

Gema Menocare: Program Pemberdayaan Perempuan melalui Edukasi dan Self-Care pada Masa Menopause

Erlia Delicia Costa Reis^{1*}, Nurul Jannatul Wahidah²

¹Universitas Sebelas Maret, email: erliadelicia@student.uns.ac.id

²Universitas Sebelas Maret, email: niwahidah@staff.uns.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diterima: 1 Januari 2026

Direvisi: 20 Januari 2026

Diterbitkan: 11 Februari 2026

Keywords:

community empowerment, exercise, health education, menopause, self-care

Kata Kunci:

pemberdayaan masyarakat, senam, edukasi kesehatan, menopause, self-care

Abstract

Menopause is a natural stage in a woman's life characterized by the permanent cessation of menstruation due to the decline of ovarian function. However, many women still have limited knowledge regarding the physical and psychological changes associated with menopause, resulting in inadequate preparedness to cope with this transition. This situation is further compounded by limited access to health education and community empowerment programs related to menopause, highlighting the need for promotive interventions through education and self-care initiatives. This community service program aimed to improve women's understanding of menopause through health education and physical activity as a form of self-care. A quantitative descriptive approach with a one-group pre-test and post-test design was employed. The participants consisted of 30 women aged 27-70 years from Waitii Village. The intervention included health education sessions on menopause and group exercise. The results showed an increase in the mean knowledge score from 80.13 before the intervention to 96.97 after the intervention, with all participants (100%) achieving a good level of knowledge following the program. The GEMA MENOCARE program proved effective in improving women's knowledge of menopause and promoting self-care practices to support health and quality of life during the menopausal transition.

Abstrak

Menopause merupakan tahap alami dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan fungsi ovarium. Namun, masih banyak perempuan yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai perubahan fisik dan psikologis selama menopause sehingga kurang siap dalam menghadapinya. Kondisi tersebut diperparah oleh masih terbatasnya akses terhadap edukasi kesehatan dan kegiatan pemberdayaan terkait menopause di masyarakat, sehingga diperlukan upaya promotif melalui program edukasi dan self-care. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman perempuan tentang menopause melalui edukasi kesehatan dan aktivitas fisik sebagai bentuk perawatan diri (self-care). Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Peserta kegiatan berjumlah 30 perempuan di Desa Waitii yang berusia 27-70 tahun. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan mengenai menopause dan senam bersama. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 80,13 sebelum intervensi menjadi 96,97 setelah intervensi, dengan seluruh peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik setelah kegiatan. Program GEMA MENOCARE terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai menopause serta mendorong penerapan self-care sebagai upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup pada masa menopause.

PENDAHULUAN

Menopause adalah bagian dari proses alami yang dialami setiap wanita dalam perjalanan hidupnya, yaitu berakhirnya siklus menstruasi secara tetap yang disebabkan oleh penurunan kapasitas ovarium dalam menghasilkan hormon reproduksi (Gracia & Freeman, 2018). Dari segi klinis, kondisi ini ditetapkan setelah seorang perempuan tidak mengalami menstruasi dalam rentang waktu dua belas bulan secara berturut-turut tanpa adanya faktor patologis yang mendasarinya (Dashti, Bahri, Fathi Najafi, Amirideli, & Latifnejad Roudsari, 2021). Menopause umumnya terjadi pada perempuan berusia 45-55 tahun, meskipun usia kejadiannya dapat bervariasi bergantung pada faktor genetik, lingkungan, dan kondisi kesehatan individu (Mail & Yuliani, 2021). Di negara-negara berpenghasilan tinggi, sebagian besar perempuan mengalami menopause pada rentang usia 49-52 tahun (Munn, Vaughan, Talaulikar, Davies, & Harper, 2022). Dalam periode ini, berbagai perubahan fisik maupun psikologis dapat muncul, di antaranya rasa panas mendadak (*hot flushes*), gangguan pada pola tidur, serta fluktuasi kondisi emosional yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan secara keseluruhan (Avis, Crawford, & Green, 2018).

