

OPTIMALISASI KESEHATAN LANSIA DENGAN EDUKASI PEMENUHAN GIZI PADA MASA MENOPAUSE DI WILAYAH RW 03 KELURAHAN PULOGEBAWANG KECAMATAN CAKUNG JAKARTA TIMUR

Rosita Syaripah*, Yulia Fauziah Amizuar, Uswatul Chasanah, Laila Kurnia Sari, Endah Dian Marlina, Raudhatul Munawarah

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III

*Email: Momyrosita02@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan fase fisiologis alami dalam siklus reproduksi wanita yang umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun. Penurunan hormon estrogen dan progesteron pada masa ini berdampak pada perubahan fisik, psikologis, serta metabolisme tubuh. Salah satu konsekuensi penting dari berkurangnya estrogen adalah meningkatnya risiko osteoporosis, yang dapat menimbulkan kecacatan, kematian, serta beban biaya kesehatan yang tinggi. Minimnya akses terhadap layanan kesehatan reproduksi yang komprehensif dan media edukasi yang mudah dipahami menjadi tantangan dalam penanganan masalah kesehatan pascamenopause. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita usia 40–55 tahun, khususnya kelompok lansia 45–50 tahun, mengenai kesehatan reproduksi dan pemenuhan gizi seimbang pada masa menopause. Metode yang digunakan meliputi penjajakan dan koordinasi dengan mitra, skrining pengetahuan awal (pre-test), penyuluhan interaktif, diskusi aktif, serta pelatihan penyusunan menu gizi seimbang. Pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan pre-eksperimental. Hasil menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan pada tahap awal, dengan 57,5% peserta berada pada kategori kurang. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan signifikan, di mana 90% peserta memiliki pengetahuan baik dan tidak ada lagi yang termasuk kategori kurang. Hal ini membuktikan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan pendampingan efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait kesehatan menopause. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat juga dilakukan pengembangan modul digital interaktif, pelatihan kader kesehatan sebagai pendamping lokal, serta perluasan jejaring kolaborasi dengan fasilitas kesehatan dan organisasi masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membuka peluang keberlanjutan program edukasi kesehatan reproduksi bagi wanita pascamenopause.

Kata kunci: Menopause, Edukasi, Pemenuhan Nutrisi

Abstract

Menopause is a natural physiological phase in the female reproductive cycle, generally occurring between the ages of 45 and 55. The decline in estrogen and progesterone during this period affects physical, psychological, and metabolic functions. One of the major consequences of reduced estrogen is an increased risk of osteoporosis, which can lead to disability, mortality, and significant healthcare costs. Limited access to comprehensive reproductive health services and easily understandable educational media remains a challenge in addressing postmenopausal health issues. This community service program aimed to improve the knowledge of women aged 40–55 years, particularly those in the 45–50 age group, regarding reproductive health and balanced nutrition during menopause. The methods included partner coordination, baseline knowledge screening (pre-test), interactive counseling, active discussions, and training on balanced menu planning. Data collection was conducted using a pre-experimental approach. The results revealed knowledge gaps at the initial stage, with 57.5% of participants categorized as having poor knowledge. Following the educational intervention, there was a significant improvement: 90% of participants demonstrated good knowledge, and none remained in the poor category. These findings suggest that community empowerment through counseling and mentoring is effective in enhancing menopausal health understanding. Future contributions may include the development of interactive digital

modules, training local health cadres as community facilitators, and expanding collaborative networks with healthcare facilities and community organizations. Thus, this program not only improves knowledge but also creates opportunities for sustainable reproductive health education for postmenopausal women.

