

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP WANITA PREMENOPAUSE MELALUI EDUKASI BERBASIS PENGETAHUAN DALAM MENJAGA KESEHATAN SEKSUAL PADA KELOMPOK PKK DI DESA BAKTI SERAGA

**Anjar Tri Astuti¹, Rahutama Atidira², Luh Ari Arini³, Ketut Espana Giri⁴, Putu Irma Pratiwi⁵,
Nyoman Suma Endrawan⁶**

^{1,3,4,5} FK UNDIKSHA; ² FE UNDIKSHA; ³ FE UNDIKSHA, ⁶ FOK UNDIKSHA

Email: anjar.tri@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this community service activity is to provide understanding and knowledge to the Family Welfare Movement (PKK) group through knowledge-based education on maintaining sexual health and improving the quality of life for premenopausal women. This activity consists of four stages: (1) a pretest before providing education, (2) providing education on the concept of premenopause, (3) a discussion and Q&A stage, and (4) an evaluation and feedback stage. The evaluation results indicate a significant increase in knowledge regarding sexual health and premenopausal physiological changes, as well as efforts to address existing symptoms. The target outcomes are increased understanding of premenopausal women's sexual health, resulting in increased self-confidence, preparedness for menopause, and the importance of maintaining quality as part of their quality of life.

Keywords: Sexual health, Improving quality of life, Education, Premenopausal women

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan pada kelompok PKK melalui edukasi berbasis pengetahuan dalam rangka menjaga kualitas seksual guna peningkatan kualitas hidup wanita premenopause. Kegiatan ini melalui 4 tahap, yaitu (1) tahap pretest sebelum pemberian edukasi, (2) tahap pemberian edukasi tentang konsep masa premenopause (3) tahap diskusi dan tanya jawab (4) tahap evaluasi dan umpan balik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan mengenai kesehatan seksual dan perubahan fisiologis premenopause hingga upaya dalam mengatasi gejala yang ada. Target luaran yang ingin dicapai adalah peningkatan pemahaman para wanita masa premenopause berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri kesiapan menghadapi masa menopause, dan pentingnya menjaga kualitas seksual sebagai bagian dari kualitas hidup.

Kata kunci: Kesehatan seksual, Peningkatan kualitas Hidup, Edukasi, Wanita premenopause

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan fase alami dalam siklus kehidupan wanita yang akibat penurunan fungsi ovarium. Umumnya terjadi pada rentang usia 40 hingga 50 tahun. Masa ini membawa berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita. Salah satu aspek penting namun sering terabaikan dalam masa transisi ini adalah kesehatan seksual.

Fase premenopause ini merupakan tahap reproduksi akhir yaitu ditandai siklus haid mulai tidak teratur, perdarahan menstruasi memanjang, volume darah menstruasi banyak dan terkadang disertai nyeri haid (Afni et al., 2023). Berbagai keluhan seperti penurunan libido, kekeringan vagina, nyeri saat berhubungan seksual, hingga gangguan emosi kerap dialami oleh wanita menopause dan premenopause. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu maupun relasi interpersonal, khususnya dalam lingkup keluarga.

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia diatas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka (sekitar 80%) tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen. Artinya kesehatan wanita perlu mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup, tercapainya kebahagiaan dan kesejahteraan secara psikologis.

Di banyak wilayah, khususnya di pedesaan, isu kesehatan seksual perempuan usia lanjut masih dianggap tabu dan jarang menjadi topik diskusi terbuka. Fenomena ini terlihat dari minimnya

pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan seksual selama masa premenopause. Selain itu, belum tersedia program edukasi atau konseling yang secara khusus membahas kesehatan seksual wanita menopause, baik dari lembaga kesehatan setempat maupun institusi pendidikan. Hasil penelitian oleh Febriani et al., (2023) yang dilakukan pada kelompok wanita masa klimakterium usia 40-45 tahun di Tangerang, didapatkan 80,4% responden dengan pengetahuan kurang baik dalam memahami perubahan masa transisi tersebut.

Kurangnya edukasi dan ruang konsultasi yang aman menyebabkan banyak wanita menjalani masa transisi ini dengan perasaan cemas, kurang percaya diri, bahkan mengalami penurunan kualitas hidup. Hal ini menegaskan pentingnya program intervensi berbasis komunitas yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga pada pemberdayaan wanita agar mampu mengenali, memahami, dan mengelola perubahan yang terjadi dalam tubuh dan psikisnya secara sehat dan mandiri.

Desa Bakti Seraga merupakan salah satu desa di wilayah pesisir Kabupaten Buleleng, Bali, yang mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai nelayan, petani, serta pelaku usaha mikro dan rumah tangga (BPS, 2024). Berdasarkan data, jumlah wanita berusia 40 tahun ke atas mengalami peningkatan setiap tahunnya, yang menandakan pentingnya perhatian terhadap isu-isu kesehatan yang berkaitan wanita premenopause.

