

MEMAHAMI MENOPAUSE: KESEHATAN REPRODUKSI DAN KUALITAS HIDUP DI USIA SENJA PADA IBU MAJELIS TAKLIM NURUL JANNAH DESA NANIA

Sitti Hermanses¹, Virgin Susilowati^{2*}, Fasiha³, Sitti Sarifah Kotarumalos⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

*Corresponding Author : virgin.susilowati91@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dan berbagai perubahan hormonal yang berdampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Di Desa Nania, pemahaman tentang menopause masih minim, terutama di kalangan ibu-ibu Majelis Taklim yang memiliki keterbatasan akses informasi serta terpengaruh oleh budaya dan stigma seputar isu kesehatan reproduksi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu-ibu dalam menghadapi masa menopause melalui edukasi, penyuluhan, dan pembentukan kelompok pendukung. Kegiatan dilaksanakan di Masjid Nurul Jannah dan diikuti oleh 20 peserta. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan menopause, gejala, dampak, serta strategi manajemen kesehatan fisik dan mental. Hasil pre-test menunjukkan hanya 45% peserta memahami menopause secara memadai, sedangkan setelah kegiatan, tingkat pemahaman meningkat menjadi 90%. Peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, berkurangnya kecemasan, serta motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat. Kegiatan ini juga membuka ruang dialog terbuka tentang isu yang selama ini dianggap tabu, mempererat hubungan antara masyarakat dan tenaga kesehatan, serta mendapat dukungan dari tokoh agama. Edukasi menopause yang kontekstual dan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan di usia lanjut.

Kata Kunci: menopause, edukasi kesehatan, Majelis Taklim, kesehatan reproduksi, pengabdian masyarakat

UNDERSTANDING MENOPAUSE: REPRODUCTIVE HEALTH AND WELL-BEING AMONG WOMEN OF THE NURUL JANNAH MAJELIS TAKLIM, NANIA VILLAGE

Abstract

Menopause is a natural phase in a woman's life, marked by the cessation of menstruation and hormonal changes that affect physical, psychological, and social well-being. In Nania Village, knowledge about menopause remains limited, especially among members of the religious Majelis Taklim community who face barriers to information and are influenced by cultural stigmas surrounding reproductive health. This community engagement program aimed to enhance women's understanding and preparedness for menopause through education, counseling, and the establishment of support groups. The activity took place at Nurul Jannah Mosque with 20 participants. Topics included menopause awareness, symptoms, impacts, and strategies for managing physical and mental health. Pre-test results showed only 45% of participants had adequate knowledge, which increased to 90% post-activity. Participants reported increased confidence, reduced anxiety, and motivation to adopt healthier lifestyles. The program also fostered open discussions on previously taboo topics, strengthened ties between the community and health professionals, and gained support from religious leaders. Community-based, culturally sensitive education on menopause proves to be an effective approach to improving women's quality of life during aging.

Keywords: menopause, health education, Majelis Taklim, reproductive health, community engagement

Pendahuluan

Menopause adalah kondisi normal yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen akibat terhentinya produksi hormon reproduksi dari ovarium selama setidaknya 12 bulan berturut-turut (Peacock et al., 2023). Kondisi ini disebabkan oleh sel granulosa ovarium yang merupakan penghasil utama estradiol dan inhibin mengalami penurunan (Setyorini, Diana, Rosari Oktaviana Mahundingan, 2024). Keteraturan dan durasi siklus menstruasi dapat bervariasi sepanjang masa reproduksi seorang perempuan, namun usia terjadinya menopause alami umumnya berada pada rentang antara 45 hingga 55 tahun pada perempuan di seluruh dunia (WHO, 2024).

Berdasarkan WHO pada tahun 2025 akan ada 60 juta wanita menopause dan 1,2 milyar perempuan akan memasuki masa menopause (Lativa Erliza et al., 2023). Menopause merupakan masa transisi, dengan gejala menopause yang sering kali dimulai 1–2 tahun sebelum periode menstruasi terakhir, pada periode peri-menopause. Sindrom pramenopause dan pascamenopause banyak dialami oleh wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, dan 10% di Jepang dan Indonesia (Susilawati & Anggrowati, 2021). Gejala yang sering kali mengganggu ini dapat berlangsung rata-rata tujuh tahun bagi sebagian orang, dengan 20% wanita mengalami gejala vasomotor (rasa panas dan berkeringat) hingga 15 tahun setelah transisi menopause (Gatenby & Simpson, 2024)

