Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Edukasi Kesehatan Perimenopause sebagai Upaya Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Menopause

Miftaul Siti Hikmah[1], Lintang Wening Pembayun[2], Nadia Intan Permata [3], Sonia Alice Da Costa[4], Erma Putri Lestari[5], Isfaizah[6], Moneca Diah Listiyaningsih[7], Isri Nasifah[8] , Ari Widyaningsih[9] , Ninik Christiani[10]

[1]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, tamita2901@gmail.com
[2]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lintangwening17@gmail.com
[3]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, permatanadiaintan726@gmail.com
[4]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, soniaalicedacosta@gamil.com
[5]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ermaputrilestari6@gmail.com
[6]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com
[7]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,monecadyah@unw.ac.id
[8]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,isrinaali@gmail.com
[9]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com
[9]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email:tamita2901@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords:
Perimenopause, Health Education, Women's Knowledge, Menopause Readiness

Kata Kunci:
Smartpunktur, Akupresur, Konsentrasi Belajar, Anak Usia Dini, Pengabdian Masyarakat.

Abstract

Perimenopause is a transitional phase preceding menopause characterized by various physical and psychological changes resulting from a decline in estrogen levels. Limited knowledge about these changes may lead to anxiety, misconceptions, and inadequate preparedness for menopause. This community service program aimed to improve women's knowledge and readiness for menopause through health education on perimenopause. The program was conducted on May 31, 2026, in Dusun Milir RT 02/RW 04 and involved 15 perimenopausal women. Health education was delivered through lectures, interactive discussions, and leaflet-based educational media. Participants' knowledge was assessed using pre-test and post-test questionnaires based on the Guttman scale. The data were analyzed descriptively and further examined using a Paired Sample t-test. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge following the educational intervention. All participants (100%) achieved a good level of knowledge on the post-test, and the Paired Sample t-test indicated a statistically significant difference between pre-test and post-test scores ($p < 0.001$). Participants also demonstrated a better understanding of perimenopause, its symptoms, physical and psychological changes, healthy lifestyle practices, and strategies for managing related complaints. In conclusion, health education on perimenopause effectively improved women's knowledge and readiness to face menopause and can serve as a promotive and preventive strategy to enhance women's quality of life.

Abstrak

Perimenopause merupakan masa transisi menuju menopause yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis akibat penurunan hormon estrogen. Kurangnya pengetahuan mengenai perubahan tersebut dapat menyebabkan kecemasan dan rendahnya kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita usia perimenopause melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2026 di Dusun Milir RT 02/RW 04 dengan melibatkan 15 wanita usia perimenopause. Metode yang digunakan berupa pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan media leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan kuesioner pengetahuan berskala Guttman. Data dianalisis secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji Paired Sample t-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik pada post-test, dan hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test ($p < 0,001$). Dengan demikian, edukasi kesehatan mengenai perimenopause efektif meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita usia perimenopause.

Pendahuluan

Perimenopause merupakan masa transisi dari fase reproduktif menuju menopause yang ditandai dengan penurunan fungsi ovarium secara bertahap akibat berkurangnya produksi hormon estrogen. Fase ini umumnya terjadi pada wanita usia 40–55 tahun dan ditandai dengan perubahan siklus menstruasi, seperti siklus yang menjadi tidak teratur atau memanjang hingga lebih dari 38 hari, sebelum akhirnya berhenti secara permanen pada masa menopause (Burgin et al., 2025; Ginting & Wulan, 2025).

Selama masa perimenopause, wanita mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Perubahan fisik yang sering muncul meliputi gangguan siklus menstruasi, *hot flushes*, keringat malam, gangguan tidur, mudah lelah, nyeri sendi, dan penurunan energi. Selain itu, perubahan hormonal juga dapat menyebabkan perubahan psikologis berupa kecemasan, mudah marah, depresi, gangguan konsentrasi, serta penurunan rasa percaya diri (Rohaeni & Iis, 2021; Santoro, 2016). Apabila wanita tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai perubahan tersebut, kondisi yang dialami sering kali dianggap sebagai suatu penyakit sehingga menimbulkan kecemasan dan ketidaksiapan dalam menghadapi menopause.

