

Edukasi Kesehatan Reproduksi Perempuan: Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Melalui Nutrisi dan Manajemen Stres di Masa Klimakterium

Juwita Desri Ayu^{1*}, Rika Agustina², Komalasari³, Ade Indriyani⁴, Bherta Lusyana⁵, Feni Rinawati⁶, Mega Oktaviani⁷, Novia Melinda⁸, Pristy Purba Andini⁹, Rini Antika¹⁰, Siti Darmala¹¹, Vernia Lisa¹², Yulia Yohana¹³

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia..

E-mail: jdesriayu@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 Mei April 2026

Revised: 18 Mei 2026

Accepted: 29 Mei 2026

Kata Kunci :

Edukasi Kesehatan,
Klimakterium, Kualitas
Hidup, Manajemen Stres,
Nutrisi

Keywords:

Health education, climacteric,
quality of life, stress
management, nutrition



ABSTRACT

Masa klimakterium merupakan fase fisiologis yang dialami perempuan dan sering disertai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berpotensi menurunkan kualitas hidup. Secara global, sekitar 70–80% perempuan mengalami gejala menopause yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai kesehatan reproduksi pada masa klimakterium melalui edukasi berbasis nutrisi dan manajemen stres. Metode pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui kegiatan edukasi yang diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media leaflet, dan diakhiri dengan post-test sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Sidomuncul wilayah kerja Puskesmas Korpri Bandar Lampung dengan jumlah peserta sebanyak 40 perempuan usia 45–60 tahun. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebanyak 52,5% peserta memiliki pengetahuan kurang dan 47,5% memiliki pengetahuan baik. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan dengan 62,5% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Peningkatan sebesar 15% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Edukasi kesehatan reproduksi berbasis nutrisi dan manajemen stres berpotensi mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat. Oleh karena itu, program edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam pelayanan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan pada masa klimakterium.

The climacteric period is a physiological phase experienced by women and is often accompanied by physical, psychological, and social changes that may reduce quality of life. Globally, approximately 70–80% of women experience menopausal symptoms that can interfere with daily activities. This activity aims to improve women's knowledge of reproductive health during the climacteric period through education based on nutrition and stress management. The community service method was implemented through educational activities beginning with a pre-test to assess participants' initial level of knowledge, followed by the delivery of materials through interactive lectures, discussions, and the use of leaflet media, and ending with a post-test to evaluate knowledge improvement. The activity was conducted at Posyandu Sidomuncul in the working area of Korpri Public Health Center, Bandar Lampung, involving 40 women aged 45–60 years. The results showed that before the intervention, 52.5% of participants had low knowledge and 47.5% had good knowledge. After the educational intervention, there was an improvement, with 62.5% of participants categorized as having good knowledge. An increase of 15% indicates that the educational activity was effective in improving participants'

knowledge. Reproductive health education based on nutrition and stress management has the potential to encourage behavioral changes toward a healthier lifestyle. Therefore, similar educational programs should be implemented continuously and integrated into health services to improve the quality of life of women during the climacteric period



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Juwita Desri Ayu et al (2026) Edukasi Kesehatan Reproduksi Perempuan: Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Melalui Nutrisi dan Manajemen Stres di Masa Klimakterium <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6203>

PENDAHULUAN

Masa menopause atau klimakterium merupakan fase fisiologis alami yang dialami setiap perempuan sebagai bagian dari proses penuaan, yang umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Fase ini ditandai dengan penurunan fungsi ovarium sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron menurun, yang berdampak pada berbagai perubahan dalam tubuh perempuan (Nurmalasari et al., 2025). Perubahan tersebut tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup perempuan secara menyeluruh.

Perempuan pada masa klimakterium sering mengalami berbagai perubahan fisiologis seperti hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, nyeri sendi, serta penurunan kepadatan tulang. Kondisi ini juga disertai perubahan metabolisme yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti osteoporosis dan penyakit kardiovaskular (Khodijah et al., 2024). Selain itu, perubahan hormonal turut memengaruhi kondisi psikologis perempuan, seperti munculnya kecemasan, perubahan suasana hati, dan stres, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup sehari-hari (Azhari et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa menopause berhubungan erat dengan penurunan kualitas hidup akibat perubahan fisik, mental, dan sosial yang dialami perempuan (Nazila et al., 2023).