Pengetahuan yang baik mengenai menopause sangat diperlukan agar wanita dapat mengerti perubahan yang terjadi dan melakukan perawatan diri (*self-care*) secara tepat (Gebretatyo et al., 2020). Akan tetapi, tingkat pemahaman perempuan tentang menopause masih termasuk rendah, terutama di daerah pedesaan. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan rendahnya kesempatan memperoleh edukasi yang memadai mengenai kesehatan reproduksi perempuan. Akibatnya, masih banyak perempuan yang belum memahami proses menopause maupun cara mengatasi berbagai keluhan yang muncul selama masa tersebut (Sahir, Yuni Andryani, & Firdayanti, 2021). Selain itu, minimnya kesadaran dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti berolahraga, juga merupakan masalah yang sering ditemui. Kegiatan fisik seperti senam terbukti dapat mendukung peningkatan kebugaran, mengurangi keluhan fisik, serta memperbaiki kondisi psikologis pada wanita menopause (WHO, 2020). Namun, keterlibatan masyarakat dalam kegiatan kesehatan masih rendah dan belum terlaksana secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil pengamatan di Desa Waitii, Kecamatan Tomia, Kabupaten Wakatobi, menunjukkan bahwa pengetahuan ibu-ibu tentang menopause masih terbatas, selain itu, keterlibatan masyarakat dalam berbagai kegiatan kesehatan juga masih rendah. Kegiatan senam yang sebelumnya pernah dilakukan sudah tidak berjalan secara rutin lagi karena berbagai kendala. Padahal, aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk membantu mengurangi gejala menopause, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause (Díaz-Mohedo, Odriozola Aguirre, Molina García, Infantes-Rosales, & Hita-Contreras, 2023). WHO juga

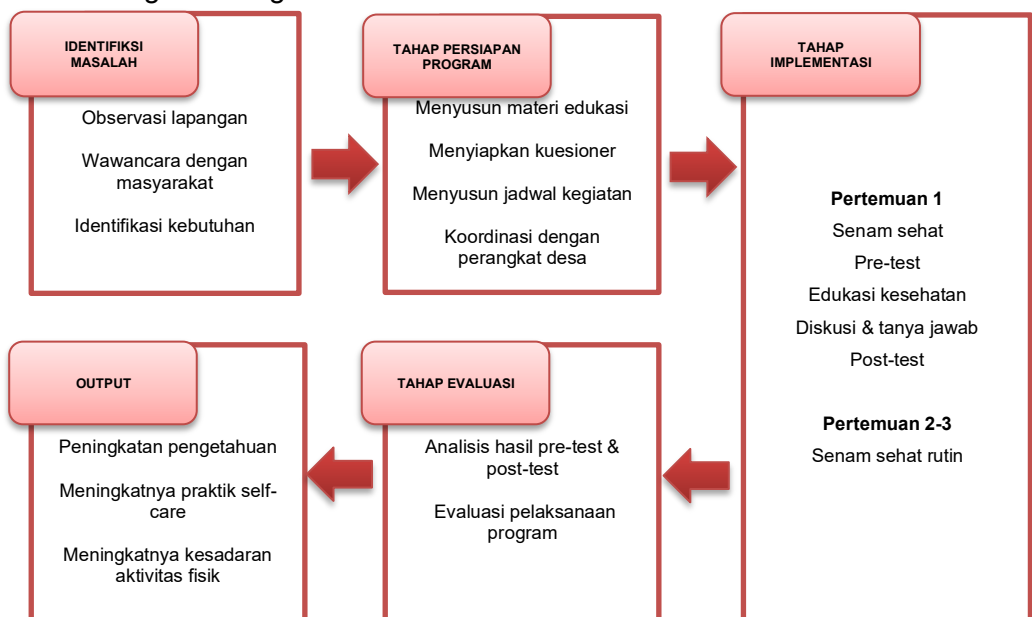
merekomendasikan agar orang dewasa, termasuk perempuan pada usia menopause, melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150-300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75-150 menit per minggu, disertai latihan penguatan otot sedikitnya dua hari per minggu untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal. Namun demikian, secara global masih banyak orang dewasa yang belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, dengan tingkat ketidakaktifan yang cenderung lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Bull et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif melalui program pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku kesehatan melalui praktik aktivitas fisik yang berkelanjutan (Money et al., 2024) (Aini, Permanasari, Wardani, Suryanto, & Suharto, 2025; Setiawan, Maulidiyah, Hariyanto, Putri, & Mustain, 2025; Suharto, Permanasari, Astuti, Fachrudin, & Zuhri, 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan dukungan perubahan perilaku dan aktivitas fisik mampu meningkatkan literasi kesehatan, motivasi, serta partisipasi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat (AlSwayied, Guo, Rookes, Frost, & Hamilton, 2022). Selain itu, pendekatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi dan aktivitas fisik dinilai efektif dalam membangun kebiasaan hidup sehat serta meningkatkan kualitas hidup perempuan pada masa menopause (Hulteen, Marlatt, Allerton, & Lovre, 2023). Aktivitas fisik secara teratur diketahui merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi gejala menopause, seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, serta meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause (Yıldız Karaahmet, Dişli Çetinçay, & Hotun Şahin, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kualitas hidup perempuan dalam menghadapi masa menopause (Bestari et al., 2026; Maydianasari et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, program pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman perempuan tentang menopause melalui edukasi kesehatan serta mendorong praktik perawatan diri (self-care) melalui kegiatan senam sehat. Program ini didukung oleh berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan dan senam bersama mampu meningkatkan pengetahuan serta kualitas hidup perempuan menopause (Bestari, et al, 2026). Selain itu, pendekatan edukasi kesehatan reproduksi yang dikombinasikan dengan aspek psikologis dan fisik juga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause (Romadona et al., 2025). Oleh karena itu, Program GEMA MENOCARE dikembangkan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik untuk

