



KELAS SEJAHTERA MENOPAUSE: UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MELALUI NUTRISI DAN MANAJEMEN STRES DI MASA KLIMAKTERIUM DI PUSKESMAS PAGAR DEWA

Iis Tri Utami¹, Inggit Primadevi², Siti Aisah³, Lisnawati⁴,
Melinda Wati⁵, Shinta Fitriani⁶

*Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia*

*Penulis Korespondensi: bidansiti1985@gmail.com

Abstrak

Perempuan usia 45-60 tahun yang memasuki masa klimakterium mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial seperti *hot flashes*, gangguan tidur, nyeri sendi, kelelahan, dan stres yang dapat menurunkan kualitas hidup. Kurangnya pemahaman mengenai nutrisi seimbang, kesehatan tulang dan jantung, serta manajemen stres meningkatkan risiko penyakit degeneratif dan gangguan psikososial. Program “Kelas Sejahtera Menopause” merupakan kegiatan edukasi dan pemberdayaan perempuan melalui penyuluhan nutrisi, teknik relaksasi, senam ringan, pengelolaan stres, serta pencegahan penyakit degeneratif. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, *role-play*, serta evaluasi *pretest-posttest*. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dengan kategori baik dari 6,7% menjadi 73,3%. Selain itu, sikap positif peserta juga meningkat dari 13,3% menjadi 80%. Program ini efektif meningkatkan pemahaman dan sikap positif perempuan dalam menghadapi masa menopause secara sehat, percaya diri, dan produktif.

Kata Kunci: Menopause, Nutrisi, Manajemen Stres, Kualitas Hidup, Pemberdayaan Perempuan

Abstract

Women aged 45-60 years entering the climacteric phase experience physical, psychological, and social changes such as *hot flashes*, sleep disturbances, joint pain, fatigue, and stress that may reduce their quality of life. Limited understanding of balanced nutrition, bone and heart health, and stress management increases the risk of degenerative diseases and psychosocial problems. The “Prosperous Menopause Class” is an educational and empowerment program that provides guidance on nutrition, relaxation techniques, light exercise, stress management, and prevention of degenerative diseases. The program was implemented through interactive lectures, discussions, demonstrations, *role-play*, and evaluation using *pretest-posttest*. The results showed an increase in participants’ knowledge, with the good knowledge category rising from 6.7% to 73.3%. Positive attitudes also increased from 13.3% to 80%. This program effectively improves women’s knowledge and positive attitudes in facing menopause in a healthy, confident, and productive manner.

Keywords : Menopause, Nutrition, Stress Management, Quality of Life, Women’s Empowerment

1. PENDAHULUAN

Masa menopause atau klimakterium adalah fase alami dalam kehidupan perempuan yang biasanya terjadi pada rentang usia 45-60 tahun. Masa ini ditandai dengan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron, yang memengaruhi fungsi reproduksi serta menimbulkan perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Fase klimakterium merupakan bagian penting dalam siklus hidup perempuan karena mempengaruhi kualitas hidup secara menyeluruh.

Perubahan fisiologis yang dialami perempuan selama menopause meliputi : *hot flashes* (rasa panas mendadak), keringat malam, gangguan tidur, nyeri sendi, penurunan kepadatan tulang, perubahan metabolisme, dan peningkatan risiko obesitas. Secara psikologis, perempuan mengalami perubahan suasana hati, mudah cemas, depresi ringan, dan stres akibat tekanan peran sosial atau keluarga. Dampak sosial yang mungkin timbul adalah isolasi sosial, menurunnya produktivitas, serta berkurangnya kepercayaan diri (Santoso, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di wilayah kerja Puskesmas Pagar Dewa, Lampung Barat, sebagian besar perempuan usia 45-60 tahun memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai nutrisi yang tepat untuk menopause, teknik manajemen stres, serta pola hidup sehat yang dapat mengurangi gejala menopause. Kondisi ini menyebabkan banyak perempuan mengalami gejala menopause secara tidak terkontrol, seperti mudah lelah, gangguan tidur, stres, dan risiko penyakit degeneratif seperti osteoporosis, hipertensi, dan gangguan jantung.