Secara global, jumlah perempuan yang memasuki masa menopause terus meningkat seiring dengan bertambahnya angka harapan hidup. Di Indonesia, diperkirakan lebih dari 30 juta perempuan berada pada fase menopause, dan jumlah tersebut diproyeksikan akan terus meningkat setiap tahunnya. Berbagai studi menunjukkan bahwa sekitar 70–80% perempuan mengalami gejala menopause, seperti hot flashes, gangguan tidur, serta perubahan suasana hati, yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup (Jayanti et al., 2022).

Di Indonesia, permasalahan kesehatan perempuan pada masa klimakterium masih belum mendapatkan perhatian yang optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan perempuan mengenai masa klimakterium, termasuk perubahan yang terjadi dan cara penanganannya, masih tergolong rendah (Febriani et al., 2023). Padahal, pengetahuan yang memadai sangat penting untuk membantu perempuan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sehingga dapat mempertahankan kualitas hidup. Selain itu, berbagai faktor seperti aktivitas fisik, kesadaran diri, dan penerapan gaya hidup sehat terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup perempuan menopause (Kusumaningrum & Hidayati, 2023; Jayanti et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal di wilayah kerja Puskesmas Korpri Bandar Lampung, diketahui bahwa sebagian besar perempuan usia 45–60 tahun masih memiliki keterbatasan pemahaman terkait kesehatan reproduksi pada masa klimakterium. Pengetahuan mengenai nutrisi seimbang yang berperan dalam menjaga kesehatan tulang, metabolisme, dan sistem kardiovaskular, serta kemampuan dalam mengelola stres masih rendah. Kondisi ini menyebabkan berbagai keluhan menopause tidak tertangani secara optimal, seperti kelelahan, gangguan tidur, serta stres berkepanjangan yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif.

Profil masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan menopause berstatus sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan dasar hingga menengah, serta sebagian lainnya bekerja di sektor informal. Akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi yang spesifik membahas masa klimakterium masih terbatas. Program pelayanan kesehatan di Puskesmas dan posyandu cenderung lebih berfokus pada ibu hamil, balita, dan lansia, sehingga kelompok perempuan menopause belum mendapatkan perhatian yang optimal.

Edukasi Kesehatan Reproduksi Perempuan: Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Melalui Nutrisi dan Manajemen Stres di Masa Klimakterium, Juwita Desri Ayu, Rika Agustina, Komalasari, Ade Indriyani, Bherta Lusyana, Feni Rinawati, Mega Oktaviani, Novia Melinda, Pristy Purba Andini, Rini Antika, Siti Darmala, Vernia Lisa, Yulia Yohana 26029

Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan dan kader setempat mengidentifikasi beberapa permasalahan utama, yaitu belum tersedianya program edukasi rutin terkait kesehatan reproduksi pada masa klimakterium, rendahnya pengetahuan mengenai nutrisi seimbang (terutama asupan kalsium, vitamin D, protein, dan serat), minimnya pemahaman terkait manajemen stres, belum terbentuknya kelompok dukungan perempuan menopause, serta keterbatasan media edukasi yang mudah dipahami.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif dan berbasis pemberdayaan masyarakat. Edukasi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi seimbang, manajemen stres, serta penerapan gaya hidup sehat diharapkan dapat menjadi upaya preventif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan pada masa klimakterium.

METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai kesehatan reproduksi pada masa klimakterium, khususnya terkait nutrisi dan manajemen stres. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader kesehatan setempat, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media leaflet sebagai sarana penyampaian informasi.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya dilakukan kegiatan edukasi melalui metode ceramah interaktif dan diskusi, dengan bantuan media leaflet. Materi yang disampaikan meliputi pengertian masa klimakterium, perubahan fisiologis dan psikologis, dampaknya terhadap kualitas hidup, pentingnya nutrisi seimbang (kalsium, vitamin D, protein, dan serat), teknik manajemen stres sederhana, serta aktivitas fisik yang dianjurkan. Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi, serta dilengkapi dengan sesi tanya jawab sebagai bentuk umpan balik terhadap pemahaman peserta.