mendukung perempuan menghadapi masa menopause secara sehat, mandiri, dan berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan satu kelompok yang melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (one group pre-test dan post-test design). Rancangan tersebut dipilih untuk mengamati sejauh mana perubahan tingkat pengetahuan para peserta mengenai menopause terjadi sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa penyuluhan kesehatan dan kegiatan senam. Selain itu, kegiatan ini juga mengimplementasikan prinsip pemberdayaan komunitas dengan melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Gedung Serbaguna Desa Waitii, Kecamatan Tomia, Kabupaten Wakatobi, Provinsi Sulawesi Tenggara pada Januari-Februari 2026. Subjek kegiatan adalah ibu-ibu berusia 27-70 tahun yang berada di Desa Waitii, mencakup kelompok premenopause dan menopause dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang yang dipilih berdasarkan kemauan dan kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 1. Alur kegiatan Gema Menocare

Pelaksanaan program terbagi ke dalam tiga tahapan utama, yakni tahap persiapan, tahap implementasi, dan tahap evaluasi (Sari, Rustini, Widyastuti, Priyantini, & Nurhayati, 2023). Pada tahap persiapan, dilakukan analisis kondisi lapangan dan identifikasi permasalahan yang ada melalui observasi langsung di lokasi. Masalah yang ditemukan mencakup kurangnya pemahaman ibu-ibu tentang menopause, sedikitnya partisipasi dalam program kesehatan, serta

tidak dilaksanakannya senam secara teratur. Berdasarkan masalah tersebut, direncanakan intervensi berupa edukasi kesehatan tentang menopause serta pelaksanaan senam.

Tahap implementasi adalah realisasi intervensi yang telah dirancang dan dilaksanakan dalam tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan senam sehat, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. Selanjutnya peserta mengikuti sesi edukasi kesehatan menggunakan metode penyuluhan interaktif yang mencakup penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab, kemudian kegiatan diakhiri dengan pengisian post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan peserta. Pertemuan kedua dan ketiga difokuskan pada pelaksanaan senam sehat secara rutin sebagai upaya menumbuhkan kesadaran peserta akan pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang kesehatan tubuh.

Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengukur efektivitas kegiatan dengan menganalisis perubahan pengetahuan peserta berdasarkan hasil kuesioner pre-test dan post-test. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis untuk melihat perubahan pengetahuan setelah diterapkannya intervensi. Dengan cara ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat secara mandiri dan berkesinambungan. Secara ringkas dapat dilihat pada gambar berikut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini meliputi edukasi kesehatan tentang menopause dan pelaksanaan senam sehat yang diadakan di Desa Waitii, Kecamatan Tomia, Kabupaten Wakatobi, Provinsi Sulawesi Tenggara. Dalam kegiatan ini diawali dengan senam sehat, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Instrumen yang digunakan berupa Menopause Knowledge Questionnaire (MKQ) yang terdiri atas 15 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah, meliputi pengertian menopause, usia dan penyebab menopause, tanda dan gejala, perubahan fisik dan psikologis, manfaat aktivitas fisik, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan, serta edukasi menopause. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Rincian instrumen pre-test dan post-test disajikan pada table 1.

Tabel 1. Instrumen Pre-test dan Post-test Pengetahuan Menopause

No.	Pertanyaan
1.	Menopause adalah berhentinya haid secara alami pada seorang wanita.
2.	Menopause biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun.
3.	Menopause merupakan suatu penyakit yang harus diobati.
4.	Hot flush (rasa panas tiba-tiba) adalah salah satu gejala menopause.
5.	Wanita menopause tidak bisa hidup sehat dan aktif.
6.	Perubahan emosi seperti mudah marah atau cemas dapat terjadi saat menopause.
7.	Menopause terjadi karena penurunan hormon estrogen.
8.	Nyeri sendi dan pegal-pegal dapat terjadi saat menopause.
9.	Olahraga atau senam menopause dapat membantu mengurangi keluhan menopause.

No.	Pertanyaan
10.	Pola makan sehat penting bagi wanita menopause.
11.	Menopause dapat menyebabkan gangguan tidur.
12.	Menopause berarti seorang wanita tidak berguna lagi.
13.	Keluhan menopause bisa berbeda-beda pada setiap wanita.
14.	Wanita menopause tetap perlu memeriksakan kesehatan secara rutin.
15.	Edukasi kesehatan dapat membantu wanita menghadapi menopause dengan lebih baik.

Peserta mengikuti sesi edukasi kesehatan menggunakan metode penyuluhan interaktif yang mencakup penyampaian materi, diskusi, dan tanya jawab. Materi edukasi disusun berdasarkan kebutuhan peserta terkait menopause dan mencakup aspek pengetahuan dasar, perubahan yang terjadi selama menopause, serta upaya self-care untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Rincian materi edukasi yang diberikan kepada peserta disajikan pada table berikut.

Tabel 2. Materi Edukasi Kesehatan pada Program GEMA MENOCARE

No.	Materi Edukasi	Pokok Bahasan
1.	Pengertian Menopause	Definisi menopause, kriteria menopause (tidak menstruasi selama 12 bulan berturut-turut), usia terjadinya menopause (45-55 tahun), serta penjelasan bahwa menopause merupakan proses alami, bukan penyakit.
2.	Gambaran Menopause	Data mengenai jumlah perempuan yang memasuki masa menopause secara global dan di Indonesia sebagai gambaran pentingnya kesiapan menghadapi menopause.
3.	Tahapan Menopause	Tahapan premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause beserta karakteristik masing-masing tahap.
4.	Tanda dan Gejala Menopause	Gejala fisik (hot flush, berkeringat malam, nyeri sendi, sulit tidur, kelelahan) serta gejala psikologis (cemas, mudah marah, sedih, sulit konsentrasi, mudah lupa).
5.	Perubahan Tubuh saat Menopause	Penurunan hormon estrogen, peningkatan risiko osteoporosis, kenaikan berat badan, hipertensi, dan kolesterol.
6.	Self-care pada Masa Menopause	Penerapan pola hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi, minum air yang cukup, olahraga rutin, istirahat yang cukup, pengelolaan stres, aktivitas sosial, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
7.	Senam MENOCARE	Pelaksanaan senam sehat sebanyak tiga kali pertemuan serta manfaat aktivitas fisik dalam membantu mengurangi keluhan menopause dan meningkatkan kebugaran.

