

Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause melalui Pemeriksaan Kesehatan, Senam bersama serta Edukasi Kesehatan Reproduksi di Klinik Universitas Padjadjaran

Improving Knowledge and Quality of Life of Menopausal Women through Reproductive Health Education at the Padjadjaran University Clinic

Astuti Dyah Bestari*

Ghina Salmaa Alfitri Soebekti

Najwa Zahira Shofa

Keisha Avalokita Padang

Nadila Nur Rahma

Applied Bachelor in Midwifery,
Vocational School, Universitas
Padjadjaran

email:

astuti.dyah.bestari@unpad.ac.id

Kata Kunci

Edukasi
Kualitas hidup
Menopause
Senam

Keywords:

Education
Quality of life
Menopause
Exercise

Received: October 2025

Accepted: November 2025

Published: January 2026

Abstrak

Menopause merupakan salah satu siklus alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita. Berkurangnya hormon estrogen pada saat memasuki fase menopause menyebabkan perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan ini membutuhkan adaptasi yang tidak mudah sehingga persiapan yang baik sangat diperlukan agar wanita dapat menjalani masa menopausenya dengan optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk dilakukan dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup wanita menopause melalui upaya peningkatan pengetahuan, aktivitas fisik, sosialisasi serta pemantauan kesehatan dan keluhan yang dirasakan oleh wanita menopause di sekitar Klinik Universitas Padjadjaran. Kegiatan ini diikuti oleh 11 orang wanita dengan rentang usia 43 – 67 tahun. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah diperoleh hasil bahwa sebanyak 8 orang memiliki tekanan darah dengan kategori pre hipertensi dan hipertensi. Kegiatan senam bersama dilaksanakan selama kurang lebih 30 menit dan seluruh peserta dapat mengikutinya dengan baik. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan menggunakan media booklet yang berisi materi seputar menopause antara lain definisi menopause, tahapan menopause, perubahan fisiologis dan psikologis, faktor risiko menopause dini, gizi dan pola hidup sehat untuk mengurangi gejala menopause, dukungan suami dan keluarga serta kapan harus berkonsultasi bila mengalami hal-hal yang abnormal. Tenaga kesehatan baiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan kualitas kesehatan wanita usia reproduktif saja, namun masa transisi yang terjadi pada wanita menopause juga memerlukan perhatian dan pengelolaan yang lebih baik agar para wanita dapat menjalani masa menopause dengan optimal.

Abstract

Menopause is a natural cycle that every woman experiences. The reduction in estrogen during menopause causes both physical and psychological changes. These changes require a challenging adaptation, so proper preparation is essential for women to navigate their menopause optimally. This activity aims to improve the quality of life of menopausal women by increasing knowledge, promoting physical activity, and providing outreach and monitoring of their health and complaints at the Padjadjaran University Clinic. Eleven women aged 43–67 participated in the activity. Blood pressure checks revealed that eight women had pre-hypertension and hypertension. The group exercise session lasted approximately 30 minutes, and all participants performed well. Educational materials included a booklet covering menopause, including its definition, stages, physiological and psychological changes, risk factors for early menopause, nutrition and a healthy lifestyle to reduce menopausal symptoms, support from husbands and families, and when to consult a doctor if experiencing abnormal symptoms. Health workers should not only focus on improving the health of women of reproductive age, but also on the transitional period that occurs in menopausal women, which also requires better attention and management, so that women can experience menopause optimally.



© 2026 Astuti Dyah Bestari, Ghina Salmaa Alfitri Soebekti, Najwa Zahira Shofa, Keisha Avalokita Padang, Nadila Nur Rahma. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1Suppl-1.11046>

How to cite: Bestari, A. D., Soebekti, G. S. A., Shofa, N. Z., Padang, K. A. (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(Suppl1), S41-S49. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1Suppl-1.11046>

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase reproduksi terakhir seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Menopause merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh wanita akibat hilangnya fungsi folikel sel telur yang menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen (Rathnayake *et al.*, 2019) (Hestiantoro *et al.*, 2019). Estrogen merupakan hormon wanita yang memiliki tugas utama mengatur siklus menstruasi. Selain itu, kadar estrogen sangat memengaruhi kesehatan kardiovaskular, kepadatan tulang serta fungsi kognitif seorang wanita. Menopause terjadi pada rentang usia wanita 40-50 tahun, namun hal ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keturunan, pola hidup dan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi jumlah cadangan sel telur seorang wanita seperti operasi pengangkatan ovarium (Nurfadilah *et al.*, 2022). Menopause selalu diawali dengan fase pre menopause yang ditandai dengan perubahan siklus menstruasi menjadi lebih panjang dan jumlah darah yang berangsur berkurang (Yulizawati & Yulika, 2022).

