



OPTIMALISASI KESEHATAN WANITA MENOPAUSE MELALUI EDUKASI DAN PELATIHAN YOGA SEBAGAI TERAPI NONFARMAKOLOGIS DI DESA PODOSARI TAHUN 2026

Nila Qurniasih¹, Yetty Dwi Fara², Mutiara Ayu³, Nadya Dita F⁴, Putri Hamida⁵, Estiara⁶, Fatma Nuraini⁷, Fenti Widya⁸, Bilkis Ismaini⁹, Fadila Handayani¹⁰, Antika Valensi¹¹, Luky Abeta¹², Eni Erlita¹³, Merismi Berdikarina¹⁴, Siwi Jogse Aristiati¹⁵, Yusnia Puri¹⁶

¹²³⁴Dosen Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

⁵⁶⁷⁸⁹¹⁰¹¹¹²¹³¹⁴¹⁵Mahasiswa Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*Penulis Korespondensi: zxcvbnm1771971@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan fase fisiologis pada wanita yang sering disertai berbagai keluhan fisik dan psikologis seperti hot flashes, gangguan tidur, kecemasan, serta nyeri sendi yang dapat menurunkan kualitas hidup. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita menopause melalui edukasi dan pelatihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis. Metode yang digunakan adalah penyuluhan terhadap 15 wanita menopause di Desa Podosari. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik yoga. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari 37% menjadi 63% (peningkatan 26%). Rata-rata nilai juga meningkat dari 56,0 menjadi 80,0. Sebanyak $\geq 75\%$ peserta mampu mempraktikkan gerakan yoga dengan benar dan $\geq 70\%$ memahami manfaat yoga. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita menopause. Yoga dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan di masyarakat.

Kata kunci: menopause, yoga, terapi nonfarmakologis, edukasi kesehatan

Abstract

Menopause is a natural phase in a woman's life characterized by the cessation of menstruation due to decreased ovarian function and estrogen production. This condition is often accompanied by various physical and psychological symptoms such as hot flashes, sleep disturbances, anxiety, mood changes, and joint pain, which may reduce quality of life. This study aimed to improve the knowledge and skills of menopausal women through education and yoga training as a non-pharmacological therapy. This community-based intervention applied an educational and participatory approach using a pre-test and post-test design involving 18 menopausal women in Podosari Village. The intervention included health education, video demonstrations, and direct yoga practice. Data were collected using structured questionnaires and analyzed descriptively. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, with scores increasing from 37% in the pre-test to 63% in the post-test (an increase of 26%). The average score also improved from 56.0 (low category) to 80.0 (good category). Additionally, more than 70% of participants were able to

understand the benefits of yoga, and over 75% were able to practice basic yoga movements correctly. In conclusion, education and yoga training are effective in improving knowledge and skills among menopausal women. Yoga can be recommended as a safe, affordable, and practical non-pharmacological intervention to enhance the quality of life of menopausal women in the community.

Keywords: *menopause, yoga, non-pharmacological therapy, health education*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan kondisi lapangan, mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah kelompok wanita pramenopause dan menopause yang berada di Desa Podosari, Kecamatan Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Desa Podosari memiliki jumlah penduduk usia dewasa akhir dan lansia yang cukup signifikan, dengan kelompok wanita menopause yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia sebanyak 18 orang. Kelompok ini sebagian besar berada pada rentang usia 45–60 tahun, yang merupakan fase rentan terhadap berbagai perubahan fisiologis akibat penurunan hormon estrogen. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan bidan desa serta kader kesehatan, diketahui bahwa keluhan yang paling sering dialami oleh wanita menopause di wilayah tersebut antara lain gangguan tidur (*insomnia*), *hot flashes*, nyeri sendi, perubahan suasana hati, serta kecemasan. Kondisi ini sejalan dengan data awal kegiatan yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita menopause mengenai cara mengatasi keluhan menopause masih relatif rendah, dengan hasil *pre-test* sebesar 37%, yang menunjukkan masih terbatasnya pemahaman masyarakat terkait manajemen menopause secara mandiri.

Saat memasuki fase menopause wanita mengalami kekeringan pada daerah vagina, nyeri saat berhubungan seksual, mencapai klimaks/orgasme yang lama dan tidak memiliki keinginan untuk melakukan hubungan seksual. Penurunan produksi estrogen selama menopause menyebabkan perubahan pada alat kelamin, seperti pelumasan vagina dan penyumbatan pembuluh darah, yang menyebabkan penurunan fungsi seksual dan masalah seksual (*disfungsi seksual*) (Utami et al., 2015).

Hampir semua wanita diseluruh dunia mengalami menopause, wanita Eropa menepati angka paling tinggi sekitar 70-80% (Sulistiyawati, 2017). Penderita *disfungsi seksual* sering terjadi pada wanita yang memasuki usia menopause atau sekitar 57% dari faktor penyebab lainnya. Mayoritas wanita yang sudah memasuki usia menopause memiliki persepsi negatif mengenai aktivitas seksual yaitu sebesar 59% (Masdi Janiarli & Melinda, 2021).