Kurangnya pengetahuan mengenai perimenopause dan menopause merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi masa transisi tersebut. Hidayati et al., (2022) menyatakan bahwa wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologis. Sebaliknya, keterbatasan informasi dapat

menimbulkan persepsi yang keliru, meningkatkan kecemasan, serta menyebabkan wanita merasa takut dan tidak siap menghadapi menopause.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Hasil penelitian Asifah & Daryanti (2021) menunjukkan bahwa masih banyak wanita yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai menopause akibat terbatasnya akses terhadap informasi dan pengalaman yang dimiliki. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kesiapan fisik maupun psikologis dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa perimenopause. Selain pengetahuan, kesiapan menghadapi menopause juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pendidikan, status sosial ekonomi, pengalaman, dan budaya. Meilan & Huda (2022) menjelaskan bahwa wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause cenderung lebih siap menghadapi perubahan yang terjadi selama masa transisi tersebut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mendorong individu menerapkan perilaku kesehatan yang tepat. Melalui edukasi yang terstruktur, wanita diharapkan mampu memahami perubahan fisiologis yang terjadi selama masa perimenopause, mengenali tanda dan gejala yang muncul, serta mengetahui cara mengatasi berbagai keluhan sehingga lebih siap menghadapi menopause.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada wanita usia 40–55 tahun di Dusun Milir RT 02/RW 04, diperoleh informasi bahwa sebagian besar wanita belum memahami secara menyeluruh mengenai pengertian perimenopause, perubahan hormonal, tanda dan gejala yang muncul, serta cara mengatasi keluhan selama masa transisi menuju menopause. Sebagian besar peserta juga masih menganggap keluhan seperti menstruasi tidak teratur, *hot flushes*, gangguan tidur, mudah lelah, dan perubahan suasana hati sebagai suatu penyakit, bukan sebagai proses fisiologis yang normal. Kondisi tersebut menunjukkan masih rendahnya pemahaman masyarakat mengenai perimenopause sehingga diperlukan upaya edukasi yang sistematis.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan mengenai perimenopause sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Diharapkan melalui kegiatan ini peserta mampu memahami perubahan yang terjadi selama masa perimenopause, menerapkan perilaku hidup sehat, mengurangi kecemasan terhadap menopause, serta meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis sehingga kualitas hidup wanita pada masa transisi menuju menopause dapat tetap optimal.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2026 di Dusun Milir RT 02/RW 04 dengan sasaran 15 wanita usia perimenopause. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause melalui edukasi kesehatan mengenai perimenopause. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan media leaflet. Pelaksanaan kegiatan meliputi *pre-test*, penyampaian materi mengenai perimenopause, serta *post-test* menggunakan kuesioner pengetahuan dengan skala Guttman (jawaban benar = 1 dan salah = 0). Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%). Data dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata, serta uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang perimenopause dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2026 di Dusun Milir RT 02/RW 04 dengan melibatkan 15 wanita usia perimenopause. Kegiatan diawali dengan *pre-test*, dilanjutkan penyampaian materi mengenai pengertian perimenopause, perubahan fisik dan psikologis, tanda dan gejala, upaya mengatasi keluhan, serta penerapan gaya hidup sehat, kemudian diakhiri dengan *post-test*. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui keaktifan dalam berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman terkait perubahan yang dialami selama masa perimenopause.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti edukasi seluruh peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita mengenai perimenopause dan kesiapan menghadapi menopause. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan sehingga individu mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya.