Perubahan hormonal pada fase menopause menyebabkan terjadinya proses adaptasi tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Meskipun merupakan bagian normal dari penuaan, fase ini seringkali disertai dengan berbagai gejala fisik dan psikologis yang dapat mengganggu, seperti hot flashes, perubahan mood, libido menurun, kekeringan vagina, insomnia, serta berkeringat di malam hari (Annisa *et al.*, 2022) (Hestiantoro *et al.*, 2019). Kurangnya pemahaman mengenai perubahan ini seringkali menimbulkan kecemasan dan stigma, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas hidup wanita (Rathnayake *et al.*, 2019). Kualitas hidup dalam dunia kesehatan dipandang sebagai suatu kondisi yang tidak dapat berdiri sendiri namun melibatkan beberapa komponen seperti fungsi fisik, kestabilan psikologis serta fungsi sosial. Kualitas hidup dapat juga dinilai dari tujuan hidup, kontrol diri, hubungan interpersonal, perkembangan individu, perkembangan kognitif atau intelektual serta kondisi materi. Berdasarkan perubahan yang terjadi pada fase menopause, seorang wanita akan mengalami penurunan kualitas hidup (Yulizawati & Yulika, 2022).

Di Indonesia, akses terhadap informasi kesehatan yang komprehensif tentang menopause masih terbatas, justru mitos seputar menopause lebih banyak diterima oleh masyarakat (Yulizawati & Yulika, 2022). Hal ini menciptakan celah pengetahuan yang signifikan, membuat banyak wanita merasa tidak siap menghadapi transisi ini dan akhirnya meningkatkan kecemasan dalam menghadapi menopause. Padahal, edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur merupakan kunci untuk memberdayakan wanita agar dapat mengelola gejala dengan lebih baik dan mengambil keputusan yang proaktif untuk kesehatan mereka. Edukasi dapat mengubah perspektif mereka dari sekadar bertahan hidup menjadi menjalani fase ini dengan kualitas hidup yang optimal. Peningkatan kualitas hidup wanita menopause tentunya tidak akan optimal bila hanya menargetkan pada peningkatan pengetahuan saja. Menyediakan ruang bagi wanita menopause untuk bisa bersosialisasi dan bertukar informasi akan membantu mengatasi perasaan kesepian. Selain itu, memotivasi untuk tetap beraktivitas fisik meskipun mengalami keluhan menopause merupakan sesuatu yang perlu diupayakan agar kesehatan fisik dapat dikelola dengan baik melalui pemantauan yang teratur. Tenaga kesehatan baiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan kualitas kesehatan wanita usia reproduktif saja, namun masa transisi yang terjadi pada wanita menopause juga memerlukan perhatian dan pengelolaan yang lebih baik agar para wanita dapat menjalani masa menopause dengan optimal. (Diyu & Satriani, 2022) Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup wanita menopause melalui upaya peningkatan pengetahuan, aktivitas fisik, sosialisasi serta pemantauan kesehatan dan keluhan yang dirasakan oleh wanita menopause di sekitar Klinik Universitas Padjadjaran.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian terintegrasi dari mata kuliah Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana yang dilaksanakan di Program Studi D4 Kebidanan Sekolah Vokasi Universitas Padjadjaran. Kegiatan ini menggunakan metode Service Learning (SL) yang bertujuan untuk memberikan pembelajaran langsung dilapangan

kepada mahasiswa sekaligus memenuhi kebutuhan masyarakat akan pendidikan kesehatan reproduksi khususnya berkaitan dengan wanita menopause (Sutanto *et al.*, 2020) (Agus *et al.*, 2022). Pelaksana kegiatan ini adalah seorang dosen pembimbing bersama empat orang mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 11 Juli 2025 bertempat di Klinik Universitas Padjadjaran yang berada di lingkungan Universitas Padjadjaran Kecamatan Jatinangor. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap, antara lain:

Tahap persiapan

1. Menentukan topik dan sasaran

Pada tahap ini tim melakukan analisis situasi untuk mengetahui kebutuhan edukasi wanita menopause. Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri yang telah dilakukan di Desa Sayang Kecamatan Jatinangor diketahui bahwa dari 30 responden belum mengetahui tanda dan gejala perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita pre menopause maupun menopause. Selain itu, akibat perubahan fisiologis yang terjadi membuat para wanita mengurangi aktivitas fisik karena adanya keluhan seperti nyeri lutut. Berdasarkan hasil tersebut, maka tim memutuskan untuk mengadakan kegiatan senam bersama dan edukasi mengenai perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita menopause yang dilengkapi juga dengan pemeriksaan tekanan darah karena wanita menopause memiliki kecenderungan peningkatan tekanan darah.

