

Peningkatan pengetahuan persiapan menopause dengan pemanfaatan literasi digital kesehatan di Kampung KB

Meinarisa¹, Riska Amalya Nasution², Nurlinawati³, Putri Irwanti Sari⁴, Sri Mulyani⁵

¹⁻⁵Jurusan Keperawatan, Universitas Jambi

e-mail: meinarisa@unja.ac.id

Accepted : 3-9-2025

Review : 11-10-2025

Published : 31-10-2025

Abstrak

Menopause merupakan bagian dari proses kehidupan perempuan. Di Indonesia rata-rata perempuan mengalami menopause di usia 40-50 tahun. Periode menopause didahului dengan penurunan fungsi tubuh pada organ reproduksi dan perubahan pada pola menstruasi. Sindrom menopause dapat diminimalisir dampaknya dengan dengan penanganan yang tepat dan screening yang sesuai. Informasi yang bermanfaat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh mitra akan membantu menghadapi menopause. Kegiatan persiapan menopause melalui pemanfaatan literasi digital ini dilaksanakan dengan pendidikan kesehatan, ceramah, diskusi dan praktik langsung serta dilakukan uji petik pada responden yang mengikuti. partisipan pada kegiatan ini terdiri dari asektor KB dan kader. Berjumlah 50 responden dan didampingi dengan ketua kampung KB dan pihak kelurahan Aur Kenali. Pemberian informasi mengenai menopause ini akan membantu perempuan melalui masa menopause dengan lebih baik. Dengan screening dan konsumsi makanan dan vitamin yang tepat akan membantu perempuan melewati masa klimakterium dengan penurunan gejala stress, gejala somatis dan gejala mental yang lebih baik. Dari hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan partisipan. Diharapkan pada kader dan partisipan dapat menggunakan media sosial sebagai salah satu sumber literasi difital dengan libih bijak dan sesuai dengan kebutuhan, terutama untuk persiapan menopause.

Kata kunci : Menopause, Literasi Digital, Kampung KB

Abstract

Menopause is part of a woman's life process. In Indonesia, women experience menopause on average at the age of 40-50 years. The menopause period is preceded by a decrease in body function in the reproductive organs and changes in menstrual patterns. Menopausal syndrome can be minimized with proper treatment and appropriate screening. Useful information according to what partners need will help them face menopause better. Menopause preparation activities through the use of digital literacy are carried out with health education, lectures, discussions and direct practice as well as random tests on respondents who participate. Participants in this activity consist of KB acceptors and cadres. There are 50 respondents and accompanied by the head of the KB village and the Aur Kenali sub-district. Providing information about menopause will help women go through menopause better. With screening and consumption of the right foods and vitamins, it will help women go through the climacteric period with a decrease in stress symptoms, somatic symptoms and better mental symptoms. The results of the activity showed an increase in participant knowledge. It is hoped that cadres and participants can use social media as a source of digital literacy more wisely and according to their needs, especially in preparation for menopause.

Keywords : Menopause, Digital Literation, KB village

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan bagian dari proses kehidupan perempuan. Di Indonesia rata-rata perempuan mengalami menopause di usia 40-50 tahun. Periode menopause didahului dengan penurunan fungsi tubuh pada organ reproduksi dan perubahan pada pola menstruasi yang disebut dengan klimakterium. Sindrom Menopause dapat mempengaruhi kehidupan lansia dari aspek kesehatan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Muncul keluhan fisik seperti mudah lelah, jantung berdebar-debar dan nyeri sendi. Selanjutnya, dari perspektif psikologis, aspek kualitas hidup termasuk gambaran tubuh, harga diri, agama, keyakinan, persepsi, dan nilai, konsentrasi belajar, dan penjelasan fungsi kognitif (Lee et al., 2022). Sindrom menopause dapat diminimalisir dampaknya dengan dengan penanganan yang tepat dan screening yang sesuai. Informasi yang bermanfaat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh mitra akan membantu menghadapi menopause lebih baik. Sehingga literasi digital sebagai salah satu sumber yang tepat dalam mendapatkan informasi (Kulik, 2024).