Jumlah wanita yang mengikuti kegiatan ini adalah 30 orang dengan usia antara 27 hingga 70 tahun. Karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan terakhir dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan Terakhir

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	27-39	10	33,3
	40-49	9	30,0
	50-59	9	30,0
	>60	2	6,7
	Total	30	100
Pendidikan	SD	4	13,3
	SMP	5	16,7
	SMA	10	33,3
	PT	11	36,7
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta berasal dari kelompok usia 27-39 tahun, yakni sebanyak 10 orang atau setara dengan 33,3% dari total peserta. Kelompok usia 40-49 tahun dan 50-59 tahun masing-masing diwakili oleh 9 orang (30,0%), sementara peserta berusia di atas 60 tahun merupakan kelompok paling sedikit dengan hanya 2 orang (6,7%). Data ini memperlihatkan bahwa mayoritas peserta berada pada rentang usia produktif hingga pra-menopause. Adapun dari sisi pendidikan, peserta dengan latar belakang perguruan tinggi mendominasi dengan jumlah 11 orang (36,7%), diikuti oleh lulusan SMA sebanyak 10 orang (33,3%), SMP sejumlah 5 orang (16,7%), dan SD sebanyak 4 orang (13,3%). Komposisi ini menunjukkan keragaman tingkat pendidikan peserta dengan kecenderungan pada jenjang menengah atas hingga tinggi.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Ibu-Ibu Tentang Menopause (Sebelum dan Sesudah Edukasi)

Tingkat Pengetahuan	Pre-test(n)	Pre-test (%)	Post-test (n)	Post-test (%)
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	21	70,0	30	100,0
Cukup	9	30,0	0	0
Kurang	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 4 memperlihatkan kondisi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah program dilaksanakan. Sebelum intervensi diberikan, sebagian besar peserta, yakni 21 orang (70,0%), sudah tergolong dalam kategori baik, sementara 9 orang sisanya (30,0%) masuk ke dalam kategori cukup. Setelah program dijalankan, terjadi peningkatan yang menyeluruh di mana seluruh 30 peserta (100%) berhasil mencapai kategori pengetahuan baik.



Gambar 2. Pengisian Pre-Test

Pengisian pre-test merupakan tahap awal kegiatan yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai menopause sebelum diberikan intervensi. Seluruh peserta mengisi kuesioner

secara mandiri menggunakan instrumen Menopause Knowledge Questionnaire (MKQ) yang terdiri atas 15 pertanyaan benar atau salah. Hasil pre-test digunakan sebagai data dasar untuk mengevaluasi efektivitas edukasi kesehatan yang diberikan.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Setelah pengisian pre-test, peserta mengikuti sesi edukasi kesehatan mengenai menopause melalui metode penyuluhan interaktif. Materi yang disampaikan meliputi pengertian menopause, tahapan menopause, tanda dan gejala, perubahan fisik dan psikologis, serta penerapan self-care melalui pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Selama penyuluhan berlangsung, peserta aktif mengikuti diskusi dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.



Gambar 3. Pembagian Leaflet

Leaflet dibagikan kepada seluruh peserta sebagai media edukasi yang berisi ringkasan materi mengenai menopause dan upaya self-care. Media ini diharapkan dapat membantu peserta mengingat kembali materi yang telah diberikan serta menjadi sumber informasi yang dapat dipelajari secara mandiri setelah kegiatan selesai.



Gambar 4. Pengisian Post-Test

Setelah seluruh materi edukasi selesai disampaikan, peserta mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test. Pengisian post-test bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan kesehatan dan menjadi dasar dalam menilai efektivitas program GEMA MENOCARE.



Gambar 5. Pelaksanaan Senam

Pelaksanaan senam sehat dilakukan sebagai bentuk penerapan self-care melalui aktivitas fisik yang dianjurkan bagi perempuan pada masa menopause. Kegiatan ini dilaksanakan secara bersama-sama untuk meningkatkan kebugaran, mengurangi keluhan fisik, serta membangun kebiasaan berolahraga secara rutin sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup peserta.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai menopause. Hal ini didukung oleh metode penyuluhan interaktif yang dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab sehingga membantu peserta memahami materi sesuai dengan kebutuhan dan pengalaman yang mereka alami selama masa menopause (Sahir et al., 2021). Selain itu, penggunaan media edukasi berupa leaflet memungkinkan peserta untuk mempelajari kembali informasi yang telah diberikan sehingga dapat memperkuat pemahaman dan meningkatkan retensi pengetahuan. Hasil ini

sejalan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause (Kurnia Wati & Kusmawati, 2025).