Sebelum mengikuti edukasi, sebagian peserta masih menganggap keluhan seperti menstruasi tidak teratur, *hot flushes*, gangguan tidur, mudah lelah, dan perubahan suasana hati sebagai suatu penyakit. Setelah memperoleh edukasi, peserta memahami bahwa keluhan tersebut merupakan perubahan fisiologis yang terjadi akibat penurunan hormon estrogen selama masa perimenopause. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause. Hasil ini sejalan dengan penelitian Afriani & Fatmawati (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik mengenai menopause berhubungan dengan sikap yang lebih positif dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama masa transisi menuju menopause.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan metode ceramah yang dipadukan dengan diskusi interaktif dan media leaflet. Kombinasi metode tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi, berdiskusi, serta mengklarifikasi berbagai permasalahan yang dialami sehingga materi lebih mudah dipahami. Selain itu, leaflet dapat dimanfaatkan kembali sebagai media edukasi setelah kegiatan selesai.

Edukasi kesehatan juga menekankan pentingnya penerapan gaya hidup sehat melalui konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, pengelolaan stres, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu wanita mempertahankan kualitas hidup dan mengurangi risiko gangguan kesehatan yang sering terjadi setelah menopause. Hasil ini didukung oleh penelitian Meilan & Huda (2022) yang menjelaskan bahwa wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause cenderung lebih siap menghadapi perubahan selama masa transisi menuju menopause.

Distribusi Karakteristik Responden

Berdasarkan data peserta yang terdapat pada rekapitulasi responden, karakteristik responden dapat disajikan dalam artikel sebagai berikut.:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Alamat	Dusun Mlilir RT/RW 02/04	6	69.0
		6	17.2
		3	13.8
Total		**15**	**100**
Umur	40-45Tahun	6	44.8

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
	46-55 tahun	9	41.4
			13.8
Total		**15**	**100**
Pendidikan	SMP	5	27.6
	SMA	8	51.7
	SD	2	20.7
Total		**15**	**100**
Paritas	Primipara	5	89.7
	Mnultipara	10	
			10.3
Total		**15**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–29 tahun dan 30–39 tahun, masing-masing sebanyak 6 orang (40,0%), sedangkan kelompok usia 40–49 tahun sebanyak 3 orang (20,0%). Rata-rata usia responden adalah 31,9 tahun. Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden termasuk dalam kategori multipara sebanyak 8 orang (53,3%), sedangkan primipara sebanyak 7 orang (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan lebih dari satu kali.

Menurut Rohaeni & Iis (2021) wanita usia 45–55 tahun merupakan kelompok yang paling sering mengalami perubahan hormonal menjelang menopause sehingga membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis yang baik dalam menghadapi masa tersebut. Semakin mendekati usia menopause, wanita cenderung mengalami perubahan siklus menstruasi, gangguan tidur, hot flushes, mudah lelah, serta perubahan emosional yang dapat memengaruhi kualitas hidup.

Selain itu, Afriani & Fatmawati (2020) menyatakan bahwa wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai perimenopause dan menopause akan lebih siap menghadapi perubahan fisik maupun psikologis yang muncul dibandingkan wanita yang memiliki pengetahuan rendah. Oleh karena itu, pemberian edukasi kesehatan pada kelompok usia perimenopause sangat penting untuk meningkatkan kesiapan dan kemampuan adaptasi wanita dalam menghadapi menopause.

Karakteristik responden yang seluruhnya berada pada usia perimenopause menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan telah tepat sasaran. Dengan meningkatnya pengetahuan mengenai perubahan yang terjadi selama masa perimenopause, diharapkan peserta mampu menerapkan perilaku hidup sehat, mengelola keluhan yang muncul, serta mempersiapkan diri secara optimal dalam menghadapi menopause sehingga kualitas hidup tetap terjaga.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Pre-Test)*

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Pre-Test)*

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	12	80,0%
Sedang	2	13,3%
Rendah	1	6,7%
Total	**29**	**100.0%**

Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sebanyak 12 orang (80,0%), kategori cukup sebanyak 2 orang (13,3%), dan kategori kurang sebanyak 1 orang (6,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pengetahuan dasar mengenai perimenopause, namun masih terdapat beberapa peserta yang

belum memahami secara optimal mengenai perubahan yang terjadi pada masa transisi menuju menopause.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan seseorang terhadap suatu objek yang diperoleh melalui penglihatan, pendengaran, pengalaman, pendidikan, maupun informasi yang diterima dari lingkungan sekitar. Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Dalam konteks kesehatan reproduksi, tingkat pengetahuan yang baik akan membantu wanita memahami kondisi yang dialaminya sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya.