Keywords: *Menopause, Education, Nutrition Consumption*

Pendahuluan

Menopause merupakan bagian dari siklus reproduksi Wanita, pada umumnya menopause terjadi pada usia 45-55 tahun. Kondisi menopause terjadi perubahan yang mendasar pada produksi ovarium dan hormon alami wanita yaitu estrogen dan progesteron. Proses fisiologis ini menyebabkan terjadinya perubahan fisik maupun psikologis serta metabolisme. Masa menopause terjadi secara bertahap diawali dengan tahap premenopause, menopause dan postmenopause [1]. Kemunculan tanda dan gejala yang membuat ketidaknyamanan pada Wanita yang memasuki usia menopause berklaitan pula dengan faktor gizi. Pemenuhan gizi pada lansia menjadi hal penting, umur yang menjadi faktor penting dalam perubahan metabolisme energi dan Tingkat metabolisme basal dapat menurun seiringnya pertambahan usia. Seiring bertambah usia, produksi air liur dan asam lambung juga menurun, sehingga membuat pencernaan lebih sulit dalam memproses vitamin dan mineral tertentu, seperti vitamin B12, B6, dan asam folat. Banyak orang tua yang juga mengalami penurunan kesehatan karena berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, gangguan ginjal, dan penyakit lainnya. Kondisi seperti ini membuat orang tua membutuhkan asupan gizi yang harus disesuaikan dengan kondisi kesehatannya. Dilansir dari WHO (2020), Penurunan hormon estrogen pada lansia Wanita setelah menopause dapat menyebabkan osteoporosis ataupun pengeroposan tulang. Osteoporosis pada lansia ini menjadi insidensi penyakit yang perlu difokuskan karena seringkali menyebabkan kecacatan dan kematian, serta pembiayaan kesehatan yang tidak sedikit. Selain kebutuhan gizi yang berbeda, pola makan orang tua juga dapat berubah karena beberapa faktor lainnya. Faktor seperti masalah mengunyah dan menelan, perubahan indra perasa, hingga efek samping obat, dapat membuat orang tua lebih sulit makan dan membuat pemenuhan kebutuhan gizi seimbang lansia lebih sulit terwujud [2].

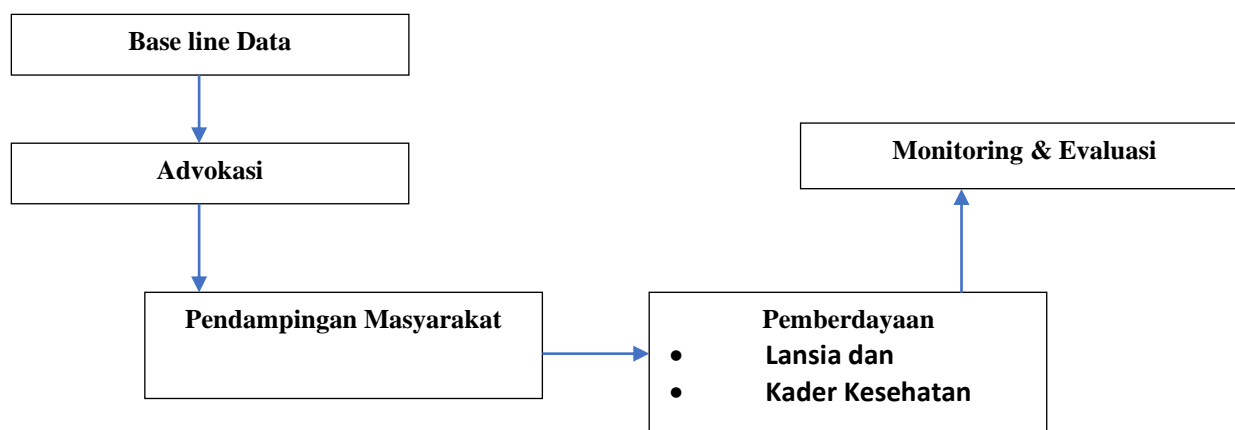
Hasil survei awal di RW 03 Kelurahan Pulo Gebang Kecamatan Cakung Jakarta Timur menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang rendah tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi pada masa menopause. Sebanyak 90% lansia tidak mengetahui kebutuhan status gizi dan kesehatan reproduksi, serta hanya sebagian kecil yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan seperti senam (10%), pelatihan keterampilan (10%), dan kajian keagamaan (20%). Kondisi ini mencerminkan rendahnya kesadaran lansia akan pentingnya gizi dan kesehatan reproduksi, sehingga berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Secara lebih luas, fenomena ini sejalan dengan tren di kawasan Asia Tenggara, di mana populasi lansia terus meningkat sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlah lansia dapat meningkat tiga kali lipat. Tantangan abad ke-21 di bidang kesehatan adalah meningkatnya jumlah lansia yang rentan terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, diabetes, dan gangguan hormonal pada wanita menopause.

