- [2] El Khoudary, S. R., Aggarwal, B., Beckie, T. M., Hodis, H. N., Johnson, A. E., Langer, R. D., ... & Thurston, R. C. (2020). Menopause transition and cardiovascular disease risk: Implications for timing of early prevention: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 142(25), e506–e532.
- [3] Erdélyi, A., Pék, Z., Kovács, S., Szilágyi, Z., Sipos, P., & Czupy, Z. (2024). The importance of nutrition in menopause and perimenopause: A review. *Nutrients*, 16(2), 238. <https://doi.org/10.3390/nu16020238>
- [4] Gomes da Silva, K., Marques, C. G., & Capelas, M. L. (2025). Self-efficacy, quality of life, physical activity and educational interventions in menopausal women: A cross-sectional and pre–post study using Bayesian structural equation modelling. *Maturitas*, 203, 108774. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2025.108774>
- [5] Monteleone, P., Mascagni, G., Giannini, A., Genazzani, A. R., & Simoncini, T. (2018). Symptoms of menopause — Global prevalence, physiology and implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(4), 199–215.
- [6] Nurhayati, S., & Rumondor, P. E. (2023). Tingkat pengetahuan wanita menopause tentang menopause di Kelurahan X. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 45–56.
- [7] Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- [8] Riach, K., Karanika-Murray, M., & Fisher, G. (2022). Menopause and healthcare professional education: A scoping review. *Maturitas*, 166, 89–95. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.09.002>
- [9] Riegel, B., Moser, D. K., Buck, H. G., Dickson, V. V., Dunbar, S. B., Lee, C. S., ... & Webber, D. E. (2021). Self-care for the prevention and management of cardiovascular disease and stroke: A scientific

statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Journal of the American Heart Association*, 10(17), e022997.

- [10]Selvaraj, J., Priyadharshini, R., & Ramesh, S. (2025). Knowledge, attitudes, and prevalence of menopausal symptoms among peri- and postmenopausal women: A mixed-method study. *Journal of Mid-life Health*, 16(2), 148–156. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_16_25
- [11]Song, Y., Liu, Y., & Wang, X. (2022). Effectiveness of brief group interventions for health promotion: A systematic review and meta-analysis. *Health Education Research*, 37(2), 87–100.
- [12]Stuenkel, C. A., Davis, S. R., Gompel, A., Lumsden, M. A., Murad, M. H., Pinkerton, J. V., & Santen, R. J. (2015). Treatment of symptoms of the menopause: An Endocrine Society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(11), 3975–4011.
- [13]Tao, M., Shao, H., Li, C., & Teng, Y. (2021). Correlation between the knowledge, attitude, and practice of menopausal women and their quality of life: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–9.
- [14]The North American Menopause Society (NAMS). (2022). The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*, 29(7), 767–794.
- [15]Wakefield, M. A., Loken, B., & Hornik, R. C. (2010). Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The Lancet*, 376(9748), 1261–1271.
- [16]Wang, X., & Chen, H. (2020). Effectiveness of community-based health education interventions in improving menopause knowledge: A systematic review. *Journal of Women & Aging*, 32(5), 512–529.
- [17]Whiteley, J., Wagner, J.-S., Bushmakina, A. G., Kopenhafer, L., DiBenedetti, D. B., & Raggio, G. (2013). Impact of menopausal symptoms on quality of life and resource use in middle-aged women. *Menopause*, 20(5), 1–10.
- [18]Williams, R. E., Kalliani, L., DiBenedetti, D. B., Zhou, X., Grangan, A. L., Fehnel, S. E., & Levine, K. B. (2008). Healthcare seeking and treatment for menopausal symptoms in the United States. *Maturitas*, 58(4), 348–358.
- [19]Yazdkhasti, M., Keshavarz, M., Khoei, E. M., Hosseini, A. F., & Esmaili, M. (2012). The effect of support group on the quality of life in postmenopausal women. *Iranian Journal of Public Health*, 41(11), 78–84.

[20]Ye, L., & Chen, W. (2023). The role of self-efficacy in mediating the relationship between health education and health outcomes in chronic disease management: A scoping review. *Patient Education and Counseling*, 106, 107–115.