2. Mengurus perijinan

Perijinan dilakukan dengan mengirimkan surat ijin dari Program Studi D4 Kebidanan kepada pihak Klinik Universitas Padjadjaran dengan nomor surat 302/UN6.T.6.31/PK.01.03/2025. Tim melakukan koordinasi bersama pihak klinik untuk menentukan waktu dan sasaran kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 11 Juli 2025 dengan sasaran sebanyak 25 orang wanita menopause dilingkungan kampus Universitas Padjadjaran.

3. Membuat media edukasi

Media edukasi berbentuk booklet dipilih agar informasi yang disampaikan kepada peserta lebih komprehensif dan tulisan serta gambar yang dimuat dapat lebih jelas terbaca mengingat usia peserta diatas 40 tahun. Media edukasi berisi materi tentang pengertian menopause, tahapan menopause, gejala menopause, dampak fisik dan psikologis, faktor resiko menopause dini, gizi dan pola hidup sehat untuk mengurangi gejala, dukungan suami dan keluarga, kapan harus berkonsultasi dan refleksi kesiapan diri menghadapi menopause.

4. Berlatih senam

Tim mencari referensi gerakan senam, kemudian memutuskan menggunakan video dari tautan berikut ini <https://www.youtube.com/watch?v=pYyHhMD9MV0>. Gerakan senam dalam video tersebut sesuai dengan kondisi peserta yang mengalami keluhan menopause seperti nyeri sendi karena gerakan yang dicontohkan menggunakan gerakan ringan dan mudah diikuti.

Tahap pelaksanaan

1. Pengukuran tekanan darah

Kegiatan ini bertujuan untuk memantau kesehatan peserta khususnya tekanan darah yang menjadi salah satu indikator kesehatan sistem kardiovaskular. Jantung merupakan salah satu organ yang sangat dipengaruhi dengan adanya perubahan hormonal saat memasuki fase menopause. Pada saat peserta datang, tim mengarahkan untuk mengisi daftar hadir di meja registrasi kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Pengukuran tekanan darah sangat penting dilakukan sebelum peserta melakukan senam untuk menghindari kenaikan tekanan darah berlebih.

2. Senam bersama

Kegiatan senam bersama bertujuan untuk mengajarkan peserta untuk melakukan aktivitas fisik untuk membantu mengatasi keluhan. Selain itu juga, senam bersama bertujuan agar peserta dapat bersosialisasi dengan komunitas yang hadir sehingga dapat mengatasi perasaan kesepian. Kegiatan senam bersama diikuti oleh 11 orang peserta serta 5 orang pegawai klinik. Senam bersama dilaksanakan dalam waktu 30 menit dengan instruktur yang berasal dari mahasiswa. Gerakan senam dipilih yang ringan dan mudah dilakukan oleh peserta mengingat usia peserta. Gerakan senam

dilakukan mulai dari pemanasan, gerakan inti hingga pendinginan. Gerakan senam difokuskan pada bagian tubuh yang seringkali terdapat keluhan mulai dari kepala, lengan, pinggang hingga kaki.

3. Edukasi kesehatan reproduksi

Edukasi kesehatan reproduksi khususnya mengenai masa menopause bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perubahan-perubahan yang dapat terjadi bila memasuki masa menopause. Harapannya, peserta menjadi lebih siap dan meminimalkan keluhan serta dapat menjalani masa menopause yang bahagia. Kegiatan edukasi dilaksanakan setelah kegiatan senam bersama bertempat di area depan klinik agar peserta dapat duduk dengan rileks. Media edukasi berupa booklet diberikan kepada seluruh peserta, kemudian dua orang mahasiswa menjelaskan isi dari booklet tersebut. Sesi edukasi dilakukan selama kurang lebih 15 menit kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab. Tim menyediakan apresiasi bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan diakhir sesi berupa hadiah.

