# Pengembangan Menokit Dalam Pembinaan Menopause Ready Bagi Ibu PKK Kecamatan Payung Sekaki

**Desi Nindya Kirana[1], Yessi Azwar[2], Busyra Hanim[3], Siti Zakiah Zulfa[4], Revita Susanti[5], Emi Yulita[6], Nur Hasanah[7], Nurfarrahin[8]**

[1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 )] Fakultas Kebidanan, IKes Payung Negeri Pekanbaru,

[6)] Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Maharatu

e-mail : desi.nindyakirana@payungnegeri.ac.id

**Abstrak**

Menopause merupakan proses fisiologis alami yang menandai berakhirnya masa reproduksi perempuan akibat penurunan fungsi ovarium sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron menurun serta menstruasi berhenti secara permanen. Perubahan hormonal pada masa ini dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan sosial perempuan sehingga diperlukan kesiapan yang baik dalam menghadapinya. Namun, pengetahuan dan kesiapan perempuan usia pramenopause masih relatif rendah. Kondisi tersebut juga ditemukan pada ibu-ibu PKK di Kecamatan Payung Sekaki, di mana pembinaan kesehatan menopause belum dilaksanakan secara terstruktur dan media edukasi yang tersedia masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu PKK melalui pengembangan MenoKit sebagai media edukasi dalam program Menopause Ready. MenoKit terdiri atas kartu edukasi, panduan nutrisi, panduan aktivitas fisik, latihan relaksasi, kartu deteksi dini gejala menopause, dan video edukasi. Metode pelaksanaan meliputi pretest, penyuluhan interaktif, demonstrasi penggunaan MenoKit, Focus Group Discussion (FGD), praktik, pendampingan, posttest, dan evaluasi kegiatan. Hasil menunjukkan 90% peserta memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti pembinaan, sedangkan 86,7% peserta menunjukkan kesiapan yang baik dalam menghadapi menopause berdasarkan hasil posttest. Seluruh peserta mampu menggunakan MenoKit secara mandiri dan terbentuk kader Menopause Ready sebagai penggerak edukasi kesehatan menopause di lingkungan PKK. MenoKit terbukti mempermudah penyampaian informasi kesehatan sehingga pembinaan menjadi lebih interaktif, praktis, dan berkelanjutan. Program ini berpotensi menjadi model pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesiapan perempuan menghadapi menopause melalui edukasi kesehatan reproduksi.

**Kata Kunci:** MenoKit, Menopause Ready, Media Edukasi, Ibu PKK

**Abstract**

*Menopause is a natural physiological process that marks the end of a woman's reproductive period due to a decline in ovarian function, resulting in decreased production of estrogen and progesterone and the permanent cessation of menstruation. Hormonal changes during this stage may affect women's physical, psychological, and social well-being, highlighting the importance of adequate preparedness. However, the level of knowledge and readiness among premenopausal women remains relatively low. A similar condition was identified among members of the Family Welfare Empowerment (PKK) organization in Payung Sekaki District, where structured menopause education has not yet been implemented and educational media remain limited. This community service program aimed to improve the knowledge and readiness of PKK members by developing the MenoKit as an innovative educational tool within the Menopause Ready program. The MenoKit consists of educational cards, nutritional guidelines, physical activity recommendations, relaxation exercises, an early detection card for menopausal symptoms, and educational videos. The program was conducted through pre-test, interactive health education sessions, MenoKit demonstrations, Focus Group Discussions (FGDs), practical sessions, mentoring, post-test, and program evaluation. The results showed that 90% of participants achieved a good level of knowledge, while 86.7% demonstrated good preparedness for menopause based on the post-test results. All participants were able to use the MenoKit independently, and Menopause Ready cadres were established to promote menopause health education within the*

*PKK community. The MenoKit proved to be an effective, practical, and sustainable educational medium, making the program a promising community empowerment model for improving women's preparedness for menopause through comprehensive reproductive health education.*