Menopause merupakan tonggak fisiologis dalam rentang hidup seorang wanita, namun kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan endokrin ini dapat menjadi masalah, karena hal ini berdampak pada beberapa dimensi kesejahteraan fisik dan psikologis, termasuk kesehatan seksual (Cucinella et al., 2024). Menopause secara substansial juga mempengaruhi kualitas hidup wanita dan muncul ketika wanita masih memiliki peran yang penting di dalam keluarga dan masyarakat. Sebagian besar wanita akan mengalami gejala menopause, pada sebagian orang mengalami gejala yang berat dan dalam waktu yang lama. Bagi sebagian wanita Menopause mungkin lebih memberatkan dibandingkan yang lain. Selain itu, faktor individu, seperti pengalaman pribadi, status sosial ekonomi, suku bangsa, dan kondisi kesehatan saat ini, terutama obesitas, memengaruhi pengalaman menopause. Gejala awal yang sering muncul seperti hot flashes dan keringat, perubahan suasana hati, gangguan tidur, migraine, dan kemampuan kognitif yang menurun, degenerasi fungsi metabolic dan kardiovaskular, atrofi urogenital dan disfungsi seksual serta osteoporosis dan peningkatan risiko patah tulang (Genazzani et al., 2024).

Pada fase premenoopause terjadi perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu. Salah satu perubahan psikologis pada ibu menopause adalah kecemasan dan depresi yang dapat disebabkan oleh penurunan hormone estrogen dan pengetahuan ibu mengenai masa menopause. Banyak wanita yang belum mengenali gangguan fisik dan psikologis pada masa ini sehingga meningkatkan kecemasan mereka (Muchsin & Heni, 2022). Agar dapat mengenali kejadian masa menopause dan klimakterium wanita memerlukan pengetahuan yang luas, yang secara tidak langsung juga melibatkan kondisi

pendidikan yang menjadi salah satu pengaruh utama dalam mengukur tingkat pengetahuan wanita mengenai menopause yang dihadapinya (Estiani, Meilina, 2015).

Desa Nania adalah komunitas dengan nilai-nilai tradisional yang kuat dan berbasis agama, di mana kelompok ibu-ibu Majelis Taklim memiliki peran penting sebagai komunitas pembelajar dan pelaksana kegiatan sosial. Namun, keterbatasan informasi dan akses terhadap pendidikan kesehatan reproduksi di masa menopause menimbulkan tantangan tersendiri. Pengetahuan tentang menopause dan perawatannya, baik secara fisik maupun mental, sering kali masih minim dan diselubungi berbagai mitos atau pandangan yang belum sepenuhnya akurat.

Beberapa ibu di kelompok ini mungkin menghadapi gejala menopause seperti perubahan suasana hati, hot flashes, dan gangguan tidur, namun enggan untuk mengungkapkan keluhan tersebut karena anggapan bahwa itu adalah hal yang "harus diterima" sebagai bagian dari penuaan. Banyak dari mereka merasa bahwa kesehatan reproduksi hanya penting pada usia produktif, sehingga penurunan kondisi kesehatan reproduksi di usia lanjut sering diabaikan.

Sebagai bagian dari masyarakat yang kuat akan budaya dan agama, ibu-ibu Majelis Taklim Desa Nania mungkin merasa terbatas dalam menyampaikan isu-isu yang terkait dengan kesehatan reproduksi, terutama yang dianggap "tabu." Stigma terhadap diskusi kesehatan reproduksi pada usia lanjut menambah tantangan bagi para ibu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai perawatan tubuh pasca-menopause. Ditambah lagi, pemahaman umum di masyarakat bahwa menopause adalah akhir dari fungsi reproduksi, dan oleh karena itu dianggap kurang penting untuk dipelajari, memerlukan perubahan persepsi agar wanita dapat menjaga kesehatan mereka sepanjang hidup.

Metode

Melakukan penyuluhan dan Edukasi tentang deteksi kanker serviks dan payudara, termasuk gejala, faktor risiko, dan pentingnya pemeriksaan rutin melalui edukasi dan penyuluhan yang diselenggarakan secara berkala. Serta membentuk kelompok pendukung (support group) bagi ibu-ibu untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan motivasi dalam menghadapi menopause.