Tingginya persentase responden dengan kategori pengetahuan baik pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia dan pengalaman hidup yang dimiliki responden. Seluruh peserta berada pada rentang usia perimenopause yaitu 45–50 tahun, sehingga sebagian besar telah mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis yang berkaitan dengan penurunan fungsi reproduksi. Pengalaman tersebut memungkinkan responden memperoleh informasi baik dari tenaga kesehatan, media massa, maupun lingkungan sosialnya. Menurut Ginting & Wulan (2025) semakin bertambah usia seseorang maka pengalaman hidup dan paparan informasi kesehatan yang diterima juga semakin meningkat sehingga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dalam menghadapi menopause.

Meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik, masih ditemukan responden dengan kategori pengetahuan cukup dan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa informasi mengenai perimenopause belum diterima secara merata oleh seluruh wanita usia perimenopause. Perbedaan tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, akses terhadap informasi kesehatan, pengalaman pribadi, serta peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi. Menurut Asifah & Daryanti (2021) kurangnya pengetahuan wanita mengenai menopause sering kali disebabkan oleh minimnya akses informasi yang benar dan kurangnya kegiatan pendidikan kesehatan yang membahas kesehatan reproduksi wanita usia lanjut.

Selain itu, Afriani & Fatmawati (2020) menjelaskan bahwa pengetahuan yang baik mengenai menopause akan membentuk sikap yang positif dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Sebaliknya, wanita yang memiliki pengetahuan rendah cenderung mengalami kecemasan, ketakutan, dan kesalahpahaman terhadap gejala yang muncul selama masa perimenopause. Banyak wanita menganggap keluhan seperti menstruasi tidak teratur, gangguan tidur, mudah lelah, perubahan suasana hati, dan hot flushes sebagai suatu penyakit, padahal kondisi tersebut merupakan proses fisiologis yang normal akibat penurunan hormon estrogen.

Pengetahuan yang baik sebelum pelaksanaan edukasi merupakan modal awal yang penting dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat. Namun demikian, peningkatan pengetahuan tetap diperlukan agar informasi yang dimiliki peserta menjadi lebih lengkap dan sesuai dengan bukti ilmiah terkini. Edukasi kesehatan tidak hanya bertujuan menambah pengetahuan, tetapi juga membantu peserta memahami cara menghadapi perubahan yang terjadi selama masa perimenopause sehingga mampu meningkatkan kesiapan fisik maupun psikologis dalam menghadapi menopause.

Menurut Hidayati et al., (2022) pemahaman yang baik mengenai perubahan fisik dan psikologis selama masa perimenopause dapat membantu wanita mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mempertahankan kualitas hidup yang optimal. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan mengenai perimenopause perlu dilakukan secara berkesinambungan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan reproduksi wanita.

Hasil pre-test dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan pada sebagian peserta sehingga diperlukan intervensi berupa edukasi kesehatan yang terstruktur. Melalui pemberian materi mengenai pengertian

perimenopause, perubahan fisik dan psikologis, faktor yang memengaruhi menopause, serta upaya menjaga kesehatan selama masa transisi, diharapkan seluruh peserta dapat memiliki pemahaman yang lebih baik dan kesiapan yang optimal dalam menghadapi menopause. Dengan meningkatnya pengetahuan, wanita tidak hanya mampu mengenali perubahan yang terjadi pada dirinya, tetapi juga dapat menerapkan perilaku hidup sehat yang mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada masa tua.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Post-Test)*