***Keywords:*** *MenoKit, Menopause Ready, Health Education, PKK Members, Community Service.*

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan bagian dari proses alami yang akan dialami oleh setiap perempuan ketika memasuki akhir masa reproduksi (Carlson & Vadakekut, 2026). Kondisi tersebut bisa terjadi karena fungsi ovarium secara bertahap menurun sehingga produksi hormon estrogen dan progesteron berkurang, yang akhirnya menyebabkan menstruasi berhenti secara permanen (Word Health Organization, 2024). Secara umum, menopause terjadi pada usia 45–55 tahun dan diawali dengan masa perimenopause, yaitu periode transisi yang sering disertai berbagai perubahan fisik maupun emosional (Santoro et al., 2021). Beberapa perempuan mengalami keluhan seperti rasa panas pada tubuh (*hot flashes*), gangguan tidur, mudah lelah, perubahan suasana hati, nyeri sendi, hingga berkurangnya rasa percaya diri. Meskipun menopause merupakan proses yang normal, tidak sedikit perempuan yang merasa cemas dan belum siap menghadapi perubahan tersebut (Enggune et al., n.d.).

Berdasarkan meta analisis global yang dipublikasikan di BMC Public Health (2024) melaporkan bahwa gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur merupakan keluhan yang banyak dialami oleh perempuan menopause di berbagai negara (Enggune et al., n.d.). Prevalensi gejala berbeda menurut wilayah dan tingkat pendapatan negara, namun secara konsisten menunjukkan bahwa aspek psikologis merupakan masalah penting pada masa menopause (Fang et al., 2024). Berdasarkan penelitian View of Menopause Readiness in Perimenopausal Women, diperkirakan sekitar 27 juta perempuan di Indonesia akan mengalami menopause pada tahun 2025 (Region et al., 2024). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa 45,1% perempuan pramenopause belum siap menghadapi menopause, sedangkan hanya 54,9% yang telah memiliki kesiapan yang baik (Region et al., 2024).

Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah perempuan yang memasuki masa menopause di Indonesia juga terus bertambah (Annisa et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan akan menjalani masa pascamenopause dalam waktu yang cukup Panjang (Barati et al., 2021). Oleh karena itu, kesiapan menghadapi menopause menjadi hal yang penting agar perempuan tetap sehat, aktif, dan memiliki kualitas hidup yang baik (Varley et al., 2023). Sayangnya, pembahasan mengenai menopause masih sering dianggap sebagai topik yang kurang mendapat perhatian. Banyak perempuan belum memperoleh informasi yang benar sehingga masih muncul berbagai anggapan yang keliru tentang menopause (Tariq et al., 2023). Akibatnya, gejala yang muncul sering dianggap sebagai penyakit atau sesuatu yang harus diterima tanpa mengetahui cara mengatasinya.