Sumber informasi digital yang digunakan dalam memahami menopause diharapkan merupakan informasi yang akurat dan terpercaya (Sari et al., 2023). Ciri yang terdapat pada sumber informasi literasi digital terpercaya adalah sumber terpercaya dan terverifikasi, informasi yang disajikan tidak mengandalkan sensasi atau hoaks, didukung dengan bukti ilmiah dan menggunakan bahasa yang jelas dan tidak rancu (kominfo, 2022).

Dua topik kesehatan mengenai menopause dan literasi digital kesehatan merupakan tantangan yang besar. Hal ini terjadi karena banyak yang mengandalkan sosial media sebagai sumber terferifikasi untuk informasi kesehatan dan banyaknya informasi tidak akurat. Dan tidak mapanan pengguna dalam mengolah informasi yang dibutuhkan. Selain itu, menopause merupakan issue kesehatan yang belum banyak intervensi kesehatan yang diberikan oleh pemerintah. Saat in ibelum ada screening khusus dan program khusus bagi wanita menuju menopause. Sedangkan sindrom menopause sendiri dapat menurun dampaknya pada kesehatan perempuan jika dicegah dan dintervensi secara baik.

Jurusan keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi memiliki kewajiban memberikan transfer ilmu dan manfaat dan pengabdian pada masyarakat. Kampung KB Aur Kenali terletak di kota Jambi merupakan salah satu kampung KB dengan jumlah reseptor KB terbanyak di kota jambi. Melalui jumlah data dan rentang usia yang tergabung disana, sehingga tim jurusan keperawatan bekerjasama untuk melakukan penyuluhan penggunaan literasi digital dalam persiapan menghadapi menopause yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan literasi pada wanita perimenopause.

2. METODE

Kegiatan persiapan menopause melalui pemanfaatan literasi digital ini dilaksanakan dengan pendidikan kesehatan, ceramah, diskusi dan praktik langsung serta dilakukan uji petik pada responden yang mengikuti. partisipan pada kegiatan ini terdiri dari aseptor KB dan kader. Berjumlah 50 responden dan didampingi dengan ketua kampung KB dan pihak kelurahan Aur Kenali. Pengambilan data menggunakan data berupa kuesioner pengetahuan mengenai menopause dan literasi digital. Metode pelaksanaan dimulai dengan tahap pengkajian kebutuhan mitra. Setelah teridentifikasi maka disusunlah rancangan kegiatan yang sistematis. Dengan tim pelaksana terdiri dari dosen keperawatan yang terdiri dari keperawatan materntias,

keperawatan jiwa dan komunitas beserta dengan mahasiswa keperawatan. Kegiatan dilaksanakan dengan didahului dengan pretest dan dilanjutkan dengan pendidikan kesehatan, ceramah, diskusi praktik langsung dan uji petik responden dan ditutup dengan post-test.

3. HASIL

Kegiatan bertempat di Kampung KB Aur Kenali. Dilaksanakan pada 6 Agustus 2024 dimulai pada pukul 08.00 WIB dan berakhir pada pukul 12.00 WIB. Partisipan yang mengikuti kegiatan berjumlah 50 orang. Dan dilakukan pretest terlebih dahulu untuk menilai pemahaman partisipan mengenai persiapan menopause dan pemanfaatan literasi digital. Hasil dari penyebaran kuesioner didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Umur, Sosial Media Yang Digunakan Dan Menopause

karakteristik	Frekuensi (n)	%
<i>Umur</i>		
30-35	15	30
36-40	15	30
40-45	18	36
45-50	2	4
<i>Sosial media yang aktif digunakan</i>		
Instagram	20	40
Tiktok	20	40
Youtube	10	20
<i>Menopause</i>		
belum	48	96
sudah	2	4

Dari tabel 1 didapatkan data bahwa usia terbanyak pada rentang usia 40-45 tahun (18), sosial media yang banyak digunakan adalah instagram dan tiktok, dan sebagian besar partisipan belum menopause (48).



Gambar 1. Foto kegiatan penyuluhan pemanfaatan literasi digital untuk persiapan menopause

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan		Frekuensi (n)	%
<i>Pre-test</i>	Kurang baik	38	76
	Baik	12	34
<i>Post-test</i>	Kurang baik	10	8
	Baik	40	92

Tabel 2 menunjukkan peningkatan pengetahuan partisipan mengenai persiapan menopause dan literasi digital Kesehatan. Pada hasil *pre-test* tingkat pengetahuan yang baik hanya berjumlah 12 (34%). Sedangkan setelah dilakukan materi, diskusi dan uji petik didapatkan *post-test* tingkat pengetahuan baik berjumlah 40(92%). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan.

