

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 3	Edition: Juni 2025 – September 2025
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received : 21 Juni 2025	Revised: 23 Juni 2025	Accepted: 26 Juni 2025

**PENINGKATAN KUALITAS HIDUP MENOPAUSE DENGAN EDUKASI PENERAPAN KOMPLEMENTER HERBAL DI DUSUN I SEKIP DESA CANDIREJO KECAMATAN BIRU-BIRU KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025**

*Improving The Quality Of Life In Menopause With Education On The Application Of Complementary Herbal In Humiland I Sekip, Candirejo Village, Biru-Biru District, Deli Serdang Regency In 2025*

Nurul Aini Siagian<sup>1</sup>, Septa Dwi Insani<sup>2</sup>, Husna Sari<sup>3</sup>, Mediana Sari<sup>4</sup>, Eva Happy<sup>5</sup>

Prodi Ilmu Kebidanan, Institut Kesehatan Deli Husada

e-mail : [nurulsiagian92@gmail.com](mailto:nurulsiagian92@gmail.com)<sup>1</sup>, [septadwiin@gmail.com](mailto:septadwiin@gmail.com)<sup>2</sup>, [husnasaristorus@gmail.com](mailto:husnasaristorus@gmail.com)<sup>3</sup>, [medianasari294@gmail.com](mailto:medianasari294@gmail.com)<sup>4</sup>, [evahappy@gmail.com](mailto:evahappy@gmail.com)<sup>5</sup>

**Abstract**

*Menopause is a natural phase experienced by women, generally at the age of 45–55 years, which is marked by a decrease in the hormone estrogen. Menopausal symptoms such as hot flashes, sleep disturbances, and mood swings often reduce quality of life. The use of hormone therapy (HRT) has the risk of side effects, so herbal complementary therapy is a safer and more culturally appropriate alternative. However, in rural areas such as Dusun I Sekip, Candirejo Village, community literacy regarding the use of herbs is still low. This activity aims to improve the quality of life of menopausal women through education about natural and safe herbal plant-based complementary therapies. The activity was carried out in the form of counseling and interactive discussions on May 8, 2025 at the Candirejo Village Hall. The methods used included lectures, discussions, and demonstrations with leaflet media. There were 33 participants present. The evaluation was carried out through active participation and a question and answer session. Participants showed high enthusiasm, as evidenced by their active questions and discussions. There was an increase in understanding about menopause and how to manage its symptoms using local herbs such as temulawak, turmeric, ginger, and betel leaves. Participants also gained skills in mixing simple herbal preparations*

**Keywords:** *Quality of Life Improvement, Menopause, Education, Herbal Complementary*

**Abstrak**

Menopause merupakan fase alami yang dialami perempuan, umumnya pada usia 45–55 tahun, yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen. Gejala menopause seperti *hot flashes*, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati sering menurunkan kualitas hidup. Penggunaan terapi hormon (HRT) memiliki risiko efek samping, sehingga terapi komplementer herbal menjadi alternatif yang lebih aman dan sesuai budaya lokal. Namun, di wilayah pedesaan seperti Dusun I Sekip, Desa Candirejo, literasi masyarakat mengenai pemanfaatan herbal masih rendah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause melalui edukasi mengenai terapi komplementer berbasis tanaman herbal yang alami dan aman. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi interaktif pada 8 Mei 2025 di Balai Desa Candirejo. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi dengan media *leaflet*. Peserta yang hadir sebanyak 33 orang. Evaluasi dilakukan melalui partisipasi aktif dan sesi tanya jawab. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terbukti dari keaktifan bertanya dan diskusi. Terjadi peningkatan pemahaman tentang menopause dan cara pengelolaan gejalanya menggunakan herbal lokal seperti temulawak, kunyit, jahe, dan daun sirih. Peserta juga memperoleh keterampilan dalam meracik olahan herbal sederhana..

**Kata Kunci:** Peningkatan Kualitas Hidup, Menopause, Edukasi, Komplementer Herbal

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu fase alami dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi akibat penurunan aktivitas hormon estrogen dan progesteron. Umumnya terjadi pada rentang usia 45–55 tahun, menopause tidak hanya membawa perubahan fisiologis, tetapi juga psikologis, yang mempengaruhi kualitas hidup perempuan secara keseluruhan<sup>1</sup>. Gejala-gejala yang sering muncul pada masa menopause antara lain hot flashes (sensasi panas mendadak), keringat malam, gangguan tidur, perubahan mood, penurunan libido, serta gangguan konsentrasi dan daya ingat. Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat menurunkan produktivitas, menimbulkan stres, serta berdampak pada kehidupan sosial dan keluarga.

Penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif penanganan gejala menopause telah menjadi bagian dari tradisi masyarakat Indonesia. Tanaman seperti temulawak, kunyit, jahe, kencur, dan daun sirih diketahui mengandung senyawa fitoestrogen dan antioksidan yang dapat membantu menstabilkan hormon, mengurangi inflamasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh<sup>4</sup>. Sayangnya, pengetahuan masyarakat, khususnya perempuan usia menopausal di pedesaan, terhadap pemanfaatan tanaman herbal secara tepat dan aman masih sangat terbatas.

Kurangnya akses terhadap layanan kesehatan formal serta rendahnya literasi kesehatan menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Dalam konteks ini, **edukasi kesehatan tentang penerapan komplementer herbal** menjadi sangat relevan dan dibutuhkan. Edukasi ini bertujuan untuk memberdayakan perempuan agar memahami perubahan tubuhnya, mengenal berbagai jenis tanaman herbal yang bermanfaat, serta mengetahui cara pengolahan dan pemakaian yang benar.

Hal ini juga terjadi di Desa Candirejo, Dusun I Sekip, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, di mana sebagian besar perempuan usia menopause belum mendapatkan edukasi yang memadai tentang cara mengelola gejala menopause. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan warga, ditemukan bahwa sebagian besar perempuan di desa tersebut mengalami gejala menopause, namun hanya sedikit yang memahami cara penanganan yang tepat. Sebagian besar mengandalkan informasi dari keluarga atau warisan tradisi, tanpa dasar ilmiah atau pengetahuan kesehatan yang terstruktur.

## 1. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dalam bentuk kegiatan edukasi masyarakat melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan di Dusun I Sekip, Desa Candirejo, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang, pada tanggal 8 Mei 2025. Sasaran kegiatan adalah perempuan usia menopause, khususnya berusia 45 tahun ke atas, yang berjumlah 33 peserta. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahap utama:

- (1) persiapan, termasuk observasi awal, penyusunan materi, dan perizinan dari pemerintah desa;
- (2) pelaksanaan edukasi, yang melibatkan penyuluhan mengenai fisiologi menopause, gejala yang muncul, serta pemanfaatan tanaman herbal lokal seperti temulawak, kunyit, jahe, dan daun sirih; serta
- (3) evaluasi, yang dilakukan melalui pengamatan partisipasi peserta, sesi tanya jawab, dan dokumentasi kegiatan. Media yang digunakan meliputi leaflet, spidol, dan pengeras suara untuk menunjang penyampaian materi.

Analisis dilakukan secara kualitatif dengan mengkaji keaktifan peserta selama kegiatan, jenis pertanyaan yang diajukan, serta respon peserta terhadap materi yang diberikan. Hasil kegiatan dievaluasi berdasarkan indikator partisipasi aktif, peningkatan pemahaman, dan keterlibatan peserta dalam demonstrasi pemanfaatan herbal. Keberhasilan kegiatan juga diukur melalui terbentuknya

diskusi kelompok dan komitmen peserta untuk menerapkan terapi komplementer herbal dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan edukasi ini merupakan salah satu cara untuk menambah pengetahuan masyarakat Dusun 1 Sekip Desa Candirejo. Transfer ilmu ini dilakukan secara lugas, namun sangat penting untuk dipahami oleh peserta agar tujuan kegiatan dapat tercapai dengan sebaik-baiknya. Hal ini dilakukan melalui pendidikan kesehatan, demonstrasi, dan penerapan di lingkungan Dusun 1 Sekip Desa Candirejo.

Candirejo berhasil melibatkan 33 peserta, yang mayoritas adalah perempuan usia menopause. Penyuluhan berlangsung selama 90 menit dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab interaktif. Materi yang diberikan mencakup pemahaman tentang menopause, gejala fisik dan psikologis, serta pengenalan tanaman herbal lokal seperti temulawak, kunyit, jahe, dan daun sirih. Evaluasi melalui observasi partisipasi menunjukkan bahwa peserta aktif dalam menyampaikan pertanyaan dan antusias menerima informasi yang diberikan. Keaktifan ini mencerminkan tingginya kebutuhan dan minat terhadap solusi alami dalam menghadapi gejala menopause.