Table 1. Metodologi pelaksanaan kegiatan

No	Kegiatan	Sasaran	Waktu	Lokasi	Prosedur	Capaian
1	Pertemuan kordinasi	Pengurus Majelis Taklim	1 hari (Oktober)	Masjid Desa Nania	Pertemuan dengan Pengurus Majelis Taklim	Ada 20 peserta majelis Taklim yang akan mengikuti kegiatan
2	Pembuatan Leaflet	Tim Pengabdi	3 Hari	Poltekkes Maluku	1. Penyusunan Leaflet 2. Pencetakan Leaflet	Tercetak Leaflet

No	Kegiatan	Sasaran	Waktu	Lokasi	Prosedur	Capaian
3.	Pelaksanaan Pelatihan a. Persiapan	Tim Pengabdian	3 hari	Poltekkes Maluku	1. Persuratan 2. Fotocopy lembar pre dan post tes 3. Persiapan alat dan bahan habis pakai	1. Arsip surat 2. Lembar pre dan posttes 3. Alat dan bahan habis pakai
	b. Pelaksanaan	1. Tim Pengabdian	1 hari	Masjid Desa Nania	1. Pretest 2. Ceramah 3. Tanya jawab 4. Postest 5. Evaluasi	Adanya peningkatan pengetahuan tentang deteksi dini kanker serviks dan payudara

Hasil dan Pembahasan

Pada tanggal 16 November 2024, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Memahami Menopause: Kesehatan Reproduksi dan Kualitas Hidup di Usia Senja” berhasil dilaksanakan di Desa Nania, Kecamatan Baguala, Kota Ambon. Kegiatan ini berlangsung di Masjid Nurul Jannah dan dihadiri oleh 20 peserta yang merupakan ibu-ibu anggota Majelis Taklim Nurul Jannah. Program ini bertujuan memberikan pemahaman kepada para ibu mengenai perubahan yang terjadi selama masa menopause, serta bagaimana mengelola kesehatan reproduksi dan meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut.

Masa menopause adalah fase alami dalam kehidupan seorang perempuan yang sering kali disertai berbagai tantangan fisik, emosional, dan sosial. Di Desa Nania, masih banyak ibu-ibu yang kurang memahami perubahan yang terjadi selama masa menopause, sehingga sering kali merasa khawatir atau bahkan cemas ketika mengalaminya. Minimnya informasi dan akses terhadap edukasi kesehatan menyebabkan para perempuan ini cenderung mengabaikan gejala yang muncul, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman dan memberikan solusi praktis bagi ibu-ibu dalam menghadapi masa menopause.

Kegiatan dimulai pada pukul 16.00 WIT dengan sambutan dari ketua panitia yang menjelaskan tujuan kegiatan dan pentingnya memahami menopause. Acara dilanjutkan dengan pre-test yang bertujuan mengukur sejauh mana pengetahuan peserta tentang menopause sebelum mengikuti sesi edukasi. Materi yang disampaikan mencakup: Pengenalan Menopause: Penjelasan tentang apa itu menopause, usia rata-rata terjadinya, serta perubahan hormonal yang mendasari proses ini. Gejala dan Dampak Menopause: Diskusi mengenai gejala fisik seperti hot flashes, insomnia, dan osteoporosis, serta dampak psikologis seperti kecemasan dan perubahan suasana hati. Pola Hidup Sehat di Masa Menopause: Edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang, olahraga teratur, dan manajemen stres untuk menjaga kesehatan selama menopause. Pendekatan Medis dan Alternatif: Informasi tentang terapi hormonal, suplemen kalsium, dan pengobatan alternatif yang dapat membantu mengelola gejala

menopause. Peran Keluarga dan Dukungan Sosial: Penekanan pada pentingnya peran keluarga dan komunitas dalam mendukung perempuan selama masa menopause.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan media visual seperti presentasi PowerPoint serta juga diajak untuk berbagi pengalaman dan bertanya, sehingga diskusi berlangsung dinamis dan relevan dengan kebutuhan mereka. Setelah sesi edukasi, peserta diberikan simulasi ringan tentang teknik relaksasi dan latihan peregangan sederhana yang dapat membantu mengurangi gejala menopause seperti stres dan kekakuan otot.