4. PEMBAHASAN

Dari tabel 1 didapatkan data bahwa usia terbanyak pada rentang usia 40-45 tahun (18), sosial media yang banyak digunakan adalah instagram dan tiktok, dan sebagian besar partisipan belum menopause (48).

Data diatas sesuai dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Mardanelli dkk (2024) mengenai KB yang jumlah pesertanya masih dalam usia produktif (Mardanelli et al., 2024). Pemberian informasi mengenai menopause ini akan membantu perempuan melalui masa menopause dengan lebih baik (Rindner et al., 2017). Dengan screening dan konsumsi makanan dan vitamin yang tepat akan membantu perempuan melewati masa klimakterium dengan penurunan gejala stress, gejala somatis dan gejala mental yang lebih baik. Karena sesuai dengan penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki penyakit jangka panjang yang lebih buruk dari pada laki-laki (Amaral et al., 2011).

Perempuan yang siap cenderung dapat menghadapi menopause dengan lebih percaya diri. Oleh karena itu, menyediakan informasi dan sumber daya yang tepat bagi perempuan untuk membantu mereka merasa siap merupakan prioritas kesehatan masyarakat dan harus ditangani di tingkat nasional. Bukti menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan perempuan tentang menopause dan mendorong sikap positif dengan menyediakan perangkat untuk mengelola gejala menopause dan meningkatkan keterlibatan dalam kebiasaan sehat (Vélez Toral et al., 2014). Pendekatan kesehatan masyarakat yang terkoordinasi harus memfasilitasi akses terhadap informasi berbasis bukti tentang menopause di sekolah, tempat kerja, dan layanan kesehatan primer.

Modul pembelajaran daring, sesi kesejahteraan di tempat kerja, dan diskusi tentang menopause selama pemeriksaan kesehatan rutin yang tepat akan memastikan perempuan menerima pesan dan dukungan yang konsisten sepanjang hidup mereka (Aninye et al., 2021). Menjangkau perempuan secara aktif, terutama mereka yang berasal dari kelompok kurang terlayani, dapat memberi tahu mereka tentang dukungan dan perawatan yang tersedia untuk mengelola gejala yang bermasalah, sekaligus menawarkan kesempatan untuk membahas perubahan gaya hidup berbasis bukti, termasuk mengoptimalkan berat badan, olahraga, dan pola makan sehat (Brinton et al., 2015).

Program edukasi publik harus mencakup informasi yang akurat dan realistis tentang gejala yang mungkin terjadi, perawatan diri, tempat mencari dukungan lebih lanjut, dan pilihan penanganan yang efektif, mulai dari terapi sulih hormon (HRT)

sistemik dan lokal hingga perubahan gaya hidup dan terapi perilaku kognitif (CBT) (Tyrovolas et al., 2022). Program ini harus mengakui keragaman pengalaman; misalnya, 60-80% perempuan akan mengalami beberapa gejala vasomotor, dan pada sekitar sepertiga kasus, gejala tersebut bersifat sedang atau berat (Zhu et al., 2020). Edukasi di layanan kesehatan primer dapat diperkuat untuk memberikan lebih banyak informasi tentang gejala mana yang disebabkan oleh menopause (dan mana yang bukan) dan berbagai perawatan yang tersedia. Sekitar 12% perempuan mengalami menopause dini atau prematur, dan diagnosis seringkali terlambat (Zhu et al., 2020). Perawat harus mewaspadai perempuan-perempuan ini yang mungkin memerlukan intervensi untuk mengoptimalkan kesehatan jangka panjang mereka (Hamoda, 2017).

5. KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan oleh jurusan keperawatan untuk mempersiapkan menopause pada perempuan yang pasti akan terjadi. Pemanfaatan literasi digital diharapkan dapat membantu partisipan untuk mencari informasi terpercaya dan terverifikasi. Selain itu partisipan juga dapat menggunakan literasi digital secara bijak. Selain itu, diharapkan partisipan dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause dengan tersajinya informasi yang ada.

Kesimpulan harus mengindikasikan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, kelebihan dan kekurangannya, serta kemungkinan pengembangan selanjutnya. Simpulan dapat berupa paragraf maupun berbentuk point-point dengan menggunakan numbering abjad.