Selain edukasi kesehatan, pelaksanaan senam sehat dalam kegiatan ini berfungsi sebagai bentuk aktivitas fisik yang membantu menjaga kesehatan perempuan pada masa menopause sekaligus meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh (WHO, 2020). Meskipun senam tidak diukur sebagai variabel utama, kegiatan ini tetap memberikan kontribusi dalam mendorong perilaku hidup sehat melalui pembiasaan aktivitas fisik secara rutin (Izquierdo et al., 2021). Aktivitas fisik diketahui mampu membantu mengurangi keluhan menopause, meningkatkan kualitas tidur, menjaga kesehatan tulang dan otot, serta meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause (Avis et al., 2018; WHO, 2024).

Temuan pada kegiatan ini juga sejalan dengan berbagai program pemberdayaan masyarakat yang memadukan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik. Program pengabdian yang mengombinasikan edukasi kesehatan reproduksi, pemeriksaan kesehatan, dan senam bersama terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta kualitas hidup perempuan menopause (Bestari et al., 2026). Hasil serupa juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan disertai senam pencegahan osteoporosis dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan pada masa menopause (Maydianasari et al., 2023). Oleh karena itu, program GEMA MENOCARE menunjukkan bahwa integrasi antara pendidikan kesehatan dan aktivitas fisik tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memiliki potensi untuk membentuk perilaku hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan di masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang menopause yang dipadukan dengan kegiatan senam sehat terbukti mampu meningkatkan pengetahuan wanita. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor pengetahuan peserta secara keseluruhan sebelum dan sesudah intervensi, di mana seluruh peserta berhasil mencapai kategori pengetahuan baik setelah mengikuti program ini. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman ibu-ibu tentang pengertian, tahap, gejala, dan cara penanganan menopause dengan baik. Selain itu, pelaksanaan senam sehat dalam kegiatan ini juga membantu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan selama masa menopause. Meskipun tidak diukur secara langsung, senam sehat berfungsi sebagai intervensi pendukung untuk mendorong penerapan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, program yang menggabungkan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik tidak hanya efektif dalam

meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memiliki potensi untuk mendorong perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan di masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, Y. N., Permanasari, K. I., Wardani, R. T. I., Suryanto, B., & Suharto, R. P. (2025). Pelatihan dan Praktik Pembuatan Visual Konten Untuk Meningkatkan Daya Tarik Produk UMKM Batik. *Khidmah Nusantara*, 2(1), 138–147.
- AlSwayied, G., Guo, H., Rookes, T., Frost, R., & Hamilton, F. L. (2022). Assessing the Acceptability and Effectiveness of Mobile-Based Physical Activity Interventions for Midlife Women During Menopause: Systematic Review of the Literature. *Pubmed*. <https://doi.org/0.2196/40271>
- Avis, N. E., Crawford, S. L., & Green, R. (2018). Vasomotor Symptoms Across the Menopause Transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 629–640. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.005>
- Bestari, et al, A. D. (2026). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause melalui Pemeriksaan Kesehatan, Senam bersama serta Edukasi Kesehatan Reproduksi di Klinik Universitas Padjadjaran. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 11 No. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11iSuppl-1.11046>
- Bestari, A. D., Soebekti, G. S. A., Shofa, N. Z., Padang, K. A., & Rahma, N. N. (2026). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause melalui Pemeriksaan Kesehatan, Senam bersama serta Edukasi Kesehatan Reproduksi di Klinik Universitas Padjadjaran. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11iSuppl-1.11046>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Dashti, S., Bahri, N., Fathi Najafi, T., Amirideli, M., & Latifnejad Roudsari, R. (2021). Influencing Factors on Women's Attitudes Toward Menopause: A Systematic Review. *Menopause*, 28(10), 1192–1200. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001833>
- Díaz-Mohedo, E., Odriozola Aguirre, I., Molina García, E., Infantes-Rosales, M. A., & Hita-Contreras, F. (2023). Functional Exercise Versus Specific Pelvic Floor Exercise: Observational Pilot Study in Female University Students. *Healthcare (Switzerland)*, 11(4), 4–13. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040561>
- Gebretatayos, H., Ghirmai, L., Amanuel, S., Gebreyohannes, G., Tsighe, Z., & Tesfamariam, E. H. (2020). Effect of health education on knowledge and attitude of menopause among middle-age teachers. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01095-2>