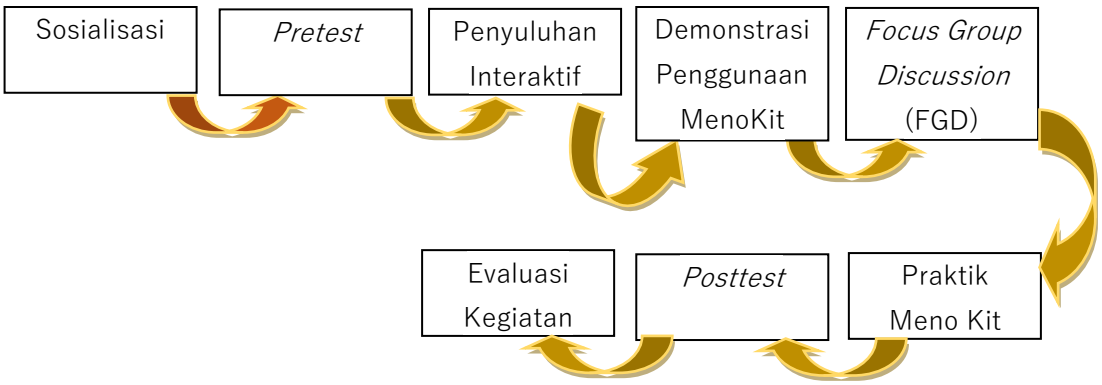
Kurangnya pengetahuan mengenai menopause juga masih dijumpai pada ibu-ibu yang tergabung dalam Tim Penggerak PKK. Padahal, sebagian besar anggota PKK berada pada rentang usia pramenopause dan memiliki peran penting dalam menyebarluaskan informasi kesehatan di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dengan pengetahuan yang memadai, ibu PKK tidak hanya dapat mempersiapkan dirinya sendiri menghadapi menopause, tetapi juga dapat menjadi sumber informasi bagi perempuan lain di sekitarnya. Berdasarkan hasil identifikasi awal di Kecamatan Payung Sekaki, kegiatan pembinaan kesehatan bagi ibu PKK selama ini lebih banyak difokuskan pada kesehatan ibu dan anak, pencegahan stunting, serta penyakit tidak menular. Sementara itu, edukasi mengenai persiapan menghadapi menopause belum menjadi bagian dari program pembinaan yang dilakukan secara rutin. Selain itu, media edukasi yang digunakan masih terbatas sehingga penyampaian informasi belum mampu meningkatkan pemahaman peserta secara optimal.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan sebuah media edukasi yang lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat digunakan secara mandiri oleh masyarakat. Salah satu inovasi yang dikembangkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah MenoKit, yaitu paket edukasi yang dirancang untuk mendukung program Menopause Ready. MenoKit berisi berbagai materi dan media

pembelajaran, seperti kartu edukasi, panduan pola makan sehat, panduan aktivitas fisik, latihan relaksasi, kartu deteksi dini gejala menopause, serta video edukasi. Media ini diharapkan mampu membantu ibu PKK memahami perubahan yang terjadi selama menopause sekaligus meningkatkan kesiapan mereka dalam menjalani fase tersebut. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, MenoKit akan diterapkan sebagai media pembinaan bagi ibu PKK di Kecamatan Payung Sekaki. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membangun sikap yang lebih positif, serta menumbuhkan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan menjadi model pembinaan kesehatan perempuan yang inovatif, mudah diterapkan, dan dapat dikembangkan di wilayah lain.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2026, bertempat di Masjid Jabal Rahmah, Wilayah Labuh Baru Barat, Kecamatan Payung Sekaki, Kota Pekanbaru. Kelompok yang menjadi fokus utama dalam kegiatan ini adalah Ibu PKK berusia antara 40 hingga 55 tahun yang sedang atau akan memasuki fase menopause. Kegiatan ini merupakan Program dalam Pengembangan MenoKit (Menopause Kit) merupakan inovasi media edukasi terpadu berbasis *Menopause Ready* yang mengintegrasikan media cetak, media digital, dan aktivitas pembelajaran interaktif untuk meningkatkan literasi kesehatan, kesiapan fisik dan psikologis, serta perilaku hidup sehat perempuan dalam menghadapi menopause. Terdiri atas kartu edukasi, panduan nutrisi, panduan aktivitas fisik, latihan relaksasi, kartu deteksi dini gejala menopause, dan video edukasi. Metode pelaksanaan meliputi:




**Gambar 1. Diagram Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

Proses Pengabdian Kepada Masyarakat ini diawali dengan pemberikan sosialisasi dalam penyampaian informasi kepada sasaran (ibu-ibu PKK) mekanisme pelaksanaan program Menopause Ready serta pengenalan MenoKit. Tahap *pretest* sebagai pengukuran awal guna menilai pengetahuan dan kesiapan peserta mengenai menopause sebelum diberikan penyuluhan (edukasi) menggunakan kuesioner. Pelaksanaan penyuluhan dengan menyempaikan informasi menengenai menopause, perubahan fisik, psikologis, nutrisi, aktivitas visik, serta cara menjaga Kesehatan selama masa menopause dengan metode ceramah interaktif. Tahap Demonstrasi penggunaan MenoKit (kartu edukasi, panduan nutrisi, Latihan relaksasi, kartu deteksi dini gejala menopause, dan video edukasi. Setelah diberikan edukasi dan MenoKid peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan pengetahuannya, penalamannya, persepsinya, kendala, hambatan, dan solusi dalam menghadapi menopause.