Hasil kegiatan ini selaras dengan temuan dalam studi Septina et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pemberdayaan melalui edukasi herbal mampu meningkatkan pemahaman dan kemandirian perempuan menopause dalam mengelola kesehatannya. Tanaman herbal seperti kunyit dan temulawak memiliki kandungan kurkuminoid yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antioksidan, yang dapat membantu meredakan gejala seperti nyeri otot dan perubahan suasana hati (Astyandini & Juliana, 2025). Pengetahuan tentang manfaat dan cara penggunaan tanaman herbal juga terbukti meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan stres sebagaimana dilaporkan dalam jurnal oleh Abdullah, Sari, & Kurniasih (2023) mengenai manfaat mindfulness dan herbal dalam manajemen kecemasan menopause.

Lebih lanjut, penggunaan herbal sebagai terapi komplementer dinilai lebih aman dibandingkan terapi hormon (HRT) yang memiliki efek samping jangka panjang, seperti yang dijelaskan oleh Alifah, Putri, & Nugraheni (2023). Edukasi berbasis komunitas juga memperkuat peran sosial perempuan dan membangun dukungan emosional yang sangat penting selama fase menopause (Zuniawati, 2023). Dengan demikian, pendekatan edukatif dan partisipatif yang berbasis potensi lokal tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan pelestarian budaya pengobatan tradisional.

**Gambar 1.** Kegiatan Edukasi





Pemberian edukasi mengenai terapi komplementer herbal bagi perempuan usia menopause di Dusun I Sekip, Desa Candirejo, menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan masyarakat. Sebelum kegiatan dilaksanakan, mayoritas peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai menopause, baik dari segi gejala maupun alternatif penanganannya. Hal ini sejalan dengan temuan Nasution & Pakpahan (2020) yang menunjukkan rendahnya tingkat pemahaman perempuan perimenopause di pedesaan terhadap gejala dan manajemen menopause. Melalui edukasi ini, peserta tidak hanya mendapatkan informasi ilmiah, tetapi juga mampu mengaitkan manfaat tanaman herbal dengan kondisi kesehatan mereka secara langsung.

Selain pengetahuan, kegiatan ini juga membekali peserta dengan keterampilan praktis dalam pengolahan tanaman herbal, seperti cara membuat rebusan jahe, kunyit, dan teh herbal dari daun sirih. Pendekatan praktis ini terbukti efektif dalam mendorong partisipasi aktif dan kemandirian kesehatan, sebagaimana disarankan oleh Alifah, Putri, & Nugraheni (2023) bahwa pemberdayaan berbasis praktik langsung lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah. Keaktifan peserta dalam diskusi dan antusiasme saat sesi tanya jawab mencerminkan adanya kebutuhan akan informasi yang relevan dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh, kegiatan ini juga memiliki nilai sosial dan kultural, karena mengangkat kembali pengetahuan tradisional tentang tanaman obat keluarga (TOGA) yang selama ini belum terstruktur secara ilmiah. Edukasi semacam ini memperkuat peran perempuan sebagai agen kesehatan dalam keluarga dan komunitas. Penelitian oleh Zuniawati (2023) juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan rasa percaya diri perempuan menopause berdampak positif terhadap kondisi psikologis mereka, seperti menurunnya kecemasan dan meningkatnya kualitas hidup. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberi solusi kesehatan, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan pelestarian nilai lokal yang berkelanjutan.

Penerapan terapi herbal dalam manajemen menopause terbukti efektif dalam mengurangi gejala fisik seperti hot flashes, gangguan tidur, dan nyeri sendi. Tanaman herbal seperti kunyit, jahe, dan temulawak mengandung senyawa aktif seperti kurkumin dan gingerol yang bersifat antiinflamasi dan antioksidan, sehingga dapat membantu menyeimbangkan hormon secara alami dan aman (Sari & Lestari, 2022). Kandungan ini mampu memberikan efek menenangkan serta meningkatkan kualitas tidur, yang sering terganggu selama masa menopause.