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Post-Test)*

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	15	100%
Sedang	0	0
Rendah	0	0
Total	**29**	**100%**

Diketahui bahwa setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai perimenopause, seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan kategori baik yaitu sebanyak 15 responden (100%). Tidak terdapat responden yang memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup maupun kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai perimenopause dan kesiapan menghadapi menopause.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah pelaksanaan edukasi menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan yang digunakan telah berjalan secara efektif. Penyampaian materi melalui ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media leaflet mampu membantu peserta memahami informasi yang diberikan dengan lebih baik. Selain itu, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman yang dialami selama masa perimenopause sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif dan bermakna.

Menurut Notoatmodjo (2020) pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh melalui proses pendidikan kesehatan dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menghadapi suatu kondisi kesehatan. Oleh karena itu, semakin baik informasi yang diterima seseorang, maka semakin baik pula kemampuan individu tersebut dalam mengambil keputusan terkait kesehatannya.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan pendapat Agus et al. (2019) yang menyatakan bahwa adanya informasi baru yang diperoleh melalui penyuluhan kesehatan dapat memberikan landasan bagi terbentuknya pengetahuan baru pada individu. Informasi yang disampaikan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan sasaran akan lebih mudah dipahami sehingga mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Peningkatan pengetahuan setelah edukasi juga didukung oleh karakteristik peserta yang berada pada usia perimenopause. Pada usia tersebut wanita mulai mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang berkaitan dengan penurunan hormon reproduksi sehingga memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap informasi yang berhubungan dengan kondisi yang dialaminya. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung, baik saat mendengarkan materi maupun ketika mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab.

Menurut Ratnaningsih (2021) wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause cenderung memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa perimenopause dan menopause. Pengetahuan yang memadai dapat mengurangi kecemasan, ketakutan, dan kesalahpahaman mengenai gejala yang muncul sehingga wanita lebih siap secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi

masa transisi tersebut.

Selain itu, Hidayati, Munawarah, dan Bajri (2022) menjelaskan bahwa pemahaman yang baik mengenai perubahan fisik dan psikologis selama masa perimenopause akan membantu wanita mengembangkan strategi adaptasi yang tepat. Wanita yang memahami bahwa gejala seperti menstruasi tidak teratur, gangguan tidur, hot flushes, mudah lelah, dan perubahan suasana hati merupakan proses fisiologis normal akan lebih mampu menerima kondisi tersebut dibandingkan wanita yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan media edukasi berupa leaflet yang berisi informasi sederhana dan mudah dipahami oleh peserta. Leaflet tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu penyampaian materi selama kegiatan berlangsung, tetapi juga dapat digunakan kembali oleh peserta sebagai sumber informasi setelah kegiatan selesai. Penggunaan media yang tepat dalam pendidikan kesehatan diketahui dapat meningkatkan daya serap informasi dan membantu peserta mengingat materi yang telah diberikan. Secara keseluruhan, hasil post-test menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang perimenopause berhasil meningkatkan pengetahuan seluruh peserta hingga mencapai kategori baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan wanita menghadapi menopause. Dengan pengetahuan yang lebih baik, wanita diharapkan mampu memahami perubahan yang terjadi pada dirinya, menerapkan pola hidup sehat, mengelola keluhan yang muncul, serta mempertahankan kualitas hidup yang optimal selama masa perimenopause dan menopause.

Uji *Paired Samples Test*

Tabel 4. Distribusi Uji *Paired Samples Test* (Tes Penmgetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi}

	Mean	*Mean Difference*	*p-value One-Sided*	*p-value*	Keterangan
Pre-Test	78,67		**< 0,001**	**0,000**	**Signifikan**
Post-Tes		14,00			

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test diperoleh nilai p-value = 0,000 (p < 0,05) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan tentang perimenopause. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia perimenopause mengenai perubahan fisik, psikologis, serta upaya yang dapat dilakukan untuk menghadapi menopause.

