

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 3	Edition: Juni 2026 – September 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 07 Juni 2026	Revised: 10 Juni 2026	Accepted: 13 Juni 2026

EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI PADA WANITA MENOPAUSE

Naimah Nasution¹, Erlina Hayati², Peny Ariani³, Sriani Lonaria⁴, Verawati Tamba⁵, Siti Nursya Fitri Hasibuan⁶, Sri Erivah⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : naymah.nay@gmail.com , erlinahayati41@gmail.com ,
penyariani@delihuasa.ac.id

Abstract

Menopause is a natural phase experienced by women aged 45–55 years due to the cessation of ovarian function, resulting in a decrease in the hormones estrogen and progesterone. This condition causes changes in reproductive, mental, and physical health that affect quality of life. Therefore, balanced nutrition is needed to keep their reproductive health, mood and physical endurance. If left untreated, this can reduce self-confidence and affect social and family relationships. This community service activity was held on May 13, 2026, in Hamlet 5, Patumbak 1 Village, with the aim of raising awareness about the importance of balanced nutrition in maintaining the reproductive health of menopausal women. Education was conducted through lectures, discussions, and interactive Q&A sessions. The material covered understanding menopause, the physiological changes that occur, and the role of balanced nutrition as a promotive-preventive strategy. Nutrients emphasized included calcium for bone density, vitamin D for metabolism, protein for muscle strength, fiber for digestion, and phytoestrogens for reducing vasomotor symptoms. Results showed that participants were able to understand the concept of menopause and recognize the contribution of balanced nutrition in reducing symptoms and supporting reproductive health. Nutrition education has been proven to increase knowledge and encourage the adoption of healthy eating patterns, which play a role in preventing long-term complications such as osteoporosis, heart disease, diabetes mellitus, and hypertension. It is recommended that similar activities be carried out on an ongoing basis, involving local health workers and community leaders to strengthen awareness and program sustainability.

Keywords: *Education, Balanced Nutrition, Reproductive Health, Menopause*

I. PENDAHULUAN

Menopause adalah titik balik biologis yang pasti dihadapi oleh semua perempuan. Penurunan sekresi hormon progesteron dan estrogen selama periode ini memicu transformasi fisik dan psikis yang sering kali menimbulkan ketidaknyamanan, baik dalam intensitas ringan maupun parah. Beberapa simtom yang kerap muncul meliputi gangguan vasomotor dan masalah urogenital. Implikasi klinis dari kondisi ini mencakup gangguan eliminasi urine (inkontinensia), tingginya risiko infeksi saluran kemih, serta fluktuasi psikologis seperti gangguan memori, perubahan suasana hati, dan kecemasan. Seluruh keluhan tersebut pada akhirnya berandil terhadap penurunan kualitas hidup mereka (Widjayanti, 2021).

Kehidupan wanita terbagi ke dalam beberapa fase perkembangan yang kontinu, meliputi masa bayi, balita, anak-anak, remaja, hingga tahapan lanjut usia termasuk masa menopause. Secara kronologis, berakhirnya siklus bulanan secara alami ini umumnya terjadi ketika wanita menginjak usia 45 sampai 50 tahun (Domas Nurchandra, 2022). Batasan medis menentukan bahwa menopause terjadi saat menstruasi telah terhenti total selama satu tahun penuh akibat berhentinya fungsi folikel ovarium, sebuah kondisi yang lumrah dijumpai menjelang usia 50 tahun (Sukrillah et al., 2025).

Perubahan di usia tersebut merupakan bagian mutlak dari penuaan reproduksi yang bersifat menetap (*irreversible*). Siklus haid yang semula teratur akan melambat dan kemudian hilang sepenuhnya akibat defisiensi hormon estrogen. Walaupun fenomena ini adalah siklus normal yang alamiah, persepsi dan adaptasi setiap wanita dalam menyikapinya sangat berbeda-beda. Atas dasar perbedaan penerimaan tersebut, sangat penting bagi kaum perempuan untuk membekali diri dengan edukasi yang jelas mengenai fase transisi ini (Putu Arik, Ni Made ari, 2025).

Defisit hormon progesteron dan estrogen pada masa menopause berimplikasi pada timbulnya keluhan fisik seperti *hot flashes*, insomnia, nyeri sendi, hingga penurunan densitas tulang. (Widjayanti, 2021). mengklasifikasikan dampak kemerosotan estrogen ini ke dalam beberapa klaster, yaitu klaster psikis (depresi, kecemasan, mudah tersinggung, kelelahan), klaster fisik (gejala vasomotor, gangguan ritme jantung, gangguan tidur, serta nyeri otot/sendai), dan klaster urogenital (kekeringan vagina, masalah urinaria, dan penurunan kepuasan seksual). Jika tidak dimitigasi, kondisi ini berpotensi meningkatkan morbiditas osteoporosis, hipertensi, serta gangguan psikiatri pada kelompok lansia (Ernawati et al., 2023).