Penyelesaian masalah secara kritis menekankan perlunya intervensi berbasis edukasi yang berkelanjutan, integrasi layanan kesehatan primer, serta pemberdayaan kader kesehatan lokal. Edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi harus dikemas dalam bentuk media interaktif yang sederhana agar mudah dipahami oleh masyarakat lansia. Selain itu, deteksi dini osteoporosis dan penyakit degeneratif melalui skrining rutin dapat mengurangi beban kesehatan di masa depan. Kolaborasi lintas sektor antara tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan organisasi masyarakat juga diperlukan untuk memperluas jangkauan program.

Untuk menjawab masalah tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan: penjajakan dan koordinasi dengan mitra, skrining pengetahuan (pre-test), penyuluhan interaktif, serta pelatihan penyusunan menu gizi seimbang. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih terstruktur melalui kegiatan edukasi, penyuluhan, dan pelatihan yang komprehensif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya wanita dengan rentang usia 40–55 tahun. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan reproduksi serta gizi seimbang pada masa menopause, sehingga meningkatkan derajat Kesehatan khususnya reproduksi pada masa menopause.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ditujukan pada wanita lansia usia 45-50 tahun. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan selama 4 bulan di wilayah kerja RW 03 Kelurahan Pulogebang Jakarta Timur, dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Dilakukan skrining awal sebagai baseline data selanjutnya melakukan pendampingan dan pemberdayaan melalui edukasi secara aktif dan diskusi terkait topik pengetahuan gizi dasar, gejala menopause, penanganan sederhana keluhan pada menopause, serta penyusunan menu gizi seimbang. Setelah itu tim melaksanakan monitoring dan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan menilai kembali seberapa signifikan perubahan pengetahuan Masyarakat terkait pemenuhan nutrisi masa menopause. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode *community development*, edukatif dan partisipasi Masyarakat. Adapun metode pengambilan data pada kegiatan ini dilakukan sebagaimana metode *pre-experimental* yaitu melakukan assesmen awal pengetahuan responden Masyarakat yang ikut serta sebelum adanya edukasi. Selanjutnya dilakukan penilaian akhir setelah Masyarakat mendapatkan edukasi. Berikut alur pengabdian Masyarakat yang dilakukan:



Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabmas ini telah melalui beberapa tahapan proses, dimulai dari penyusunan materi edukasi, penyusunan instrument penilaian, skrining pengetahuan sebelum edukasi, pelaksanaan edukasi hingga evaluasi akhir dan analisis akhir. Kuesioner pengetahuan terkait pemenuhan gizi pada masa Menopause terdiri dari empat 4 aspek utama yaitu pengetahuan gizi dasar; pemahaman gejala menopause; penanganan sederhana keluhan menopause dan kemampuan Menyusun menu gizi seimbang. Hasil skrining pengetahuan sebelum diberikannya edukasi diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skrining Pengetahuan

Indikator Pengetahuan	Percent (%)
Pengetahuan Gizi Dasar	30%
Gejala Menopause	47,5%
Penanganan Sederhana Keluhan Menopause	15%
Penyusunan Menu Gizi Seimbang	7,5%

Sumber: Data Skrining Pengetahuan

Tabel 1 menunjukkan hasil skrining distribusi pengetahuan peserta dalam aspek-aspek materi edukasi, sebanyak 47,5% peserta mengetahui terkait gejala menopause dan aspek tersebut paling mendominasi, di aspek lainnya terkait penyusunan gizi seimbang peserta yang mengetahui hanya 7,5% aspek tersebut yang paling terendah. Selanjutnya dilakukan skor pengetahuan sebelum dilaksanakan edukasi didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 2. Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

Indikator Pengetahuan	Frequency	Percent
Pengetahuan Kurang	23	57,5%
Pengetahuan Cukup	15	37,5%
Pengetahuan Baik	2	5%
Total	40	100%

Pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi terkait pemenuhan gizi selama masa menopause didapatkan 57,5% pengetahuan kurang dan pengetahuan baik hanya 5%.