Hasil observasi awal dilapangan menunjukkan bahwa isu kesehatan seksual wanita pre maupun menopause belum menjadi perhatian khusus dalam program

kesehatan desa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat literasi kesehatan reproduksi pada wanita dewasa, norma sosial dan budaya yang menganggap topik seksualitas sebagai hal tabu, minimnya program atau intervensi kesehatan berbasis gender di tingkat desa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dan layanan yang perlu diatasi melalui pendekatan yang bersifat edukatif, empatik, dan berbasis komunitas. Dari studi pendahuluan tersebut juga didapatkan banyaknya wanita usia premenopause yang tidak *aware* terhadap perubahan fisiologis masa transisi tersebut yang menyebabkan kualitas hidup terganggu seperti pola haid yang tidak teratur, kelelahan berkepanjangan, kurang tidur bahkan cecok dengan pasangan..

Melalui analisis situasi ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan nyata akan program pengabdian masyarakat yang menitikberatkan pada optimalisasi kesehatan seksual wanita premenopause sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat desa secara umum. Dengan pendekatan yang berbasis komunitas, program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan seksual, tetapi juga memperkuat peran serta masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang inklusif, suportif, dan sehat bagi wanita yang memasuki masa menopause.

Hal ini selaras dengan upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya dalam konteks pembangunan berkelanjutan di bidang kesehatan perempuan. Hal ini juga sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan SDGs

(Sustainable Development Goals), khususnya dalam aspek kesehatan yang inklusif dan kesetaraan gender (WHO, 2024). Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya relevan dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, tetapi juga menjadi kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kesejahteraan perempuan di tingkat lokal.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk membangun kesadaran, meningkatkan literasi kesehatan seksual, serta mendorong terbentuknya ruang diskusi dan pendampingan yang aman dan inklusif bagi wanita premenopause di Desa Bakti Seraga.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan dan peningkatan pendidikan yang akan diberikan pada ibu-ibu PKK di Desa Baktiseraga sebagai salah satu kelompok pemberdayaan dan agen perubahan di masyarakat, selain itu PKK merupakan kelompok yang memiliki struktur organisasi yang solid dan mudah dikoordinasikan sehingga menunjang potensi keberlanjutan kegiatan menjadi lebih mudah pula. Sasaran kegiatan ini adalah ibu PKK di usia premenopause (40-50 tahun), sebanyak 40 orang. Penggunaan metode ini dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman ibu PKK dalam menghadapi masa premenopause untuk mengatasi dan mengurangi dampak yang terjadi saat masa premenopause termasuk keluhan subyektif dan masalah pada fungsi seksualnya.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu-ibu PKK terdiri dari beberapa langkah. Tahap awal, diawali dengan pretest melalui lembar kuesioner

yang berisi butir pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami tentang masa transisi premenopause serta aktivitas fisik yang dilakukan.



Gambar 1. Pemberian pretest

Tahap kedua, pemberian materi tentang konsep wanita premenopause serta bagaimana pencegahan dan penanganan dari keluhan subjektif yang sering dialami oleh wanita premenopause



Gambar 2. Pemberian Edukasi

Tahap ketiga yakni pemeriksaan kesehatan untuk melakukan skrining terhadap kondisi peserta. Jenis pemeriksaan kesehatan ini berupa pengecekan tekanan darah serta gula darah sewaktu.



Gambar 3. Pemeriksaan kesehatan

Tahap terakhir, diskusi dan evaluasi post test setelah pemberian edukasi. Diskusi berlangsung sangat atraktif, ditandai dengan feedback positif peserta. Setelah sesi diskusi berakhir, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post test menggunakan instrumen yang sama saat pre test. Post test berfungsi mengetahui efektivitas pengabdian yang telah dilakukan tim pengabdian.



Gambar 4. Sesi diskusi dan dokumentasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan tim pengabdian dalam pada wanita premenopause dalam ini dilaksanakan secara menyeluruh untuk menilai ketercapaian tujuan, efektivitas pelaksanaan, serta manfaat yang dirasakan oleh peserta. Evaluasi dilakukan melalui penilaian pengetahuan dan umpan balik peserta.

Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan instrumen skala Likert yang mengukur pemahaman peserta mengenai konsep masa premenopause termasuk fisiologi, tanda gejala hingga kualitas dan fungsi seksual.

Tabel 1. Pengetahuan Peserta tentang Premenopause dan Aktivitas Fisik

<i>N o</i>	<i>Pernyataan Aspek Pengetahuan</i>	<i>Skor rerat a Pre- test</i>	<i>Skor rerat a Post- test</i>	<i>Peningkat an (%)</i>
1	Masa pramenopause terjadi pada usia 40–50 tahun	2,8	4,3	53,5
2	Perubahan hormon estrogen memengaruhi kesehatan seksual	3	4,5	50
3	Gejala pramenopause: siklus haid tidak teratur	2,7	4,4	62,9
4	Kekeringan vagina terjadi akibat penurunan estrogen	2,6	4,2	61,5
5	Faktor psikologis memengaruhi kualitas seksual	2,9	4,5	55,1
6	Orhiba merupakan latihan fisik pramenopause	2,5	4,6	84
7	Kegel termasuk latihan otot dasar panggul	2,4	4,3	79,1
8	Aktivitas fisik meningkatkan kualitas seksual	2,3	4,4	91,3
9	Aktivitas fisik meningkatkan fungsi seksual	2,6	4,5	73,1
10	Komunikasi pasangan meningkatkan kualitas hidup seksual	2,8	4,6	64,2