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 78,67 menjadi 92,67 menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan media leaflet mampu meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Menurut Notoatmodjo (2018), pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan yang positif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Nisa & Islamiati (2020) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai menopause dapat meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi masa transisi menuju menopause. Wanita yang memiliki pemahaman yang baik mengenai perubahan yang terjadi akan lebih mampu beradaptasi secara fisik maupun psikologis sehingga kualitas hidupnya tetap terjaga.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang perimenopause telah dilaksanakan dengan baik dan diikuti oleh 15 wanita usia

perimenopause di Dusun Milir RT 02/RW 04. Edukasi diberikan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan media leaflet yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum edukasi, masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan kategori cukup dan kurang, sedangkan setelah edukasi seluruh responden (100%) berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman wanita mengenai pengertian perimenopause, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, serta upaya menjaga kesehatan selama masa transisi menuju menopause. Dengan meningkatnya pengetahuan, peserta menjadi lebih memahami bahwa berbagai keluhan yang muncul selama perimenopause merupakan proses fisiologis yang normal sehingga diharapkan mampu meningkatkan kesiapan fisik, psikologis, dan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause.

Daftar Pustaka

Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan Pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *9*(1), 104. Https://Doi.Org/10.36565/Jab.V9i1.194

Agus Cahyono, E., Studi Ilmu Keperawatan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, S., Korespondensi, A., Veteran Mancar, J., Peterongan, K., Jombang, K., & Timur, J. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 12, Number 1).

Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021a). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, *8*(2), 180. Https://Doi.Org/10.31596/Jkm.V8i2.682

Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021b). Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, *8*(2), 180. Https://Doi.Org/10.31596/Jkm.V8i2.682

Burgin, J., Pyne, Y., Davies, A., & Kessler, D. (2025). Mental Health Consultations During The Perimenopausal Age Range: A Qualitative Study Of Gp And Patient Experiences. *British Journal Of General Practice*, *75*(761), E807–E815. Https://Doi.Org/10.3399/Bjgp.2025.0069

Ginting, A. S., & Wulan, W. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hot Flashes Pada Mahasiswa Kebidanan Di Masa Perimenopause. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, *15*(02), 71–76. Https://Doi.Org/10.33221/Jiki.V15i02.395

Hidayati, N., Munawarah, Z., & Bajri, R. A. (2022). Pengetahuan Ibu Tentang Perubahan Psikologis Masa Menopause Di Puskesmas Ampenan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, *10*(1), 29–31. Https://Doi.Org/10.51673/Jikf.V10i1.1089

Meilan, N., & Huda, N. (2022a). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, *2*(1), 78–82. Https://Doi.Org/10.59946/Jfki.2022.76

Meilan, N., & Huda, N. (2022b). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, *2*(1), 78–82. Https://Doi.Org/10.59946/Jfki.2022.76

Nisa, I. C., & Islamiati, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, *5*(11), 1336. Https://Doi.Org/10.36418/Syntax-Literate.V5i11.1785

Notoatmodjo, S. (2018). *Perilaku Kesehatan& Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Https://Doi.Org/Https://Anyflip.Com/Ixmgd/Udnd/Basic

Notoatmodjo, S. (2020). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan.* . Rineka Cipta.

Ratnaningsih, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Subur Di Kecamatan Pedas Kabupaten Ngawi. *Jurnal Permata Indonesia*, *12*(2). Https://Doi.Org/10.59737/Jpi.V12i2.31

Rohaeni, E., & Iis, I. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Keluhan Saat Menopause. *Jurnal Kesehatan*, *12*(2), 110–117. Https://Doi.Org/10.38165/Jk.V12i2.256

Santoro, N. (2016). Perimenopause: From Research To Practice. *Journal Of Women's Health*, *25*(4), 332–339. Https://Doi.Org/10.1089/Jwh.2015.5556