Tahap evaluasi

Setelah semua kegiatan selesai dilaksanakan, tim membuat laporan dan menyerahkannya kepada seluruh pihak yang terkait sebagai bentuk pertanggungjawaban. Selain itu, tim membuat ringkasan dalam bentuk video yang kemudian disebarluaskan melalui media youtube sebagai salah satu bukti dokumentasi pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tekanan darah

Tabel I. Hasil Pemeriksaan Peserta kegiatan

Responden	Usia (tahun)	Alamat	Tekanan Darah (mmHg)
R1	43	Neglasari	135/85
R2	54	Cisladah	164/86
R3	52	Cileles	131/101
R4	59	Cinenggang	147/81
R5	45	Tanjungsari	108/69
R6	48	Cilayung	153/102
R7	50	Cileles	161/101
R8	54	Pasir Kuya	120/77
R9	67	Sindangsari	157/90
R10	57	Caringin	140/80
R11	61	Caringin	120/80

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa mayoritas peserta (8 dari 11 orang) memiliki tekanan darah yang masuk dalam kategori prehipertensi atau hipertensi. Wanita menopause memiliki risiko mengalami penyakit kardiovaskuler yang diakibatkan terjadinya peningkatan resistensi rangsangan gonadotropin yang mengakibatkan pertumbuhan folikel, ovulasi dan pembentukan korpus luteum yang seharusnya terjadi pada siklus ovulasi berhenti secara bertahap. Resistensi terhadap gonadotropin ini mengakibatkan penurunan kadar estrogen didalam tubuh seorang wanita. Defisiensi estrogen memiliki pengaruh pada metabolisme tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskular. Reseptor estrogen berfungsi sebagai “penjaga” pembuluh darah agar tetap memiliki resistensi vascular. Pada kondisi menopause dengan kadar estrogen yang menurun, hal ini menyebabkan turut menurunnya resistensi vascular pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan pembuluh darah mengalami peningkatan vasokonstriksi. Manifestasi yang dirasakan wanita menopause adalah terjadinya peningkatan tekanan darah yang umum terjadi (Yulizawati & Yulika, 2022). Hasil ini menggarisbawahi relevansi kegiatan ini, di mana pemeriksaan kesehatan dasar menjadi gerbang untuk identifikasi risiko kesehatan pada kelompok wanita menopause. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup, yang salah satunya melibatkan pemeriksaan kesehatan.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Peserta.

Senam bersama

Seiring bertambahnya usia wanita hingga memasuki masa menopause, metabolisme akan mengalami perlambatan akibat berkurangnya kemampuan tubuh untuk membakar energi. Kelebihan lemak wanita akan tersimpan pada bagian panggul dan paha (Yulizawati & Yulika, 2022). Olahraga merupakan salah satu intervensi yang murah namun memiliki manfaat yang banyak bagi wanita menopause. Olahraga teratur dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh wanita menopause sehingga membantu mencegah terjadinya beberapa penyakit kronis seperti penyakit jantung. Hasil penelitian menyatakan bahwa olahragayang disertai dengan diet penurunan berat badan dapat mempertahankan berat badan ideal. Selain itu, olahraga membantu wanita menopause untuk mempertahankan kepadatan mineral tulang serta meningkatkan kekuatan otot (Nguyen *et al.*, 2020). Olahraga yang disarankan bagi wanita menopause antara lain jalan kaki, senam ringan, bersepeda dan juga berenang. Aktivitas olahraga disarankan untuk dilakukan selama kurang lebih 30 menit setiap hari. Olahraga bagi wanita menopause juga membantu mengurangi kecemasan selain konsumsi makanan dan minuman yang sehat dan juga istirahat yang cukup.



Gambar 2. Senam Bersama.

Edukasi Kesehatan Reproduksi

Hasil penelitian menyatakan bahwa penurunan kadar estrogen yang terjadi pada menopause berkaitan juga dengan penurunan fungsi kognitif seorang wanita. Hal ini menyebabkan wanita menopause memiliki prevalensi yang lebih tinggi mengidap Alzheimer (Hestiantoro *et al.*, 2019). Wanita yang menjalani masa menopause sangat membutuhkan masukan informasi yang benar mengenai perubahan masa menopause. Hal ini akan membantu untuk memahami dan mempersiapkan diri dengan baik dan mengurangi keluhan yang terjadi dengan terbentuknya sikap yang positif (Yulizawati & Yulika, 2022) (Nurma Yunita, 2021). Kegiatan edukasi tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perubahan yang terjadi pada saat menopause, namun kegiatan ini juga diharapkan menjadi salah satu media untuk saling memberikan dukungan. Pada sesi edukasi ini, setiap peserta dapat mengajukan pertanyaan maupun berbagi pengalaman yang dialaminya mengenai perubahan menopause yang dialaminya. Saling memberikan dukungan sosial merupakan hal yang dibutuhkan oleh wanita menopause untuk mengurangi kecemasan melalui berbagi cerita dan membagikan perasaan dengan orang lain. Kehidupan sosial yang aktif akan