Dari hasil post-test, diketahui bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Sebelum kegiatan, hanya sekitar 45% peserta yang memahami menopause secara mendalam, sementara setelah kegiatan, angka ini meningkat hingga 90%. Peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi masa menopause dengan lebih baik. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil mengurangi kecemasan peserta terhadap menopause. Sebagian besar peserta mengaku bahwa sebelumnya mereka merasa takut menghadapi perubahan yang terjadi selama masa menopause, tetapi setelah mendapatkan penjelasan, mereka merasa lebih tenang dan optimis. Kegiatan ini juga berhasil mendorong peserta untuk lebih aktif menjaga kesehatan mereka. Beberapa peserta bahkan menyatakan niat mereka untuk mulai rutin berolahraga dan memperbaiki pola makan sesuai dengan saran yang diberikan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lativa Erliza et al., 2023) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu mengenai menopause. Media pendidikan kesehatan seperti buku saku, power point dan leaflet dapat menjadi media yang tepat dalam menyampaikan informasi dan pendidikan kesehatan pada ibu menopause.

Kegiatan ini memberikan dampak positif yang nyata bagi ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Jannah. Para peserta merasa lebih teredukasi dan termotivasi untuk menjaga kesehatan reproduksi mereka. Mereka juga lebih terbuka untuk berdiskusi tentang isu-isu kesehatan yang sebelumnya dianggap tabu, sehingga diharapkan akan ada perubahan positif dalam cara komunitas ini menghadapi menopause. Selain itu, kegiatan ini juga mempererat hubungan antara masyarakat Desa Nania dan tenaga kesehatan. Dukungan dari tokoh agama yang hadir dalam kegiatan ini turut membantu menciptakan suasana yang nyaman dan mendorong peserta untuk lebih aktif berpartisipasi.

Kesimpulan

Kegiatan ini memberikan dampak positif yang nyata bagi ibu-ibu Majelis Taklim Nurul Jannah. Para peserta merasa lebih teredukasi dan termotivasi untuk menjaga kesehatan reproduksi mereka. Mereka juga lebih terbuka untuk berdiskusi tentang isu-isu kesehatan yang sebelumnya dianggap tabu, sehingga diharapkan akan ada perubahan positif dalam cara komunitas ini menghadapi menopause. Selain itu, kegiatan ini juga mempererat hubungan antara masyarakat Desa Nania dan tenaga kesehatan.

Dukungan dari tokoh agama yang hadir dalam kegiatan ini turut membantu menciptakan suasana yang nyaman dan mendorong peserta untuk lebih aktif berpartisipasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan ibu-ibu majelis taklim nurul Jannah mengenai Menopause sebesar 90 %.

Daftar Pustaka

- Cucinella, L., Tiranini, L., & Nappi, R. E. (2024). Sexual health and contraception in the menopause journey. *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*, 38(1), 101822. <https://doi.org/10.1016/j.beem.2023.101822>
- Estiani, Meilina, C. D. (2015). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Komerling Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 101–107. <https://media.neliti.com/media/publications/181754-ID-hubungan-pendidikan-dan-pengetahuan-wani.pdf>
- Gatenby, C., & Simpson, P. (2024). Menopause: Physiology, definitions, and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 38(1), 101855. <https://doi.org/10.1016/J.BEEM.2023.101855>
- Genazzani, A. R., Divakar, H., Khadilkar, S. S., Monteleone, P., Evangelisti, B., Galal, A. F., Priego, P. I. R., Simoncini, T., Giannini, A., Goba, G., & Benedetto, C. (2024). Counseling in menopausal women: How to address the benefits and risks of menopause hormone therapy. A FIGO position paper. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 164(2), 516–530. <https://doi.org/10.1002/IJGO.15278>
- Lativa Erliza, F., Yati, D., Kesehatan, F., & Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U. (2023). The Effect Of Educational Video To Increase Knowledge On Menopause Among PKK Mothers In Cepor Sendangtirto Berbah Sleman. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 200–207.
- Muchsin, E. N., & Heni, S. (2022). *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause*. 01(02), 2963–1343. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESNas/index.php/MOO>
- Peacock, K., Carlson, K., & Ketvertis, K. M. (2023). Menopause. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- Setyorini, Diana, Rosari Oktaviana Mahundingan, et all. (2024). Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi. In A. Munandar (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (1st ed., Vol. 11, Issue 1). Penerbit Media Sains Indonesia. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Susilawati, D., & Anggrowati. (2021). Efektivitas paket ” caring ” pada ibu terhadap kecemasan menjelang menopause di kelurahan sengon kecamatan prambanan kabupaten klaten 1. *Efektivitas Paket “Caring” Pada Ibu Terhadap Kecemasan Menjelang Menopause Di Kelurahan Sengon Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten*, 125–130.
- WHO. (2024, October 16). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>