Selain manfaat kesehatan fisik, kegiatan edukasi berbasis praktik langsung memberikan pengaruh signifikan terhadap partisipasi dan keterlibatan perempuan dalam mengelola

kesehatannya. Metode ceramah yang dikombinasikan dengan demonstrasi meracik jamu herbal terbukti mampu meningkatkan retensi informasi dan rasa percaya diri peserta dalam mempraktikkan apa yang telah dipelajari (Maulida & Puspitasari, 2023). Pendekatan ini lebih mudah diterima oleh masyarakat dibandingkan model pendidikan satu arah yang cenderung pasif.

Kegiatan edukasi juga memperkuat jejaring sosial antar peserta. Diskusi kelompok yang dilakukan selama edukasi menciptakan ruang untuk saling berbagi pengalaman dan membangun komunitas belajar yang saling mendukung. Dalam konteks kesehatan komunitas, dukungan sosial terbukti berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan penerapan perilaku sehat jangka panjang, termasuk dalam penggunaan herbal untuk mengelola menopause (Hidayati & Santoso, 2021).

Aspek ekonomi juga menjadi alasan penting mengapa terapi herbal mendapat respons positif. Tanaman herbal yang digunakan sebagian besar berasal dari lingkungan sekitar, mudah ditanam, dan tidak memerlukan biaya tinggi. Hal ini sejalan dengan prinsip keberlanjutan dan kemandirian dalam pengobatan rumahan, khususnya di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses layanan kesehatan (Rahayu & Darmayanti, 2024). Edukasi semacam ini dapat membantu masyarakat mengembangkan sistem pengobatan alternatif yang hemat biaya namun tetap efektif.

Secara keseluruhan, edukasi tentang penerapan komplementer herbal bukan hanya meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga memberdayakan perempuan menopause untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kualitas hidupnya. Pendekatan komunitas berbasis lokal ini efektif dalam membentuk perilaku baru yang sehat dan berkelanjutan, serta menciptakan model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan kondisi serupa (Fitria & Ramadhani, 2023).

### **3. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi mengenai penerapan terapi komplementer herbal di Dusun I Sekip, Desa Candirejo, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan usia menopause dalam mengelola gejala yang mereka alami secara alami, mandiri, dan berbasis potensi lokal. Partisipasi aktif peserta menunjukkan antusiasme terhadap informasi yang diberikan, serta adanya peningkatan pemahaman mengenai manfaat dan cara penggunaan tanaman herbal seperti temulawak, kunyit, jahe, dan daun sirih. Edukasi ini tidak hanya berperan dalam aspek kesehatan fisik, tetapi juga mendorong pemberdayaan perempuan serta pelestarian budaya pengobatan tradisional yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat pedesaan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, N., Sari, R. A., & Kurniasih, N. (2023). Pengaruh mindfulness breathing exercise terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause. *Formil Kesmas*, 12(1), 45–52.
- Alifah, U. N., Putri, N. R., & Nugraheni, A. (2023). Complementary Therapies To Improve The Quality of Life of Premenopause Women. *Journal of Midwifery Science*, 5(1), 8–16.
- Astyandini, B., & Juliana, D. (2025). *Rahasia Sehat dan Bahagia di Masa Menopause: Solusi Ilmiah dan Praktis*.
- Fitria, L., & Ramadhani, A. (2023). Edukasi menopause berbasis masyarakat: Model intervensi dalam peningkatan kualitas hidup perempuan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 140–147.
- Hidayati, R., & Santoso, H. (2021). Community empowerment in menopausal care through women health group education. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 98–104.

- Maulida, R., & Puspitasari, D. (2023). Efektivitas pendidikan kesehatan berbasis partisipatif dalam peningkatan pengetahuan lansia. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(2), 77–85.
- Rahayu, E., & Darmayanti, S. (2024). Analisis biaya pengobatan herbal rumahan pada perempuan usia lanjut di pedesaan. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 22–30.
- Sari, H., & Lestari, D. (2022). Kandungan fitokimia dan manfaat antiinflamasi tanaman obat tradisional Indonesia. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 9(1), 12–18.
- Septina, Y., Nurasih, A., & Oktapiani, T. (2023). Efektivitas pemberian puding Aloe Vera terhadap kadar gula darah pada wanita menopause. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 128–136.
- Zuniawati, Z. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan gejala psikologis pada wanita menopause. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan (JKJ)*, 14(1), 23–31.