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Sidomuncul, wilayah kerja Puskesmas Korpri Bandar Lampung, pada tanggal 26 Januari 2026, dengan jumlah peserta sebanyak 40 perempuan usia 45–60 tahun yang berada pada masa klimakterium. Data kegiatan diperoleh dari hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner pengetahuan yang disusun berdasarkan materi edukasi. Hasil kemudian disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan reproduksi pada perempuan masa klimakterium merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang penting. Pada masa ini, perempuan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga membutuhkan pemahaman yang cukup agar dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut. Peningkatan pengetahuan menjadi langkah awal yang penting dalam membantu perempuan menghadapi masa klimakterium dengan lebih siap (Jayanti et al., 2022).

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang. Dari 40 peserta, sebanyak 21 orang (52,5%) berada pada kategori pengetahuan kurang, sedangkan 19 orang (47,5%) sudah memiliki pengetahuan yang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa informasi terkait menopause dan kesehatan reproduksi belum sepenuhnya dipahami oleh masyarakat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Febriani et al. (2023) yang menyebutkan bahwa pengetahuan perempuan tentang masa klimakterium masih tergolong rendah.

Setelah diberikan edukasi, terjadi perubahan yang cukup jelas. Hasil post-test menunjukkan bahwa jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 25 orang (62,5%). Artinya, terdapat peningkatan sebesar 15% setelah dilakukan edukasi. Perubahan ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Wulandari (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan perempuan dalam menghadapi masa menopause.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini juga berperan dalam keberhasilan penyampaian materi. Penyampaian melalui ceramah interaktif dan diskusi membuat peserta lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan. Peserta tidak hanya mendengarkan, tetapi juga dapat bertanya dan berbagi pengalaman. Selain itu, penggunaan leaflet membantu peserta memahami materi dengan lebih mudah karena

informasi disajikan secara ringkas dan jelas. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati dan Sari (2022) yang menyatakan bahwa leaflet efektif digunakan sebagai media edukasi kesehatan.

Materi yang diberikan dalam edukasi juga sesuai dengan kebutuhan peserta. Tidak hanya membahas tentang pengertian dan perubahan pada masa klimakterium, tetapi juga menekankan pentingnya nutrisi dan manajemen stres. Peserta mulai memahami bahwa asupan nutrisi seperti kalsium, vitamin D, protein, dan serat sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani dan Prasetyo (2023) yang menyebutkan bahwa nutrisi berperan besar dalam menjaga kesehatan perempuan pada masa menopause. Selain itu, peserta juga mulai memahami pentingnya mengelola stres. Perubahan hormonal pada masa klimakterium seringkali memengaruhi kondisi emosional. Dengan adanya edukasi, peserta menjadi lebih mengetahui cara-cara sederhana untuk mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini didukung oleh penelitian Santoso dan Utami (2024) yang menyatakan bahwa manajemen stres berhubungan dengan kualitas hidup perempuan menopause.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat mendorong perubahan perilaku. Ketika seseorang memahami pentingnya suatu hal, maka akan lebih mudah untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniawan dan Sari (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam membentuk perilaku hidup sehat.

Media leaflet yang digunakan dalam kegiatan ini juga memberikan manfaat tambahan. Peserta dapat membawa pulang leaflet dan membacanya kembali, sehingga informasi yang diperoleh tidak mudah dilupakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayah dan Putri (2022) yang menyebutkan bahwa media visual dapat meningkatkan daya ingat terhadap informasi yang diberikan. Selain itu, perubahan yang terjadi tidak hanya pada pengetahuan, tetapi juga pada kesadaran peserta. Peserta mulai memahami pentingnya menjaga pola makan dan mengelola stres sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Kurniawati (2021) yang menunjukkan bahwa pola hidup sehat berhubungan dengan kualitas hidup perempuan menopause.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini memberikan hasil yang cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan antara hasil pre-test dan post-test. Edukasi yang dilakukan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta mengenai masa klimakterium. Hal ini juga didukung oleh penelitian Sulastri dan Rahman (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Evaluasi yang dilakukan hanya sampai pada peningkatan pengetahuan, belum sampai pada perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang berkelanjutan agar hasil yang telah dicapai dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan.