Penilaian fungsi seksual yang mengarah pada kepuasan seksual dapat diukur dengan frekuensi dan hasil aktivitas seksual (Watimulyawati, 2021). Usia rata-rata saat menopause 45-51 tahun dan harapan hidup wanita terus meningkat sampai usia 80 tahun, sekitar 5 tahun lebih lama daripada pria. (McCarthy & Raval, 2020). Fenomena menopause membawa beberapa perubahan fisiologis dalam tubuh, dan usia dimana terjadi jeda menopause semakin diakui sebagai indikator untuk hasil kesehatan di kemudian hari (McCarthy & Raval, 2020). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan bidan desa serta kader kesehatan menunjukkan bahwa keluhan yang

paling sering dialami meliputi gangguan tidur (*insomnia*), *hot flashes*, nyeri sendi, perubahan suasana hati, serta kecemasan. Selain itu, tingkat pengetahuan wanita menopause terkait pengelolaan keluhan secara mandiri masih tergolong rendah. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup, meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan mental, serta mencerminkan masih terbatasnya pemahaman dan pemanfaatan terapi nonfarmakologis di masyarakat.

Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang dapat diterapkan secara sederhana, salah satunya melalui edukasi dan latihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis. Intervensi ini dilakukan melalui pemberian materi edukatif, demonstrasi gerakan yoga yang terstandar, serta praktik langsung guna meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian wanita menopause dalam mengelola keluhan yang dialami. Pendekatan ini diharapkan mampu menjadi alternatif intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara teoritis, kesiapan wanita dalam menghadapi menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi pengetahuan, sikap, dukungan sosial, serta peran tenaga kesehatan (Notoatmodjo, 2019). Kurangnya pengetahuan menyebabkan sebagian wanita menganggap keluhan menopause sebagai kondisi yang harus diterima tanpa upaya pengelolaan yang tepat, sehingga berisiko menurunkan kualitas hidup dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang bersifat edukatif dan memberdayakan.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang telah banyak diteliti adalah yoga, yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, serta relaksasi untuk mencapai keseimbangan fisik dan mental. Beberapa Kegiatan Pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan gejala menopause seperti gangguan tidur, kecemasan, dan nyeri sendi (Cramer et al., 2018; Avis et al., 2014; Sari, 2020; Rahmawati, 2021). Namun demikian, implementasi yoga di tingkat masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan, masih terbatas. Oleh karena itu, Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas edukasi dan latihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis dalam meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup wanita menopause di Desa Podosari, sehingga diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi yang aplikatif dan berkelanjutan.

2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Podosari, Kecamatan

Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Subjek Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah wanita pramenopause dan menopause yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia, dengan jumlah responden sebanyak 15 orang yang berada pada rentang usia 45–60 tahun.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas Rejosari, bidan desa, serta kader kesehatan, dilanjutkan dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami wanita menopause. Tahap selanjutnya adalah perencanaan intervensi berupa penyusunan materi edukasi terkait menopause dan manfaat yoga, serta penyiapan media edukasi dan sarana pendukung kegiatan.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan dan latihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis. Edukasi dilakukan melalui penyampaian materi mengenai pengertian menopause, perubahan fisiologis, keluhan yang umum dialami, serta cara penanganan secara nonfarmakologis. Selanjutnya dilakukan demonstrasi gerakan yoga yang meliputi latihan pernapasan (pranayama), gerakan dasar (asana), serta relaksasi, yang kemudian diikuti dengan praktik langsung oleh peserta.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) intervensi. Selain itu, dilakukan observasi untuk menilai keterampilan peserta dalam mempraktikkan gerakan yoga. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi.

Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan	Uraian Kegiatan
Persiapan	Koordinasi dengan Puskesmas Rejosari, bidan desa, dan kader kesehatan, serta observasi lapangan untuk identifikasi permasalahan
Perencanaan	Penyusunan materi edukasi menopause dan yoga, serta penyiapan media dan alat pendukung
Pre-test	Pengukuran awal tingkat pengetahuan responden terkait menopause dan yoga
Intervensi	Pemberian edukasi kesehatan dan demonstrasi serta praktik yoga
Observasi	Penilaian keterampilan peserta dalam mempraktikkan gerakan yoga
Post-test	Pengukuran akhir tingkat pengetahuan setelah intervensi

Evaluasi	Analisis perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta
----------	---

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tingkat Pengetahuan Responden

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan latihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi (pre-test) adalah 56,0 yang termasuk dalam kategori kurang, sedangkan setelah intervensi (post-test) meningkat menjadi 80,0 dengan kategori baik.

Tabel 1. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	n	Mean	Kategori
Pre-test	15	56,0	Kurang
Post-test	15	80,0	Baik

Selain itu, berdasarkan hasil persentase, terjadi peningkatan dari 37% pada pre-test menjadi 63% pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 26%. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai menopause, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam melakukan yoga secara mandiri di rumah sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup pada masa menopause.