membantu wanita menopause dalam mengatasi masalah emosi dan perasaan dalam menjalani masa menopausenya. Kehidupan sosial ini dapat diperoleh dari lingkungan terdekat yaitu keluarga dan juga lingkungan sekitarnya (Yulizawati & Yulika, 2022).



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Wanita Menopause.

Edukasi yang diberikan kepada peserta adalah sebagai berikut :

1. Pengertian menopause

Menopause adalah berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut tanpa sebab medis lain. Biasanya terjadi antara usia 45–55 tahun. Menopause adalah bagian alami dari kehidupan perempuan dan menandai akhir dari masa subur.

2. Tahapan menopause (Nguyen *et al.*, 2020)

Secara umum menopause terjadi melalui empat fase, yaitu :

- a. Premenopause, ditandai dengan gejala menstruasi yang tidak teratur dan pada fase ini belum muncul tanda gejala menopause
- b. Perimenopause, terjadi 1-2 tahun sebelum terjadinya menopause yang ditandai dengan siklus menstruasi yang tidak teratur dan mulai muncul gejala menopause.
- c. Menopause, ditandai dengan tidak terjadinya haid selama 12 bulan berturut-turut yang merupakan tanda bahwa indung telur sudah tidak berfungsi.
- d. Postmenopause, merupakan fase setelah menopause dimana seorang wanita sudah tidak mengalami siklus menstruasi. Pada fase ini risiko penyakit mulai timbul disertai keluhan seperti tubuh terasa rapuh dan nyeri sendi serta gejala lainnya.

3. Perubahan fisiologis

Secara umum keluhan yang akan dialami seorang wanita menopause adalah sebagaimana yang dijelaskan dibawah ini, namun keluhan-keluhan ini juga sangat dipengaruhi oleh gaya hidup seorang wanita (Annisa *et al.*, 2022) (Rathnayake *et al.*, 2019) (Hestiantoro *et al.*, 2019) (Diyu & Satriani, 2022) (Fang *et al.*, 2024).

- a. Hot flushes
 - b. Vagina kering
 - c. Nyeri otot dan sendi
 - d. Sering buang air kecil
 - e. Kulit menjadi kering dan keriput
4. Perubahan psikologis
- a. Perasaan kesepian
 - b. Perasaan tidak berguna
 - c. Gangguan mood dan kecemasan
 - d. Ingatan menurun

5. Faktor risiko menopause dini

- a. Perempuan perokok berat
- b. Stress berlebih
- c. Gizi buruk
- d. Pengidap penyakit autoimun
- e. Riwayat operasi pengangkatan ovarium

6. Gizi dan pola hidup sehat untuk mengurangi gejala menopause (Yulizawati & Yulika, 2022)

a. Nutrisi

Wanita menopause sangat dianjurkan untuk konsumsi makanan dengan tinggi kandungan kalsium, vitamin D, vitamin E dan isoplavon.

b. Gaya hidup

Olahraga ringan yang rutin, paparan sinar matahari pagi, hindari alkohol dan rokok merupakan pola hidup yang sangat dianjurkan bagi wanita menopause yang berguna untuk mengurangi keluhan-keluhan yang dirasakan.

7. Dukungan suami dan keluarga (Yulizawati & Yulika, 2022)

Proses adaptasi seorang wanita menopause akibat perubahan hormonal yang berpengaruh pada perubahan fisiologis maupun psikologis bukanlah hal yang mudah untuk dilewati, untuk itu peran suami dan keluarga sangatlah penting agar proses adaptasi dapat dilalui dengan optimal.

8. Kapan harus konsultasi

Beberapa kondisi memerlukan perhatian khusus apabila wanita mengalami hal-hal berikut ini:

- a. Haid berhenti tiba-tiba sebelum usia 40 tahun
- b. Timbul perdarahan setelah haid berhenti 12 bulan
- c. Mengalami nyeri hebat saat berhubungan seksual
- d. Sulit tidur dan stress berkepanjangan
- e. Depresi hingga ingin menyakiti diri sendiri



Gambar 4. Halaman Depan Booklet Edukasi Kesehatan Reproduksi Menopause.