Selain memicu kerentanan psikologis seperti kecemasan dan depresi, penuaan hormonal ini berandil besar dalam meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Penurunan fungsi endokrin tersebut berkorelasi dengan tingginya insidensi penyakit jantung, diabetes melitus, pengeroposan tulang, hingga komplikasi hipertensi (Panay et al., 2025).

Fenomena klinis pramenopause dan menopause ini dialami oleh sebagian besar perempuan secara global. Estimasi sebarannya berkisar antara 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, serta sekitar 10% di Jepang dan Indonesia (Haniyah et al., 2024). Terkait sebaran simtom yang spesifik, riset oleh Julianto mengidentifikasi bahwa keluhan utama yang dirasakan wanita pramenopause meliputi *hot flashes* (40%), susah tidur (38%), penurunan stamina kerja (37%), sering lupa (35%), mudah marah (33%), nyeri sendi (26%), dan migren/sakit kepala berlebih (21%).

Berdasarkan dokumentasi data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, populasi wanita di Indonesia yang berada pada fase pramenopause (rentang usia 40–50 tahun) tercatat sebesar 17,21 juta jiwa, sementara kelompok yang telah memasuki masa menopause (usia 50 tahun ke atas) berjumlah 21,22 juta jiwa. Proyeksi demografi tahun

2035 memperkirakan agregat penduduk perempuan di Indonesia akan melonjak hingga 152,69 juta jiwa, dengan estimasi 20,36 juta jiwa di antaranya berada dalam kelompok usia pramenopause dan rentan mengalami berbagai manifestasi klinis. Keluhan-keluhan yang timbul pada fase ini mencakup gangguan pada dimensi fisik maupun psikologis (Ariyanti et al., 2023).

Potret kesehatan dan status kecukupan gizi perempuan secara signifikan dipengaruhi oleh "lingkungan makanan" yang dibentuk oleh kondisi psikososial, kapasitas ekonomi, serta letak geografis. Beberapa determinan yang kerap menghambat perilaku konsumsi makanan sehat meliputi faktor personal (seperti pendapatan dan keterbatasan fisik), faktor interpersonal (seperti dinamika dan dukungan keluarga), faktor komunitas (seperti aksesibilitas atau jarak menuju penyedia pangan), serta regulasi kebijakan yang berlaku (Musaidah et al., 2024).

Sebagai langkah preventif dalam menyongsong masa menopause, kaum perempuan dapat membekali diri dengan memperluas wawasan mengenai kebutuhan nutrisi yang spesifik pada periode tersebut. Pemenuhan diet yang adekuat sangat krusial bagi wanita menopause guna memitigasi dampak buruk penuaan hormonal, seperti penurunan fungsi kognitif otak, dehidrasi atau kekeringan pada kulit, serta risiko penyakit degeneratif. Upaya pemenuhan kebutuhan gizi harian yang proporsional melalui kombinasi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta cairan ini diimplementasikan melalui konsep gizi seimbang (Lusianawati et al., 2023).

Penerapan diet sehat menjadi pilar penting dalam implementasi tindakan promotif-preventif bagi tubuh. Melalui asupan gizi seimbang, seorang wanita dapat mengontrol berat badan tetap ideal, mendongkrak imunitas, dan menjaga fungsi sistem reproduksi. Sayangnya, tingkat kesadaran mengenai esensi dari pola makan sehat ini masih tergolong rendah di kalangan perempuan modern (Liu & Guo, 2025).

Penyesuaian gaya hidup beserta pola konsumsi harian merupakan strategi preventif bagi kaum ibu agar lebih siap menghadapi masa menopause, terutama dengan memilih makanan yang sanggup meredam gejala transisi hormonal dan mencegah gangguan kesehatan setelahnya. Peran zat antioksidan di sini sangat sentral untuk mengeliminasi radikal bebas yang dapat mendegradasi sel sehat dan memicu keganasan seperti kanker. Mengonsumsi bahan alami yang kaya antioksidan seperti bayam merah dan pepaya, serta pangan berfitoestrogen seperti teh hijau dan kedelai, akan mengoptimalkan pembaruan sel tubuh. Efeknya, tubuh menjadi tidak mudah terserang penyakit dan kebugaran kulit tetap terproteksi dengan baik (Domas Nurchandra, 2022).