Berdasarkan hasil evaluasi, menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari kategori rendah–cukup pada saat pre-test menjadi kategori baik–sangat baik pada post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan dan sesi edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Hasil evaluasi tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gebretatyos et al (2020) tentang pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif tentang menopause pada kelompok wanita usia menengah. Studi ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi sederhana dapat memperbaiki pemahaman dasar yang

penting untuk perubahan perilaku wanita menopause.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada peserta setelah kegiatan ini, dapat memberi dampak salah satunya kesiapan dalam menghadapi masa menopause. Dimana masa tersebut terjadi perubahan fisik yang lebih frontal seperti berhentinya masa haid (Yudianti et al., 2024). Hal ini juga sejalan dengan riset yang dilakukan Harahap (2024) di kabupaten Padang Lawas Utara. Hasilnya didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan wanita premenopause dengan kesiapan menghadapi masa menopause.

Selain itu intervensi edukasi berdampak positif pada proses adaptasi terhadap wanita menopause sebagai strategi utama untuk meningkatkan coping dan mengurangi beban dari tanda dan gejala yang dirasakan gejala wanita pada masa tersebut (Khandehroo et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan PKM telah berhasil mencapai tujuan yang direncanakan, yaitu meningkatkan pengetahuan pramenopause sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kualitas hidup dan keehatan seksual. Dengan demikian, kegiatan ini dinilai efektif, aplikatif, serta berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut melalui program berkelanjutan bersama mitra desa maupun lembaga kesehatan setempat.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui pemberian edukasi berbasis pengetahuan dalam menjaga kesehatan seksual guna peningkatan kualitas hidup pada kelompok PKK di Desa Baktiseraga telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Melalui rangkaian kegiatan edukasi, peserta mampu meningkatkan pengetahuan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan mengenai kesehatan seksual dan perubahan fisiologis premenopause hingga upaya dalam mengatasi gejala yang ada. Peningkatan ini berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri peserta, kesiapan menghadapi masa menopause, dan pemahaman pentingnya menjaga kualitas seksual sebagai bagian dari kualitas hidup.

Dengan demikian, kegiatan ini dapat disimpulkan berhasil mencapai tujuan yang telah direncanakan, yaitu memberdayakan wanita pramenopause agar lebih sehat, mandiri, dan sejahtera melalui peningkatan pemahaman dan pengetahuan atas perubahan fisiologi yang terjadi pada dirinya hingga dapat mengetahui upaya yang dapat dilakukan, khususnya dalam menjaga kesehatan seksual. Kegiatan ini juga berpotensi untuk dilanjutkan sebagai program berkelanjutan dengan melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan setempat guna memperluas manfaat bagi masyarakat yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan ijin serta memberikan bantuan dana (DIPA Lembaga) sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Afni, N., Astuti, A. T., Arini, N., Siallagan, D., Wijayanti, I., Kurniawati, E., Jannah, S. R., Sari, N. A., & Wijayanti, E. (2023). *GINEKOLOGI* (1st ed.). GETPRESS INDONESIA. www.getpress.co.id
- Febriani, B., Fajriah, S. N., & Anggraini, D. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Perempuan di Masa Klimakterium dalam Menghadapi Menopause di Tangerang. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 6(1), 22–26. <https://doi.org/10.24583/ijnsp.6.1.22-26>
- Gebretatyos, 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). <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01095-2>
- Harahap, N. H., Harahap, I., Siregar, R., & Nasution, N. A. (2024). Hubungan Pengetahuan Perempuan Premenopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Parigi Kec. Dolok Kab. Padang Lawas Utara. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1).
- Khandehroo, M., Salary, M., Mahdizadeh, M., & Peyman, N. (2024). Educational Intervention and Menopausal Adapting: A Randomized Controlled Trial. *Health Science Reports*, 7(12). <https://doi.org/10.1002/hsr2.70298>.

Pusat Statistik, B. (2024). *KECAMATAN BULELENG DALAM ANGKA, BULELENG DISTRICT IN FIGURES 2024*.

WHO. (2024). *The 2030 Agenda for Sustainable Development's 17 Sustainable Development Goals (SDGs)*.

Yudianti, I., Astuti, A. T., Masdah, S., Afrina, R., Sibulo, M., Rahman, A., Setyarini, D. I., Arifuddin, A., Agustini, F., Sholihah, A. R., Maryuni, M., Nur, A. F., Martini, M., Kusmiwiyati, A., Okvitasari, Y., &

Dumilah, R. (2024). *WANITA DAN KESEHATAN KELUARGA* (1st ed.). GET PRESS INDONESIA.