SIMPULAN

Edukasi kesehatan reproduksi perempuan melalui pendekatan nutrisi dan manajemen stres terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan perempuan pada masa klimakterium. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik dari 47,5% sebelum intervensi menjadi 62,5% setelah intervensi, atau meningkat sebesar 15%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, yaitu ceramah interaktif yang didukung media leaflet, mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai perubahan yang terjadi pada masa klimakterium serta cara mengelolanya.

Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup sehat, termasuk pemenuhan nutrisi seimbang dan penerapan manajemen stres yang tepat, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup perempuan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang berkelanjutan serta penguatan peran tenaga kesehatan dan kader dalam memberikan pendampingan kepada perempuan pada masa klimakterium.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak Puskesmas Korpri Bandar Lampung, kader Posyandu Sidomuncul, serta seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen dan tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Aisyah Pringsewu atas dukungan, kerja sama, dan kontribusi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, penulis juga

Edukasi Kesehatan Reproduksi Perempuan: Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Perempuan Melalui Nutrisi dan Manajemen Stres di Masa Klimakterium, Juwita Desri Ayu, Rika Agustina, Komalasari, Ade Indriyani, Bherta Lusyana, Feni Rinawati, Mega Oktaviani, Novia Melinda, Pristy Purba Andini, Rini Antika, Siti Darmala, Vernia Lisa, Yulia Yohana 26031

mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung hingga terselesaikannya kegiatan serta penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Azhari, N. A., Lestari, W., & Dilaluri, A. (2024). Hubungan self-awareness dengan kualitas hidup pada wanita menopause. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 5(1), 45–52.
- Dewi, Y. K., & Lestari, P. (2023). Peran promosi kesehatan dalam perubahan perilaku hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 15(1), 33–40.
- Febriani, B., Fajriah, S. N., & Anggraini, D. (2023). Gambaran pengetahuan dan sikap perempuan di masa klimakterium dalam menghadapi menopause. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 6(1), 12–18.
- Fitriani, N., & Hidayat, T. (2023). Edukasi kesehatan reproduksi sebagai upaya peningkatan kualitas hidup perempuan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 55–63.
- Handayani, L., & Prasetyo, B. (2023). Peran nutrisi dalam menjaga kesehatan wanita menopause. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 15–22.
- Hidayah, N., & Putri, D. A. (2022). Pengaruh media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 88–95.
- Jayanti, T. N., Rustikayanti, R. N., & Dirgahayu, I. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Indonesia: Systematic review. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(2), 87–95.
- Khodijah, S., Surmiasih, S., Palupi, R., & Kameliawati, F. (2024). Hubungan perubahan fisik dengan kualitas hidup wanita menopause. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3), 101–108.
- Kurniawan, A., & Sari, L. (2023). Hubungan edukasi kesehatan dengan perubahan perilaku masyarakat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 1–10.
- Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. N. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal EDUNursing*, 6(2), 55–62.
- Nazila, D., Salami, S., & Kemal, T. A. (2023). Hubungan menopause dengan kualitas hidup wanita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 210–216.
- Nurmalasari, N., Musmundiroh, M., Sugiharti, R. K., & Setianingsih, T. (2025). Determinasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Media Informatika*, 6(6), 233–240.
- Pratiwi, Y., & Andini, F. (2022). Manajemen stres pada wanita menopause dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(1), 25–32.
- Putri, A. R., & Lestari, S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(1), 34–41.
- Rahmawati, E., & Sari, M. (2022). Efektivitas media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 45–52.
- Sari, D. P., & Wulandari, R. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan wanita menopause dalam menghadapi perubahan klimakterium. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 89–96.
- Santoso, B., & Utami, R. (2024). Peran manajemen stres dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 12(1), 50–58.
- Sulastri, E., & Rahman, F. (2022). Edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 120–128.
- Utami, N., & Dewi, R. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku hidup sehat pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 101–108.
- Wahyuni, S., & Kurniawati, D. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 14(2), 77–84.