Tabel 3. Pengetahuan Peserta Setelah Edukasi

Indikator Pengetahuan	Frequency	Percent
Pengetahuan Cukup	4	10%
Pengetahuan Baik	36	90%
Total	40	100%

Setelah dilakukan edukasi didapatkan perubahan pengetahuan yang positif Dimana terjadi peningkatan pengetahuan baik menjadi 90% dan tidak lagi ditemukan pengetahuan kurang.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Menopause

	Mean	Std Deviation	Sig
Pre Edukasi	48,68	16,6	0,000
Post Edukasi	82,10	7,8	

Berdasarkan hasil analisis pada Table 4 diketahui bahwa edukasi yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terjadinya perubahan pengetahuan terkait pemenuhan gizi pada masa menopause.

Kegiatan yang bertujuan untuk membangun kapasitas pengetahuan Masyarakat untuk menyelesaikan masalahnya dan meningkatkan kesejahteraan Masyarakat sehingga terjadinya perubahan dengan arah Kesehatan yang lebih positif. Pada pelaksanaannya kegiatan ini diawali dengan merumuskan masalah kesehatan yang dialami oleh wanita yang akan memasuki masa menopausenya dan yang saat ini berada pada masa menopausenya. Kegiatan ini dilakukan dengan partisipatif Masyarakat sehingga terjadi perubahan yang terencana dan terjadinya perbaikan yang disadari oleh Masyarakat tersebut dan secara berkelanjutan [3].

Sebelum dilaksanakan pendampingan dan penyuluhan tim melakukan skrining pengetahuan dengan empat aspek utama, hasil temuan tersebut memperlihatkan bahwa lansia lebih banyak mengetahui gejala menopause yang mereka alami secara langsung, namun masih kesulitan memahami aspek gizi yang lebih kompleks, terutama dalam penerapan penyusunan menu sehari-hari.



Gambar 1. Pemberian edukasi



Gambar 2. Ice breaking saat pemberian edukasi

Kondisi ini sejalan dengan penelitian Yusnidar et al. (2024) yang melaporkan bahwa sebagian besar lansia di Kota Palopo juga memiliki pengetahuan rendah tentang kesehatan reproduksi menopause sebelum diberikan penyuluhan [4]. Selain itu, rendahnya pengetahuan gizi juga telah disoroti oleh Fatmah (2010) dalam bukunya tentang gizi lanjut usia, yang menekankan bahwa kekurangan pemahaman tentang pola makan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif pada lansia [5]. Hasil serupa ditemukan oleh Eryando et al. (2023) dalam program optimalisasi posyandu lansia di Karawang, di mana lansia membutuhkan pendampingan khusus untuk meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan reproduksi [6].

Hasil skor pengetahuan sebelum dilaksanakan penyuluhan didapatkan bahwa sebagian besar lebih dari 50% peserta berada pada status pengetahuan kurang, setelah dilakukan edukasi dan diskusi didapatkan peningkatan pada pengetahuan menjadi 90% hal ini menunjukkan perubahan yang signifikan. Kondisi ini dapat dijelaskan dengan pendekatan neuroscience, kemampuan otak dalam mengelola informasi sehingga meningkatkan pengetahuan dan pemahaman. Neuroscience merupakan ilmu yang mempelajari sel-sel saraf khususnya pada otak [7]. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena adanya aktifitas pengelolaan informasi pada otak yang dilalui dengan tiga tahap utama yaitu persepsi, pemahaman dan penyimpanan memori [8]. Partisipasi peserta dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini menimbulkan perhatian, fokus dan penlaran, pada saat tersebut terjadinya pengelolaan aktivitas korteks prefrontal. Selanjutnya penyuluhan yang diberikan melalui gambar, teks dan suara merupakan sebuah stimulasi yang selanjutnya diolah oleh kortek sensorik dan asosiasi. Selanjutnya system limbik akan bekerja khususnya amigdala dalam membantu pemberian makna emosional dan meningkatkan retensi informasi sehingga setelah itu akan disimpan pada otak bagian kognitif menjadi sebuah pengetahuan baru [9, 10].



