



**PELATIHAN KETRAMPILAN DAN EDUKASI MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI, PERUBAHAN HORMONAL DAN MOOD MASA MENOPAUSE PADA LANSIA**

**<sup>1</sup>Kustin\*, <sup>1</sup>Mahmud Ady Yuwanto, <sup>1</sup>Ina Martiana, <sup>1</sup>Anita Fatarona, <sup>1</sup>Ainul Hidayati  
<sup>2</sup>Nafisah Isnawati**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

<sup>2</sup>Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

\*email corresponding: kustinhariyono@gmail.com

Received : 30-04-2025 Revised : 13-07-2025 Accepted : 30-07-2025

**Keywords:**

*Menopause,  
Elderly Women,  
Reproductive  
Hygiene,  
Mood Disorders*

**ABSTRACT**

*Menopause is a natural phase in a woman's life characterized by the cessation of the menstrual cycle and significant physical and psychological changes due to a decrease in estrogen levels. Elderly women entering this stage often experience mood disorders, hormonal changes, and issues related to reproductive organ hygiene, which can affect their quality of life. This community service activity aimed to provide skills training and education to elderly women on the importance of maintaining reproductive hygiene, as well as understanding hormonal and psychological changes during menopause. The implementation methods included health education sessions, interactive discussions, and practical simulations on personal hygiene, conducted within the elderly community environment. The results showed an increase in participants' understanding of the topics presented, along with growing awareness and motivation to adopt a healthy lifestyle appropriate for menopausal conditions. The average knowledge score before the training was 60.2 and increased to 85.6 after the training. This activity is expected to help elderly women go through menopause in a healthier, more comfortable, and independent manner. This activity had a positive impact in increasing the elderly's understanding and awareness of the importance of maintaining reproductive health and recognizing the physical and psychological changes that occur during menopause. Through a communicative and interactive approach, participants became more open to discussing issues that were previously considered taboo. In addition, the training also helped*

**PENDAHULUAN**

Menopause adalah fase alami yang akan dialami oleh setiap wanita seiring bertambahnya usia, biasanya terjadi pada usia 45–55 tahun. Pada fase ini, ovarium berhenti memproduksi hormon estrogen dan progesteron, yang menyebabkan berhentinya siklus menstruasi secara permanen (Santrock, 2017). Perubahan hormonal yang terjadi dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis wanita, mulai dari gejala fisik seperti kekeringan pada vagina, penurunan libido, hingga gangguan psikologis seperti mudah marah, depresi, dan perubahan suasana hati (mood swing) (Mardiyanti & Januriwasti, 2022). Selain hal tersebut perubahan hormonal ini sering kali disertai dengan berbagai keluhan fisik dan psikologis, seperti hot flushes, gangguan tidur, kekeringan pada vagina, serta perubahan mood yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia (Santrock, 2017).

Salah satu permasalahan yang sering diabaikan pada wanita menopause adalah kebersihan organ reproduksi. Penurunan kadar estrogen menyebabkan perubahan pada jaringan vagina dan saluran kemih yang membuat lansia lebih rentan terhadap infeksi (Salamah, S.Tr.Keb, 2024). Edukasi

mengenai pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi selama masa menopause sangat dibutuhkan agar lansia dapat melakukan perawatan mandiri secara optimal (Kasim & Firawati, 2022). Kurangnya pengetahuan mengenai perubahan yang terjadi selama masa menopause dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada wanita lansia (Sri Alia Nuriman Alia, 2023).

Perubahan hormonal yang tajam juga berdampak pada aspek emosional dan sosial. Banyak wanita lansia yang mengalami kecemasan, insomnia, dan stres berkepanjangan selama masa transisi ini. Ketidaktahuan dan kurangnya akses terhadap edukasi menyebabkan mereka sering kali tidak mencari bantuan atau tidak menyadari bahwa kondisi yang mereka alami dapat ditangani melalui intervensi sederhana seperti konseling, pelatihan manajemen stres, dan aktivitas fisik teratur (Passe et al., 2023). Pelatihan keterampilan dan edukasi yang mencakup perawatan kebersihan organ reproduksi, pemahaman tentang perubahan hormonal, serta manajemen mood sangat penting untuk membantu lansia menghadapi masa menopause dengan lebih baik (Kustin & Handayani, 2024). Program pelatihan yang terstruktur telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause. Misalnya, pelatihan perawatan kesehatan seksual menopause dapat meningkatkan kompetensi perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada perempuan menopause (Nursanti1 & , Dewi Anggraini2, Aisyah2, 2023).