Profil mitra menunjukkan sebagian besar perempuan adalah ibu rumah tangga dengan pendidikan dasar hingga menengah, sebagian bekerja di sektor informal. Akses terhadap layanan edukasi kesehatan khusus menopause sangat terbatas. Selama ini, program kesehatan yang dilaksanakan oleh Puskesmas lebih fokus pada ibu hamil, balita, dan lansia, sehingga perempuan menopause belum mendapatkan perhatian khusus.

Situasi ini menunjukkan kebutuhan mendesak bagi program pengabdian masyarakat yang bersifat edukatif dan memberdayakan, sehingga perempuan menopause dapat meningkatkan kualitas hidup melalui pemahaman nutrisi, manajemen stres, olahraga ringan, dan pencegahan komplikasi kesehatan.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan program pengabdian masyarakat yang bersifat edukatif dan pemberdayaan bagi perempuan menopause agar mampu meningkatkan kualitas hidup melalui pemahaman tentang nutrisi, manajemen stres, aktivitas fisik ringan, serta pencegahan penyakit degeneratif. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap perempuan usia 45-60 tahun dalam menghadapi masa menopause secara sehat melalui program “Kelas Sejahtera Menopause”.

2. METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan program pengabdian ini dilaksanakan secara sistematis melalui tiga tahapan utama, yaitu :

a. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi survei lokasi di Desa Pagar Dewa, Lampung Barat untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan dan kebutuhan perempuan menopause, koordinasi dengan kepala desa, bidan desa, serta kader posyandu, dan penyusunan materi edukasi. Tim juga menyiapkan instrumen kuesioner pre-test dan post-test yang digunakan untuk mengukur pengetahuan dan sikap peserta terkait menopause, nutrisi seimbang, dan manajemen stres. Kuesioner terdiri dari 15 item pertanyaan, yang meliputi 10 pertanyaan pengetahuan dan 5 pertanyaan sikap dengan bentuk pertanyaan tertutup. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas oleh tenaga kesehatan dan dosen pembimbing bidang kesehatan masyarakat. Selain itu, tim juga menyiapkan media penyuluhan berupa *leaflet*, poster, alat peraga, serta sarana administrasi dan logistik kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Desa Pagar Dewa pada pukul 08.30-11.00 WIB menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik sederhana. Rangkaian kegiatan meliputi pembukaan dan pre-test, sambutan, penyampaian materi mengenai menopause, nutrisi seimbang, dan manajemen stres, istirahat, demonstrasi penyusunan menu sehat serta latihan relaksasi, sesi diskusi dan kuis, pelaksanaan post-test, dan penutup. Pelaksanaan kegiatan melibatkan seluruh tim mahasiswa sesuai dengan pembagian tugas yang telah disepakati.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain itu dilakukan observasi partisipasi peserta selama kegiatan serta monitoring penerapan materi melalui checklist aktivitas harian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif, yaitu dengan menghitung frekuensi, persentase, dan perubahan kategori pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Umpan balik dari peserta, kader, dan bidan desa juga digunakan sebagai dasar penilaian keberhasilan program serta perbaikan kegiatan lanjutan.

Metode ini dirancang partisipatif dan aplikatif agar peserta mampu memahami, mempraktikkan, dan mempertahankan perilaku hidup sehat guna meningkatkan kualitas hidup pada masa klimakterium.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi “Kelas Sejahtera Menopause : Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan melalui Nutrisi dan Manajemen Stres di Masa Klimakterium di Puskesmas Pagar Dewa” merupakan upaya promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perempuan usia 45-60 tahun mengenai nutrisi seimbang, manajemen stres, dan gaya hidup sehat di masa klimakterium.

Dalam kegiatan ini, edukasi dilakukan menggunakan media *leaflet* sebagai satu-satunya sarana penyampaian materi. *Leaflet* dipilih karena efektif, ringkas, mudah dibaca ulang, dan dapat menjadi panduan praktis bagi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat secara mandiri.