Gambar 3. Pengisian kuesioner postest

Selain pemrosesan informasi selanjutnya peran neuroplastisitas dalam pembentukan pengetahuan baru Dimana otak mampu membangun koneksi sinaps yang baru, meskipun peserta pada usia tua neuroplastisitas tetap bekerja, bagian hipokampus otak akan aktif kemudian ditambah dengan pengulangan sehingga memperkuat sinaps untuk merubah dan menyimpannya pada memori jangka Panjang. Peningkatan pengetahuan berkorelasi pada perubahan sikap dan didukung oleh lingkungan tempat individu itu berada. Sikap yang mengarah pada hal positif maka membantu dalam memprediksikan perilaku Masyarakat selanjutnya, kearah yang lebih positif [11, 12].

Kesimpulan

Berdasarkan hasil skrining, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang cukup besar antara kebutuhan informasi gizi dan kesehatan reproduksi dengan pemahaman aktual masyarakat. Data ini menjadi baseline penting bagi tim pengabdian untuk melaksanakan intervensi berikutnya berupa penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan kader. Setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi maka didapatkan hasil yang positif terjadinya peningkatan pengetahuan dan terjadinya perilaku pemenuhan gizi secara berkesinambungan. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat juga dilakukan pengembangan modul digital interaktif, pelatihan kader kesehatan sebagai pendamping lokal, serta perluasan jejaring kolaborasi dengan fasilitas kesehatan dan organisasi masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membuka peluang keberlanjutan program edukasi kesehatan reproduksi bagi wanita pascamenopause.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak dari kader RW 03, Tim Pengabdian Masyarakat Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini

Daftar Pustaka

- [1] Fitria I, Maritalia D, Tambunan H, Rahmadani N, Turrahmi A. Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia. 2020;5(1).
- [2] Nurchandra D, Fathony Z, Mirawati. Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause. *J Pengabd Masy Kebidanan*. 2019;1(1):21–4.
- [3] Sudarmanto E, Revida E, Zaman N, Simarmata MM, Purba S, Syafrizal, et al. Konsep Dasar Pengabdian Kepada Masyarakat Pembangunan dan Pemberdayaan. Yayasan Kita Menulis; 2020.
- [4] Yusnidar Y, Mayanti A, Yeyen Y, Hasnah A, Ilahi N, Hijrah N. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Menopause di Kelurahan Salekoe Kota Palopo. *J Hum Educ [Internet]*. 2024;4(1):208–13. Available from: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/582>
- [5] Fatmah. Gizi Usia Lanjut Edisi 2 [Internet]. Jakarta: Erlangga; 2021. Available from: https://e-library.erlanggaonline.co.id/info_product/detail/0076100980
- [6] Eryando T, Daniah, Nurhidayah, Herawati Y, Warendi, Apriningrum N. Optimalisasi Posyandu Lansia dalam Implementasi Status Gizi dan Kesehatan Reproduksi Menuju Lansia Mandiri di Kabupaten Karawang. 2023;6(2):787–97. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/8379/pdf>
- [7] Liu Z. Neurophysiology: Mechanism of Neural Communication and Brain Function. 2024;16(1000716):1000716.
- [8] Majovuki L., Jacques S. Cognitive information processing and learning mechanisms of the brain. *Neurosurgery [Internet]*. 1982;10(5):663–77. Available from: <https://doi.org/10.1227/00006123-198205000-00019>

- [9] Bliss TVP CG. A synaptic model of memory: long-term potentiation in the hippocampus. *Nature* [Internet]. 1993;361 (6407):31–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8421494/>
- [10] RD F. A new mechanism of nervous system plasticity: activity-dependent myelination. *Nat Rev Neurosci*. 2015;16(12).
- [11] Zhou Q, Qian Y, Zhang D, Xu H, Yuan B, Tian W, et al. The effect of knowledge, attitude, and practice model-based health education on psychological well-being and self-efficacy of patients with concurrent cerebrovascular stenosis and coronary heart disease: a quasi-experimental study. *Front public Heal* [Internet]. 2025;12. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39949339/>
- [12] Zhou X, Gu F, Li Z, Li Y, Liu X, Liu X, et al. Knowledge, attitudes, and practices regarding intrinsic capacity in the elderly population: A cross-sectional study in Shanghai, China. *Sci Rep*. 2025;15(1).