Selain itu, edukasi kesehatan yang diberikan kepada wanita usia 40–50 tahun dapat meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi masa menopause. Kegiatan edukasi ini dapat dilakukan melalui kelas edukasi kesehatan menopause yang menggunakan modul dan leaflet sebagai media pembelajaran (Agustini et al., 2023a). Pendidikan kesehatan tentang menopause dan olahraga yang tepat juga dapat meningkatkan pengetahuan wanita perimenopause, sehingga mereka dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal, baik fisik, mental, maupun social (Agustini et al., 2023a). Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk kegiatan intervensi edukatif dan pelatihan kesehatan reproduksi pada wanita lansia dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang perubahan tubuh yang terjadi selama menopause. Edukasi yang diberikan melalui media seperti leaflet, ceramah, diskusi kelompok, maupun praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia. Oleh karena itu, pemberian edukasi secara sistematis dan berkelanjutan perlu dilakukan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan lansia. Dengan mempertimbangkan pentingnya aspek fisik, psikologis, dan sosial selama masa menopause, maka program edukasi tentang kebersihan organ reproduksi, perubahan hormonal, dan pengelolaan mood menjadi sangat relevan. Hal ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan lansia, tetapi juga mendukung kemandirian dan kesejahteraan mereka di masa lanjut usia. Dengan demikian, pelatihan keterampilan dan edukasi yang terintegrasi mengenai kebersihan organ reproduksi, perubahan hormonal, dan manajemen mood sangat diperlukan untuk membantu lansia menjalani masa menopause dengan lebih sehat dan bahagia.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan edukasi yang ditujukan kepada wanita lansia yang sedang atau akan memasuki masa menopause. Lokasi kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Nangkaan Kecamatan Bondowoso Kabupaten Bondowoso.

### 1. Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 30 Desember 2024 Sampai 24 Januari 2025 bertempat di Kantor Kelurahan Nangkaan Kecamatan Bondowoso Kabupaten Bondowoso.

### 2. Sasaran Kegiatan

Peserta kegiatan berjumlah 30 orang lansia yang berusia antara 45–65 tahun dan berdomisili di wilayah setempat. Kriteria inklusi meliputi wanita lansia yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan dapat berkomunikasi dengan baik.

### 3. Metode Pelaksanaan

Metode kegiatan yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui tahapan berikut:

- a. Identifikasi Masalah: Tim pelaksana melakukan survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai menopause, kebersihan organ reproduksi, serta perubahan hormonal dan mood.
  - b. Edukasi Kesehatan: Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan menggunakan media presentasi, leaflet, dan video edukatif mengenai:
    - 1). Anatomi dan fisiologi organ reproduksi wanita.
    - 2). Perubahan hormonal saat menopause.
    - 3). Pengaruh menopause terhadap mood dan kesehatan mental.
    - 4). Cara menjaga kebersihan organ reproduksi pada lansia.
  - c. Pelatihan Keterampilan: Peserta dilatih mengenai praktik kebersihan organ intim, teknik relaksasi untuk mengatasi perubahan mood, serta manajemen stres ringan.
  - d. Diskusi dan Tanya Jawab: Kegiatan dilengkapi sesi interaktif untuk menggali pengalaman peserta dan memperkuat pemahaman.
  - e. Evaluasi: Dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan observasi keterlibatan dan kepuasan peserta melalui kuesioner.
4. Tim Pelaksana
- Tim pelaksana terdiri dari 1 dosen bernama ibu Kustin, S.KM, M. Kes selaku ketua kegiatan pengabdian da nada 4 Anggota dosen serta mahasiswa Program Studi Keperawatan yang bertindak sebagai narasumber dan fasilitator pelatihan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dan edukasi ini diikuti oleh sebanyak 30 peserta lansia berusia antara 45 hingga 65 tahun. Seluruh peserta hadir secara aktif dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan, pelatihan keterampilan, hingga sesi diskusi. Kegiatan berlangsung selama ±3 jam dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana.



Gambar 1 penyamaan materi pelatihan

1. Peningkatan Pengetahuan
 

Hasil evaluasi pengetahuan peserta dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner berisi 15 butir pertanyaan mengenai:

  - a. Kebersihan organ reproduksi,
  - b. Perubahan hormonal saat menopause, dan
  - c. Pengaruh menopause terhadap mood dan emosi.

Dari hasil evaluasi tersebut diperoleh:

  - a. Nilai rata-rata pre-test: 60,2
  - b. Nilai rata-rata post-test: 85,6

Peningkatan skor menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan mengenai aspek-aspek penting menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia menopause (Novianti, 2021). Peningkatan skor post-test memperkuat temuan bahwa intervensi edukatif yang disampaikan dengan pendekatan partisipatif dan media yang sesuai dapat mempercepat pemahaman peserta. Edukasi menopause tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang perubahan fisiologis, tetapi juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup perempuan lansia (Nugroho, R. A., Saraswati, I. M., & Irianto, 2023a).