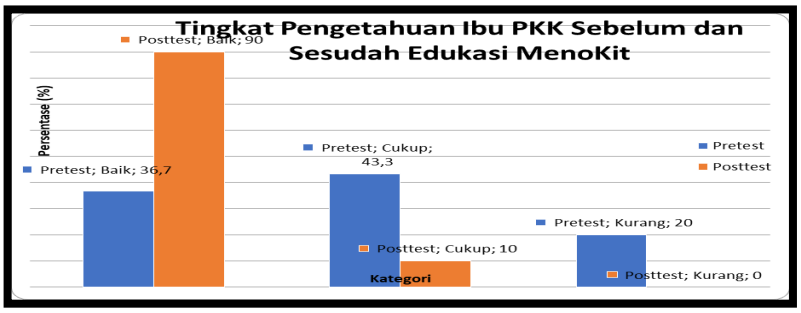
Memeraktikan secara langsung penggunakaan MenoKit melakukan Latihan relaksasi, memahami panduan aktivitas fisik, dan penggunaan kartu deteksi dini dengan pendamping tim. *Posttest* diberikan setelah adanya intervensi yaitu pengukuran akhir untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan kesiapan peserta setelah mengikuti seluruh kegiatan Pengabdian Masyarakatdengan penggunaan instrument yang sama *pretest.* Tahapan evaluasi menilai keberhasilan Program MenoKit, melalui analisis *pret-posttest,* umpan balik peserta, observasi penggunaan MenoKit, dan perencanaan lanjutan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilakukan keseluruhan tahapan kegiatan secara baik, dengan pemberian Program MenoKit terdiri atas kartu edukasi, panduan nutrisi, panduan aktivitas fisik, latihan relaksasi, kartu deteksi dini gejala menopause, dan video edukasi. Metode pelaksanaan yang sangat efektif seperti meliputi *pretest*, penyuluhan interaktif, demonstrasi penggunaan MenoKit, *Focus Group Discussion* (FGD), praktik, pendampingan, *posttest*, dan evaluasi kegiatan.terhadap 20 orang (ibu-ibu) sebagai peserta dikelas PKK. Berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesiapan peserta setelah mengikuti program pembinaan menggunakan MenoKit. Disajikan dalam diagram dibawah ini:

**Grafik 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta**




**Grafik 2. Kesiapan Menghadapi Menopause**




### PEMBAHASAN

Berdasarkan pada Grafik 1, diketahui adanya peningkatan pengetahuan ibu PKK setelah mengikuti edukasi menggunakan MenoKit. Sebelum intervensi (*pretest*), peserta dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 36,7%, kategori cukup 43,3%, dan kategori kurang 20%. Setelah diberikan edukasi (posttest), persentase peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 90%, sedangkan kategori cukup menurun menjadi 10% dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori pengetahuan kurang (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan MenoKit efektif dalam. Selain peningkatan pengetahuan, seluruh peserta mampu menggunakan MenoKit secara mandiri serta memahami manfaat setiap komponen media edukasi. Peserta juga menunjukkan antusiasme selama diskusi dan praktik, serta aktif menyampaikan pengalaman mengenai perubahan yang dialami menjelang menopause. Pada akhir kegiatan terbentuk kader Menopause Ready yang diharapkan dapat melanjutkan edukasi kesehatan menopause kepada anggota PKK lainnya.

Berdassarkan pada Grafik 2 menunjukkan bahwa tingkat kesiapan ibu PKK dalam menghadapi menopause mengalami peningkatan setelah mengikuti edukasi menggunakan MenoKit. Persentase peserta dengan kategori kesiapan baik meningkat dari 30% pada saat pretest menjadi 86,7% pada saat posttest, sedangkan kategori kesiapan cukup menurun dari 50% menjadi 13,3% dan kategori kesiapan kurang menurun dari 20% menjadi 0%.



**Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat**



**Gambar 3. Foto Bersama Peserta**




**Gambar 4. MenoKit**

## SIMPULAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat melalui pengembangan MenoKit dalam pembinaan Menopause Ready bagi ibu PKK Kecamatan Payung Sekaki adanya peningkatan pengetahuan dan kesiapan peserta dalam menghadapi menopause. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 90%, sedangkan 86,7% peserta memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi menopause setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi. Penggunaan MenoKit yang terdiri atas kartu edukasi, panduan nutrisi, panduan aktivitas fisik, latihan relaksasi, kartu deteksi dini gejala menopause, dan video edukasi terbukti memudahkan peserta memahami materi, meningkatkan partisipasi selama pembelajaran, serta mendorong terbentuknya kader Menopause Ready sebagai agen edukasi kesehatan di lingkungan PKK. Dengan demikian, MenoKit berpotensi menjadi media edukasi yang inovatif, praktis, dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesiapan perempuan menghadapi menopause.

## SARAN

Program pembinaan Menopause Ready menggunakan MenoKit perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara puskesmas, pemerintah kecamatan, dan organisasi PKK agar jangkauan edukasi semakin luas. Kader Menopause Ready yang telah terbentuk diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kepada perempuan usia pramenopause di lingkungan masing-masing. Selain itu, pengembangan MenoKit dapat dilakukan dengan menambahkan media digital berbasis aplikasi atau *QR Code* interaktif sehingga akses informasi menjadi lebih mudah dan menarik. Kegiatan serupa juga disarankan untuk diterapkan di wilayah lain dengan jumlah peserta yang lebih besar serta disertai evaluasi jangka panjang guna mengetahui keberlanjutan perubahan pengetahuan, sikap, dan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Institusi Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Bidan Puskesmas Payung Sekaki, Lurah Kelurahan Labuh Baru Barat, Ketua RW 09, kader posyandu, serta seluruh peserta kegiatan yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan partisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada teman-teman kelompok atas kerja sama dan kontribusi yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Annisa, S., Lestari, P., Wiyasihati, S. I., & Djuari, L. (2023). *The Correlation Between Lifestyle And Menopausal Symptoms Among Women In Three*. *116*(1), 177–184.

Barati, M., Jenabi, E., & Kamyari, N. (2021). *The factors associated with the quality of life among postmenopausal women*. 1–20.

Carlson, K., & Vadakekut, E. S. (2026). *Menopouse*.

Enggune, M., Purba, E., Kakumboti, S. N., & Utara, S. (n.d.). *The Anxiety Of Perimenopause Women In Facing*. *2*(1), 77–83.

Fang, Y., Liu, F., Zhang, X., Chen, L., Liu, Y., Yang, L., Zheng, X., & Liu, J. (2024). *Prevalence of menopausal symptoms among middle-aged women : a systematic review and meta-analysis*.

Region, T., Sari, K., & Widiastuti, L. (2024). *Menopause Readiness in Perimenopausal Women in Menopause Readiness in Perimenopausal Women in Tanjungpinang Region*. *7*(2), 26–28.

Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-perry, G. (2021). *The Menopause Transition : Signs , Symptoms , and Management Options*. 26–27. https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764

Tariq, B., Phillips, S., Biswakarma, R., Talaulikar, V., & Harper, J. C. (2023). *Women ' s knowledge and attitudes to the menopause : a comparison of women over 40 who were in the perimenopause , post menopause and those not in the peri or post menopause*. 1–16.

Varley, J. D., Patton, D., Pedlow, K., Mcginn, D., & Mcconnell, K. (2023). *The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: a systematic review with meta-analysis*. 1–10. https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2226318

Word Health Organization. (2024). *Menopouse* (Nomor October).