Tabel 3.1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta
Sebelum Dilakukan Edukasi

KATEGORI				
	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid KURANG BAIK	12	80.0	80.0	80.0
CUKUP	2	13.3	13.3	93.3
BAIK	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3.1 didapat data frekuensi pengetahuan sebelum diberikan edukasi, peserta dengan pengetahuan baik hanya 1 orang yaitu 6,7 %.

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta
Setelah Dilakukan Edukasi

KATEGORI				
	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid CUKUP	4	26.7	26.7	26.7
BAIK	11	73.3	73.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3.2 didapat data frekuensi pengetahuan sesudah diberikan edukasi, peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 11 orang yaitu 73,3%. Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Sikap Peserta
Sebelum Dilakukan Edukasi

KATEGORI				
	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid KURANG	8	53.3	53.3	53.3
CUKUP	5	33.3	33.3	86.7
POSITIF	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3.3 didapat data frekuensi sikap sebelum diberikan edukasi, peserta dengan sikap positif sebanyak 2 orang yaitu 13,3%.

Tabel 3.4
Distribusi Frekuensi Sikap Peserta
Setelah Dilakukan Edukasi

KATEGORI				
	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid CUKUP	3	20.0	20.0	20.0
POSITIF	12	80.00	80.00	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3.4 didapat data frekuensi sikap sesudah diberikan edukasi, peserta dengan sikap positif sebanyak 12 orang yaitu 80%. Sehingga edukasi yang diberikan efektif meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif peserta secara signifikan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat “Kelas Sejahtera Menopause : Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan melalui Nutrisi dan Manajemen Stres di Masa Klimakterium di Puskesmas Pagar Dewa” yang telah dilaksanakan di Desa Pagar Dewa, Kabupaten Lampung Barat, diperoleh simpulan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran perempuan menopause mengenai pentingnya nutrisi seimbang, pengelolaan stres, serta penerapan gaya hidup sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, diskusi, serta praktik sederhana yang diberikan selama program berlangsung.

Leaflet terbukti menjadi media yang efektif karena peserta dapat belajar secara mandiri, mempraktikkan panduan, dan mengevaluasi diri melalui *checklist* yang tersedia. *Feedback* peserta menunjukkan bahwa materi lebih mudah dipahami, ringkas, dan dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan penggunaan *leaflet* sebagai media utama, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta untuk menerapkan nutrisi seimbang, manajemen stres, dan gaya hidup sehat. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup fisik, psikologis, sosial, dan spiritual perempuan di masa klimakterium secara berkelanjutan.

Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif dengan media *leaflet*, diskusi interaktif, dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat. Peserta juga menyatakan kesiapan untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sebagai langkah preventif untuk menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan sosial pada masa klimakterium.

Gambar 1.
Dokumentasi Pelaksanaan Penyuluhan



4. LUARAN YANG DICAPAI

Luaran utama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap peserta setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, sebelum edukasi sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang baik (80%) dan hanya 6,7% yang memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi edukasi, peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 73,3%. Selain itu, terjadi perubahan sikap positif yang signifikan, dari 13,3% sebelum kegiatan menjadi 80% setelah kegiatan. Data ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis *leaflet* efektif dalam meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk sikap positif terhadap penerapan nutrisi seimbang, manajemen stres, dan gaya hidup sehat pada masa klimakterium.

Luaran tambahan dari kegiatan ini meliputi tersusunnya laporan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik, serta draft manuskrip ilmiah yang dipersiapkan untuk publikasi pada jurnal ilmiah. Selain itu, dihasilkan pula media edukasi berupa *leaflet* kesehatan menopause yang telah dibagikan kepada peserta sebagai panduan praktis. Media ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi berkelanjutan bagi masyarakat serta referensi bagi kader kesehatan atau tenaga kesehatan dalam melakukan edukasi serupa di wilayah lain.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga menciptakan media edukasi, dokumen ilmiah, serta model penyuluhan yang dapat direplikasi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan di masa klimakterium secara berkelanjutan.