#### 2. Perubahan Sikap dan Respons Peserta

Melalui observasi selama kegiatan dan wawancara singkat setelah sesi pelatihan, peserta menunjukkan respons positif terhadap materi yang disampaikan. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka baru pertama kali memahami pentingnya menjaga kebersihan organ intim secara benar di usia lanjut serta cara mengelola perubahan mood dengan teknik relaksasi sederhana (Kustin et al., 2023)

#### 3. Efektivitas Media Edukasi

Media edukasi seperti leaflet, video pendek, dan demonstrasi praktik langsung terbukti efektif dalam memfasilitasi pemahaman peserta, terutama bagi peserta dengan tingkat pendidikan dasar (Elvina et al., 2023). Penggunaan bahasa yang sederhana dan visual yang menarik memudahkan peserta memahami konsep-konsep penting tentang menopause. Media meliputi isi materi pelatihan berupa : kebersihan organ reproduksi sangat penting, karena lansia sering kali mengalami penurunan kesadaran atau keterbatasan fisik dalam menjaga kebersihan area genital. Pelatihan mengenai perubahan mood dan teknik relaksasi juga sangat diapresiasi oleh peserta karena berkaitan erat dengan kesehatan mental mereka.



Gambar 2 Pasca kegiatan pelatihan dilaksanakan

#### 4. Diskusi Interaktif

Sesi diskusi berlangsung aktif, dengan banyak peserta mengajukan pertanyaan seputar keluhan yang mereka alami selama masa menopause. Hal ini menunjukkan antusiasme serta kebutuhan akan pendampingan lebih lanjut di masa mendatang (Agustini et al., 2023b).

#### 5. Dampak Jangka Pendek

Berdasarkan hasil evaluasi akhir kegiatan, sebanyak 90% peserta menyatakan puas dan menganggap pelatihan ini bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Rekomendasi dari peserta antara lain adalah permintaan kegiatan lanjutan dengan tema lain seputar kesehatan lansia (Nugroho, R. A., Saraswati, I. M., & Irianto, 2023b).

## KESIMPULAN

Hasil diskusi menunjukkan bahwa peserta membutuhkan edukasi lanjutan secara rutin untuk membantu mereka menghadapi berbagai perubahan pada masa menopause. Keterlibatan aktif peserta dalam diskusi menjadi indikator penting bahwa mereka merasa dilibatkan dan didengar, yang merupakan prinsip utama dalam pendekatan pemberdayaan masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kelurahan Nangkaan Bondowoso dan Universitas dr. Soebandi yang sudah memfasilitasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini .

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A. M., Hariyani, F., & Pasiriani, N. (2023a). Pengaruh Kelas Edukasi Kesehatan Menopause Pada Wanita Usia 40 – 50 Tahun Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Klinik Polda Kaltim. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 632–638. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.221>
- Agustini, A. M., Hariyani, F., & Pasiriani, N. (2023b). Pengaruh Kelas Edukasi Kesehatan Menopause Pada Wanita Usia 40 – 50 Tahun Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Klinik Polda Kaltim. *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 632–638. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.221>
- Elvina, A., Syafitasari, J., & Afriannisyah, E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Melalui Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Smpn 2 Ponjong Kabupaten Gunung Kidul. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 8(1), 7–12. <https://doi.org/10.51851/jkb.v8i1.393>
- Kasim, J., & Firawati, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Pre-Menopause di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep. *INSAN MANDIRI : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 55–60. <https://doi.org/10.58639/im.v1i2.14>
- Kustin, K., & Handayani, Y. (2024). Konseling Teman tentang Keterampilan Reproduksi Kesehatan Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 96–103. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1647>
- Kustin, K., Yuhbaba, Z. N., & Isnawati, N. (2023). Pemberdayaan kelompok remaja berbasis budaya santri dalam optimalisasi peningkatan keterampilan kesehatan reproduksi remaja. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 80–84. <https://doi.org/10.29303/indra.v4i2.253>
- Mardiyanti, S., & Januriwasti, D. E. (2022). Pengetahuan dan Kesiapan Ibu Pramenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(02), 47–52. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i02.124>
- Novianti, Rima. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Tanda dan Gejala Terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Hegarmanah Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan " Bahkti Husada "*, 07(02). <https://doi.org/https://doi.org/10.37848/jurnal.v7i02.115>
- Nugroho, R. A., Saraswati, I. M., & Irianto, K. (2023a). Edukasi menopause berbasis komunitas dalam meningkatkan kesiapan lansia menghadapi perubahan hormon. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.5430/jkkm.v11i1.3456>
- Nugroho, R. A., Saraswati, I. M., & Irianto, K. (2023b). Edukasi menopause berbasis komunitas dalam meningkatkan kesiapan lansia menghadapi perubahan hormon. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.5430/jkkm.v11i1.3456>
- Nursanti1, I., & Dewi Anggraini2, Aisyah2, N. A. I. (2023). Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit> E-ISSN:2745-6080. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 191.
- Passe, R., Janwar, M., & Wahyuningsih. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui pendampingan Program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 2848–2855. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3.1602>

- Salamah, S.Tr.Keb, et all. (2024). *Mengenal KESEHATAN REPRODUKSI pada wanita* (M. Kes. Paryono, S.Kep, Ns, Ed.; Cetakan Pe). Tahta Media Group.
- Santrock, J. W. (2017). *Live-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Sri Alia Nuriman Alia, T. U. K. T. (2023). cross sectional . *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(2), 97–106.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.403>