Tabel 2. Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Responden

Responden	Pre Test	Post Test
R1	50	90
R2	60	100
R3	60	90
R4	60	100
R5	50	100
R6	40	100
R7	50	100
R8	60	100
R9	60	100
R10	50	90
R11	50	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada saat dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum pemberian edukasi (pre test) sebanyak satu orang peserta memiliki skor 40, lima orang memiliki skor 50 serta lima orang memiliki skor 60. Pada saat dilakukan pengukuran ulang setelah edukasi (post test), terlihat kenaikan yang berarti yaitu sebanyak tiga orang peserta memiliki skor 90 dan sisanya sebanyak delapan orang peserta memiliki skor 100. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta mengenai menopause.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah terlaksana dengan baik mulai dari pemeriksaan kesehatan, senam bersama hingga edukasi kesehatan reproduksi. Seluruh peserta terlihat antusias, terlihat dari aktifnya peserta untuk bertanya dan menjawab pertanyaan. Respon positif juga ditunjukkan oleh pihak Klinik Universitas Padjadjaran yang menginginkan kegiatan ini dapat terlaksana secara berkala dengan sasaran bukan hanya dilingkungan kampus Universitas Padjadjaran saja namun diluar kampus juga dapat diikutsertakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ketua Program Studi D4 Kebidanan Sekolah Vokasi Universitas Padjadjaran serta koordinator mata kuliah Asuhan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana yang telah memberikan dukungan agar kegiatan ini terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada pihak Klinik Universitas Padjadjaran yang sangat memfasilitasi mulai dari persiapan hingga terlaksananya kegiatan ini dengan sangat kondusif.

REFERENSI

- Agus, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Parmitasari, R. D. A., Nurdianah, Wahid, M., & Wahyudi, J. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat (Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (eds.)). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Annisa, S., Lestari, P., Indah Wiyasihati, S., & Djuari, L. (2022). the Correlation Between Lifestyle and Menopausal Symptoms Among Women in Three Big Cities of Indonesia. *International Journal of Research Publications*, *116*(1), 177–184. <https://doi.org/10.47119/ijrp1001161120234406>
- Diyu, I. A. N. P., & Satriani, N. L. A. (2022). Menopausal symptoms in women aged 40-65 years in Indonesia. *International Journal of Health & Medical Sciences*, *5*(2), 169–176. <https://doi.org/10.21744/ijhms.v5n2.1896>

- Fang, Y., Liu, F., Zhang, X., Chen, L., Liu, Y., Yang, L., Zheng, X., Liu, J., Li, K., & Li, Z. (2024). Mapping global prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, **24**(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19280-5>
- Hestiantoro, A., Jasirwan, S. O., Wiwie, M., Shadrina, A., Ibrahim, N., & Astuti, B. P. K. (2019). Low estradiol levels escalate menopausal symptoms leading to mild cognitive impairment in postmenopausal women. *Medical Journal of Indonesia*, **28**(1), 40–46. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2447>
- Nguyen, T. M., Do, T. T. T., Tran, T. N., & Kim, J. H. (2020). Ejercicios y calidad de vida en mujeres con sintomas menopausico: Revision sistematica y metanalisis de los ensayos controlados aleatorios. *Environmental Research and Public Health*, **17**(19), 1–20.
- Nurfadilah, K., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Kebidanan*, **11**(2), 164–170.
- Nurma Yunita, A. E. (2021). The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, **9**(2), 68. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52843>
- Rathnayake, N., Lenora, J., Alwis, G., & Lekamwasam, S. (2019). Prevalence and Severity of Menopausal Symptoms and the Quality of Life in Middle-aged Women: A Study from Sri Lanka. *Nursing Research and Practice*, 2019, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2019/2081507>
- Sutanto, I., Effendy, D., & Franciska, N. (2020). Metode Service Learning sebagai Model Pembelajaran Sejarah Studi Kasus: Proses Pembelajaran Desain Interior untuk Komunitas Roodebrug Soerabaia. Paper Knowledge . *Toward a Media History of Documents*.
- Yulizawati, & Yulika, M. (2022). Mengenal fase menopause. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 17–24. <http://repo.unand.ac.id/47678/>