- Gracia ; Freeman, E. W. (2018). Onset of the Menopause Transition: The Earliest Signs and Symptoms. *Elsevier*, 45(4), 585–597. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.002>
- Hulteen, R. M., Marlatt, K. L., Allerton, T. D., & Lovre, D. (2023). Detrimental Changes in Health during Menopause: The Role of Physical Activity. *Pubmed*. <https://doi.org/10.1055/a-2003-9406>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., ... Singh, M. F. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Kurnia Wati, P. M., & Kusmawati, I. I. (2025). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dalam Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-Ibu PKK di Dusun Sendang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.25299/jpmpip.2025.22648>
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause Correlation of Menarche Age with Menopause Age. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 124–130.
- Maydianasari, L., Wantini, N. A., & Wahjuning, J. N. (2023). Penyuluhan Dan Sosialisasi Senam Pencegahan Osteoporosis Pada Masa Menopause Abstrak adalah lanjut usia , genetik , gaya hidup misalnya kebiasaan merokok , minum minuman menjadi lebih kuat , padat dan keras . Hasil penelitian Umamah et al ., (2016) ., 06(03), 329–336.
- Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., Eost-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03243-4>
- Munn, C., Vaughan, L., Talaulikar, V., Davies, M. C., & Harper, J. C. (2022). Menopause knowledge and education in women under 40: Results from an online survey. *Women's Health*, 18, 86–96. <https://doi.org/10.1177/17455057221139660>
- Romadona, N. F., Heryati, E., Wibowo, S. W., Herlina, Abiyasa, N. R., & Anindya, K. (2025). Implementasi edukasi kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause melalui pendekatan psikofisikal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(2), 334–348. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.22766>
- Sahir, I., Yuni Andryani, Z., & Firdayanti, F. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan pada Ny “S” dengan Perimenopause di Puskesmas Bangkala Kec. Bangkala Kabupaten Jeneponto Tanggal 08 S/D 29 Desember 2020. *Jurnal Midwifery*, 3(2), 76–87. <https://doi.org/10.24252/jmw.v3i2.24343>
- Sari, N. A., Rustini, S. A., Widyastuti, M., Priyantini, D., & Nurhayati, C. (2023). Health promotion strategy for emergency choking at Elementary School

- Gisik Cemandi Sidoarjo. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 8(4), 590–597.
<https://doi.org/10.26905/abdimas.v8i4.11415>
- Setiawan, A. W., Maulidiyah, F., Hariyanto, S., Putri, A. N., & Mustain, K. (2025). Pelatihan Jurnalisme Dan Copywriting Sebagai Upaya Promosi Wisata Seni Dan Budaya Melalui Penyebaran Event. *Khidmah Nusantara*, 2(1), 112–125.
- Suharto, R. P., Permanasari, K. I., Astuti, F. A. F., Fachrudin, A. R., & Zuhri, F. M. A. (2025). Pelatihan Event Management Lanjutan Untuk Menumbuhkan Kemampuan Event Organizer (EO) Penyelenggaraan Pagelaran Seni. *Khidmah Nusantara*, 2(1), 126–137.
- WHO. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. *Geneva WHO*, 19.
- WHO. (2024). Menopause and healthy ageing. *World Health Organization*.
- Yıldız Karaahmet, A., Dişli Çetinçay, D., & Hotun Şahin, N. (2025). Exercise and Sexuality in Women With Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Nursing Practice*, 31(1). <https://doi.org/10.1111/ijn.13318>