Kesiapan seorang wanita dalam menyongsong masa menopause dapat dioptimalkan melalui peningkatan literasi seputar kebutuhan zat gizi khusus. Menurut Kasdu (2007), implementasi pola gizi seimbang yang mengombinasikan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air secara proporsional setiap hari sangat dibutuhkan untuk menghambat dampak buruk menopause. Pasokan nutrisi yang berimbang ini efektif melindungi wanita dari penurunan kinerja memori otak, penuaan dini pada kulit, serta ancaman penyakit degeneratif lainnya. Dengan demikian, kecukupan asupan makanan menjadi instrumen vital untuk mereduksi kerentanan medis sekaligus membangun kesiapan komprehensif bagi ibu yang sedang bertransisi ke masa menopause.

Berangkat dari kondisi objektif tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat diinisiasi di Dusun 5 Desa Patumbak melalui penyuluhan bertema "Edukasi Gizi Seimbang untuk Menjaga Kesehatan Reproduksi pada Wanita Menopause". Orientasi utama dari gerakan ini adalah untuk mendongkrak wawasan dan kesadaran kolektif masyarakat, agar para wanita usia lanjut di desa tersebut dapat menjalani masa pascamenopause secara sehat, sejahtera, dan tetap berdaya.

II. METODE

Metode dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pemberian edukasi dan diskusi. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan pada ibu rumah tangga dan menopause dengan tema “Menopause Sehat Edukasi Gizi Seimbang Untuk Menjaga Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Dusun 5 Desa Patumbak 1”. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan teknik ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Media yang digunakan meliputi pengeras suara, proyektor, dan PPT. Materi yang disampaikan meliputi:

1. Pengertian dan penyebab menopause
2. Perubahan fisik, psikologis, dan kesehatan reproduksi pada wanita menopause
3. Prinsip gizi seimbang dan kebutuhan nutrisi pada masa menopause

Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 13 Mei 2026 pukul 09.00 WIB di Dusun 5 Desa Patumbak 1. Sasaran kegiatan adalah warga Dusun 5 Desa Patumbak, khususnya wanita menopause. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab langsung di akhir kegiatan untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Gambar1. Ibu menopause yang sedang bertanya pada pemateri



III. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Dusun 5 Desa Patumbak 1. Sasaran kegiatan yaitu sebanyak 50 orang. Kegiatan diikuti oleh warga Dusun 5 Desa Patumbak 1 dan beberapa perangkat desa. Sebelum acara dimulai, peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan mengisi daftar hadir. Selama kegiatan, peserta mengikuti seluruh rangkaian acara dengan aktif. Beberapa warga mengajukan pertanyaan terkait penyuluhan, yang dijawab oleh penyaji dan tim.

Gambar 2. Sesi tanya jawab oleh ibu menopause dengan Tim



IV. PEMBAHASAN

Status gizi kurang atau kurus di kalangan perempuan menopause umumnya berakar dari kombinasi masalah fisik, mental, serta kapasitas sosial-ekonomi. Secara biologis, melambatnya gerakan peristaltik usus memicu gangguan pencernaan seperti perut kembung dan nyeri abdomen yang menurunkan gairah makan, sekaligus memicu sembelit yang berpotensi menyebabkan wasir. Lebih lanjut, berkurangnya volume asam lambung dan enzim pencernaan ikut mengganggu proses penyerapan mineral serta vitamin penting. Hambatan penyerapan ini menjadi faktor pendorong utama terjadinya kekurangan zat gizi mikro (mikronutrisi) pada kelompok usia tersebut (Hadijati et al., 2024).

Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan, acara berjalan dengan lancar, tepat waktu dan peserta tampak bersemangat dalam menerima materi yang disajikan. Hal ini dapat dilihat saat peserta mendengarkan dan adanya sesi tanya jawab dengan narasumber mengenai materi yang disajikan serta pemberian hadiah untuk peserta yang ikut berpartisipasi aktif dalam mengikuti materi tersebut. Adapun materi yang disajikan mengenai pengertian, gejala, patofisiologi, tata laksana, pencegahan supaya keluhan tidak bertambah parah dan upaya supaya tetap produktif.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang menopause dan pentingnya gizi seimbang. Materi mengenai perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause membantu peserta memahami bahwa gejala yang dialami

merupakan hal alami dan dapat dikelola. Penerapan gizi seimbang dengan konsumsi kalsium, vitamin D, protein, serat, antioksidan, dan fitoestrogen dari tempe, tahu, dan kedelai terbukti dapat mengurangi gejala menopause dan menjaga kesehatan tulang.

Program penyuluhan ini seiring dengan riset dari Rismawati dan Putri (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi terkait gizi dan kesehatan reproduksi berdampak positif terhadap peningkatan literasi wanita menopause. Selain bekal pengetahuan, kontribusi aktif dari lingkungan keluarga serta peranan fasilitator kesehatan menjadi elemen penting yang memotivasi wanita untuk mempertahankan pola hidup sehat.