5. RENCANA TINDAK LANJUT

Sebagai tindak lanjut dari program ini, direncanakan beberapa tahapan keberlanjutan kegiatan, yaitu :

- a. Pelaksanaan edukasi lanjutan secara berkala mengenai kesehatan perempuan menopause, nutrisi seimbang, dan manajemen stres dengan melibatkan kader kesehatan dan bidan desa.
- b. Monitoring penerapan perilaku hidup sehat peserta melalui *checklist* aktivitas harian yang mencakup pola makan, aktivitas fisik ringan, dan teknik relaksasi.
- c. Pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer group*) perempuan menopause sebagai wadah berbagi pengalaman, motivasi, dan penguatan perilaku sehat.
- d. Kolaborasi berkelanjutan antara masyarakat, kader kesehatan, dan tim pengabdian dari Universitas Aisyah Pringsewu guna memastikan kesinambungan program edukasi kesehatan perempuan.

- e. Pelaksanaan evaluasi periodik setiap bulan untuk menilai perkembangan pengetahuan, sikap, serta perubahan perilaku kesehatan peserta.

Melalui rencana tahapan lanjutan ini diharapkan program tidak berhenti pada satu kali kegiatan, tetapi berkembang menjadi gerakan pemberdayaan kesehatan perempuan menopause yang berkelanjutan. Keberlanjutan program diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup perempuan secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun spiritual, serta memperkuat kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri dan berkesinambungan.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Program edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan perempuan usia klimakterium mengenai perubahan fisik, psikologis, dan kesehatan yang terjadi pada masa menopause.
- Pemahaman peserta tentang pentingnya nutrisi seimbang dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit degeneratif pada masa menopause mengalami peningkatan.
- Keterampilan peserta dalam menerapkan pola makan sehat berbasis bahan pangan lokal yang mudah diperoleh menjadi lebih baik setelah mengikuti kegiatan.
- Kemampuan perempuan menopause dalam melakukan teknik manajemen stres sederhana untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental meningkat.
- Terjadi perubahan sikap dan perilaku hidup sehat secara mandiri pada peserta sehingga mendukung peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup perempuan di masa klimakterium.

Saran

- Bagi Subjek**
Peserta diharapkan menerapkan secara konsisten pengetahuan yang telah diperoleh dari penyuluhan, khususnya dalam menjalankan pola hidup sehat, menjaga pola makan bergizi seimbang, serta mempraktikkan teknik manajemen stres sederhana agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga pada masa menopause.
- Bagi Program Pengabdian Masyarakat**
Program pengabdian masyarakat selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kegiatan edukasi serupa secara berkelanjutan dengan metode yang lebih variatif dan inovatif, sehingga dapat menjadi model edukasi kesehatan yang efektif dan berkesinambungan dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan masa klimakterium.

c. Bagi Institusi dan Profesi

Hasil kegiatan ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan acuan bagi tenaga kesehatan maupun institusi pendidikan dalam merancang serta melaksanakan program edukasi kesehatan masyarakat, khususnya terkait kesehatan perempuan usia klimakterium, sehingga intervensi promotif dan preventif dapat dilakukan secara lebih optimal dan terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A., et.al., (2024). Kajian Kesehatan Perempuan Pada Masa Klimakterium dan Dampaknya Terhadap Kualitas Hidup.
- Adam, R. & Aswad, S. (2020). Pengaruh Konsumsi Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah.
- Andriana, D. (2019). Kandungan Nutrisi Semangka dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Kardiovaskular.
- Ivana, L., et.al., (2021). Potensi Bahan Pangan Alami Dalam Membantu Menurunkan Tekanan Darah.
- Machus, R., et.al., (2020). Pendekatan Nonfarmakologis Dalam Pengendalian Hipertensi.
- Nissa, F., et.al., (2024). Mekanisme Fisiologis Kerusakan Pembuluh Darah Akibat Hipertensi.
- Savitri, E., et.al., (2022). Hipertensi Sebagai Silent Killer dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Global.
- Setyawan, H. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Dewasa dan Lanjut Usia.