Gambar 1 Foto Bersama Setelah Yoga

Pembahasan

Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada wanita pramenopause dan menopause setelah diberikan intervensi berupa edukasi dan latihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis. Rata-rata nilai pengetahuan

meningkat dari 56,0 (kategori kurang) menjadi 80,0 (kategori baik), serta persentase meningkat dari 37% menjadi 63%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan yang disertai dengan metode demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman responden secara efektif. Hal ini karena metode pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung cenderung lebih mudah dipahami dan diingat oleh individu.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik tingkat pengetahuan individu, maka semakin besar kemungkinan untuk mengadopsi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2019).

Dari aspek keterampilan, hasil observasi menunjukkan bahwa $\geq 75\%$ responden mampu mempraktikkan gerakan yoga dasar dengan benar sesuai standar operasional prosedur. Hal ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta. Kegiatan Pengabdian Masyarakat lain juga menunjukkan bahwa latihan yoga secara terstruktur dapat memberikan manfaat dalam mengurangi gejala menopause seperti gangguan tidur dan hot flashes (Cramer et al., 2018). Selain itu, yoga juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada wanita menopause sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup (Avis et al., 2014).

Pemanfaatan media edukasi berupa video juga mendukung keberhasilan intervensi, karena seluruh responden memperoleh akses terhadap media tersebut sebagai panduan latihan mandiri di rumah. Penggunaan media audiovisual diketahui dapat meningkatkan pemahaman dan daya ingat individu dibandingkan metode penyampaian informasi secara verbal saja.

Tingginya partisipasi dan antusiasme responden selama kegiatan menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu, adanya rencana tindak lanjut melalui kegiatan Posyandu Lansia menunjukkan potensi keberlanjutan program di tingkat komunitas, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan intervensi kesehatan jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dan latihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan wanita menopause dalam mengelola keluhan yang dialami. Temuan ini sejalan dengan berbagai Kegiatan Pengabdian Masyarakat sebelumnya yang menyatakan bahwa yoga merupakan intervensi yang aman, mudah diterapkan, serta memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup wanita

menopause (Cramer et al., 2018; Avis et al., 2014; Sari, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa edukasi dan latihan yoga sebagai terapi nonfarmakologis efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita pramenopause dan menopause di Desa Podosari. Selain itu, sebagian besar responden mampu memahami kembali materi yang diberikan dengan baik, serta menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerakan yoga secara benar sesuai standar. Intervensi yang dilakukan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan serta kesiapan responden dalam mengelola keluhan menopause secara mandiri. Dengan demikian, edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku kesehatan wanita menopause.

Saran

Disarankan agar wanita pramenopause dan menopause dapat menerapkan latihan yoga secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengurangi keluhan yang dialami, serta meningkatkan kualitas hidup. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengembangkan edukasi berkelanjutan dan memfasilitasi kegiatan serupa melalui Posyandu Lansia. Selain itu, Kegiatan Pengabdian Masyarakat selanjutnya perlu dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, khususnya kepada Puskesmas Rejosari, bidan desa, kader kesehatan, serta aparat Desa Podosari, Kecamatan Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, atas izin dan bantuan yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara aktif dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Semoga hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan

ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Avis, N. E., Legault, C., Coeytaux, R. R., et al. (2014). A randomized controlled trial of yoga for vasomotor symptoms among menopausal women. *Menopause*, 21(4), 339–346.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2018). Effectiveness of yoga for menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Maturitas*, 109, 13–25.
- Desti, A. (2020). Kesiapan wanita dalam menghadapi menopause ditinjau dari aspek fisik dan psikologis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 85–92.
- Fitriana, L. A., Nasution, L. A., Darmawati, I., & Setyarini, E. A. (2021). The Effect of Physical Exercise on Depression in Menopausal Women. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 149–154.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Kemenkes RI.
- Mustopo, R. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan wanita premenopause dalam menghadapi menopause. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Patel, S., & Dhillon, W. S. (2022). Menopause and its systemic effects. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 10(3), 173–185.
- Putri, R., & Handayani, L. (2022). Pengaruh latihan yoga terhadap stabilitas emosional wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 56–63.
- Rahmawati, D. (2021). Efektivitas yoga terhadap penurunan nyeri sendi dan peningkatan kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 102–110.
- Sari, M. (2020). Pengaruh yoga terhadap penurunan insomnia pada wanita menopause. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(1), 33–40.
- Talaulikar, V. (2022). Menopause transition and quality of life. *Post Reproductive Health*, 28(1), 5–12.
- World Health Organization. (2022). Ageing and health. World Health Organization.
- Yulizawati, Y., & Yulika, M. (2022). Mengenal Fase Menopause. Diakses dari: <http://repo.unand.ac.id/47678/1/Mengenal%20Fase%20Menopause%20cover.pdf>