Penelitian (Nyoman et al., 2025), menyatakan bahwa faktor psikologis berupa kesiapan sikap yang positif berkorelasi signifikan dalam menekan tingkat kecemasan akut dan depresi saat menghadapi masa menopause. Pembentukan persepsi positif sebelum memasuki fase pramenopause ini diperoleh melalui akumulasi informasi lisan maupun tulisan, baik dari pertukaran pengalaman empiris, internalisasi fakta lewat forum edukasi, konsumsi media massa, maupun hasil refleksi dari pemikiran kritis individu.

V. KESIMPULAN

Hasil evaluasi akhir dari agenda pengabdian masyarakat ini membuktikan adanya penguatan literasi masyarakat terkait penerapan pola gizi seimbang di usia menopause. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah kemandirian para ibu dalam mempraktikkan manajemen hidup sehat, yang mencakup konsumsi pangan bergizi serta pembatasan sedentary lifestyle melalui olahraga teratur seperti senam khusus lansia agar tetap berdaya. Dengan konsistensi menjaga pola hidup sehat tersebut, derajat kualitas hidup wanita pascamenopause dapat dioptimalkan secara berkelanjutan sekaligus memperkecil kerentanan terhadap gangguan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., and Peratiwi, N. M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Domas Nurchandra, Z. F. (2022). *Pada Wanita Menopause Health Education About Balanced Nutrition In Menopausal Women Program Studi D3 Kebidanan , Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin* PENDAHULUAN Siklus kehidupan seorang wanita akan melalui fase-f. 1(1), 21–24.
- Hadijati, U., Hikmatin, N., & Suhartin, S. (2024). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Wanita Menopause dengan Kadar Koleseterol di Posyandu Lansia Sekarsari Taman Sari Indah Bondowoso. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(2), 250–258. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8594>
- Haniyah, S., Triana, N. Y., and Utami, T. (2024). Edukasi Kesehatan Persiapan Menopause pada Ibu Dasawisma di Perumahan Tegalsari Banyumas: Health Education Regarding Menopause on Dasawisma Mothers in Tegalsari Banyumas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 4(1), 79–88.
- Kasdu, A.A. 2007. Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta: Puspaswarna.
- Domas Nurchandra, Z. F. (2022). *Pada Wanita Menopause Health Education About Balanced Nutrition In Menopausal Women Program Studi D3 Kebidanan , Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Banjarmasin* PENDAHULUAN Siklus kehidupan seorang wanita akan melalui fase-f. 1(1), 21–24.
- Ernawati, Kharis, M., & Salsabila, C. A. N. (2023). Sosialisasi Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause Tentang Gejala Dan Tanda Pada Masa Klimakterum.

- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, Vol. 02.No(02), 38–44.
- Hadijati, U., Hikmatin, N., & Suhartin, S. (2024). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Wanita Menopause dengan Kadar Koleseterol di Posyandu Lansia Sekarsari Taman Sari Indah Bondowoso. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 5(2), 250–258. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8594>
- Liu, Y., & Guo, Z. (2025). *Dietary interventions and nutritional strategies for menopausal health : a mini review*. 2030(December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1702105>
- Lusianawati, H., Irmayanti, I., Afni, F., Pannyiwi, R., Andriani, F., & Utami, Y. P. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Perempuan Sindroma Menopause. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 169–176. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.170>
- Musaidah, Idris, Kadir, E., Masdarwati, Aisyah, S., Nursiah, A., & Saputra, M. K. F. (2024). Sosialisasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Siklus Kehidupan Wanita Menopause. *Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–3. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/27/29>
- Nyoman, N., Anggreni, S., Mastiningsih, P., Putu, N., & Sri, Y. (2025). *Jurnal Karya Generasi Sehat*. 3(2), 1–12.
- Panay, N., Fenton, A., Hamoda, H., Hillard, T., Pedder, H., Romero, L., Vincent, A. J., Ims, T., Panay, N., Fenton, A., Hamoda, H., Hillard, T., Pedder, H., Romero, L., Vincent, A. J., & Recommendations, T. I. M. S. (2025). International Menopause Society (IMS) recommendations and key messages on women ’ s midlife health and menopause. *Climacteric*, 28(6), 634–656. <https://doi.org/10.1080/13697137.2025.2585487>
- Putu Arik, Ni Made ari, N. ketut. (2025). *GENITRI : JURNAL PENGABDIAN*. 4, 1–8.
- Sukrillah, U. A., Mulidah, S., Asrin, Munjiati, & Indriyani, N. N. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi bagi Wanita Premenopause dan Menopause di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2, 63–71.
- Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 51.