6. SARAN

Diharapkan pada kader dan partisipan dapat menggunakan media sosial sebagai salah satu sumber literasi digital dengan lebih bijak dan sesuai dengan kebutuhan, terutama untuk persiapan menopause. Selain itu, disarankan bagi kampung KB untuk dapat mengadakan pendampingan dan pelatihan bagi peserta kampung KB yang baru bergabung.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amaral, M. C. E. do, Hardly, E., & Hebling, E. M. (2011). Menarche among Brazilian women: Memories of experiences. *Midwifery*, 27(2), 203–208. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2009.05.008>
- Aninye, I. O., Laitner, M. H., & Chinnappan, S. (2021). Menopause preparedness: perspectives for patient, provider, and policymaker consideration. *Menopause (New York, N.Y.)*, 28(10), 1186–1191. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001819>
- Brinton, R. D., Yao, J., Yin, F., Mack, W. J., & Cadenas, E. (2015). Perimenopause as a neurological transition state. *Nature Reviews Endocrinology*, 11(7), 393–405. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2015.82>
- Hamoda, H. (2017). The British Menopause Society and Women's Health Concern recommendations on the management of women with premature ovarian insufficiency. *Post Reproductive Health*, 23(1), 22–35. <https://doi.org/10.1177/2053369117699358>
- kominfo. (2022). Status Literasi Digital di Indonesia 2022. *Kominfo*, November, 205–207. <https://www.c2es.org/content/renewable-energy/>

- Kulik, L. (2024). Sources of empowerment and mental health among retired men and women: An ecological perspective. *Journal of Women & Aging*, 36(1), 14–32. <https://doi.org/10.1080/08952841.2023.2222638>
- Lee, E., Anselmo, M., Tahsin, C. T., Vanden Noven, M., Stokes, W., Carter, J. R., & Keller-Ross, M. L. (2022). Vasomotor symptoms of menopause, autonomic dysfunction, and cardiovascular disease. *American Journal of Physiology. Heart and Circulatory Physiology*, 323(6), H1270–H1280. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00477.2022>
- Mardanelli, Hartini, S., Eliyantini, Narni, Nofianti, E., & Sulistiawati, Y. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kb Implan Danpemasangan Kb Implan Di Puskesmas Penengahan Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(3), 546–551.
- Rindner, L., Strömme, G., Nordeman, L., Hange, D., Gunnarsson, R., & Rembeck, G. (2017). Reducing menopausal symptoms for women during the menopause transition using group education in a primary health care setting—a randomized controlled trial. *Maturitas*, 98, 14–19. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.01.005>
- Sari, A. K., Meinarisa, M., & Mekeama, L. (2023). Hubungan Literasi Informasi Kesehatan Reproduksi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Reproduksi Remaja SMP di Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1641–1651. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16489>
- Tyrovolas, S., Stergachis, A., Krish, V. S., Chang, A. Y., Skirbekk, V., Dieleman, J. L., Chatterji, S., Abd-Allah, F., Abdollahi, M., Abedi, A., Abolhassani, H., Abosetugn, A. E., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abu Haimed, A. K., Adabi, M., Adebayo, O. M., Adedeji, I. A., Adekanmbi, V., ... Kassebaum, N. J. (2022). Global, regional, and national burden of diseases and injuries for adults 70 years and older: Systematic analysis for the Global Burden of Disease 2019 Study. *Bmj*, 376. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068208>
- Vélez Toral, M., Godoy-Izquierdo, D., Padial García, A., Lara Moreno, R., Mendoza Ladrón de Guevara, N., Salamanca Ballesteros, A., de Teresa Galván, C., & Godoy García, J. F. (2014). Psychosocial interventions in perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review of randomised and non-randomised trials and non-controlled studies. *Maturitas*, 77(2), 93–110. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.10.020>
- Zhu, D., Chung, H.-F., Dobson, A. J., Pandeya, N., Anderson, D. J., Kuh, D., Hardy, R., Brunner, E. J., Avis, N. E., Gold, E. B., El Khoudary, S. R., Crawford, S. L., & Mishra, G. D. (2020). Vasomotor menopausal symptoms and risk of cardiovascular disease: a pooled analysis of six prospective studies. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(6), 898.e1-898.e16. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.039>