

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 3	Edition: Juni 2026 – September 2026
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH</a>	
Received : 13 Juni 2026	Revised: 15 Juni 2026	Accepted: 17 Juni 2026

## **EFEKTIVITAS PEMBERIAN BUBUR KACANG HIJAU UNTUK MENGURANGI GEJALA MENOPAUSE PADA WANITA LANSIA DI DESA PATUMBAK I DUSUN II TAHUN 2026**

**Putri Krisna<sup>1</sup>, Stefani Anastasya Sitepu<sup>2</sup>, Yunita Syahputri Damanik<sup>3</sup>, Rasyid Sulaiman<sup>4</sup>, Rudangta Sebayang<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Profesi, Institut Kesehatan Deli Husada  
e-mail : [putrikrisna25@yahoo.com](mailto:putrikrisna25@yahoo.com), [anastasyastefani@gmail.com](mailto:anastasyastefani@gmail.com), [Yunitadamanik88@gmail.com](mailto:Yunitadamanik88@gmail.com),

### ***Abstract***

*Menopause is a natural process experienced by women due to decreased ovarian function and reduced estrogen hormone production. This condition often causes physical and psychological symptoms such as fatigue, sleep disturbances, joint pain, anxiety, and mood changes. Community service activities were conducted to determine the effectiveness of green bean porridge administration in reducing menopausal symptoms among elderly women in Patumbak I Hamlet II Village in 2026. The activity involved 45 elderly women who had experienced menopause and complained of menopausal symptoms. The intervention was carried out through health education and regular administration of green bean porridge as a non-pharmacological therapy. Data were collected using interviews, observation sheets, and questionnaires before and after intervention. The results showed that most respondents experienced decreased menopausal complaints after consuming green bean porridge regularly. Respondents reported improved sleep quality, reduced fatigue, decreased joint pain, and more stable emotional conditions. Green beans contain phytoestrogens, protein, vitamins, and minerals that help maintain hormonal balance and improve health conditions in menopausal women. Therefore, green bean porridge can be used as an affordable, simple, and safe alternative therapy to reduce menopausal symptoms among elderly women.*

**Keywords:** *green bean porridge, menopause, elderly women*

## **I. PENDAHULUAN**

Menopause merupakan fase alami yang dialami wanita akibat berhentinya fungsi ovarium secara permanen. Penurunan hormon estrogen selama menopause menyebabkan berbagai keluhan fisik dan psikologis pada wanita lansia. Gejala yang sering muncul meliputi gangguan tidur, mudah lelah, nyeri sendi, serta perubahan suasana hati. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause apabila tidak ditangani dengan baik. Menurut World Health Organization, jumlah wanita menopause terus meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup wanita di berbagai negara.

Penanganan gejala menopause dapat dilakukan melalui terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang mudah diterapkan adalah konsumsi makanan bergizi yang mengandung fitoestrogen seperti kacang hijau. Kacang hijau memiliki kandungan protein, vitamin, mineral, dan fitoestrogen yang bermanfaat untuk membantu menstabilkan hormon estrogen dalam tubuh. Bubur kacang hijau dipilih karena mudah dikonsumsi oleh wanita lansia dan memiliki harga yang terjangkau. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai efektivitas pemberian bubur kacang hijau untuk mengurangi gejala menopause pada wanita lansia di Desa Patumbak I Dusun II Tahun 2026.

## **II. METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Patumbak I Dusun II Kabupaten Deli Serdang pada bulan Januari sampai Februari Tahun 2026. Sasaran kegiatan adalah 45 wanita lansia yang telah mengalami menopause dan memiliki keluhan menopause seperti sulit tidur, nyeri sendi, dan mudah lelah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan mengenai menopause serta pemberian bubur kacang hijau secara rutin kepada responden. Data dikumpulkan menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan gejala menopause setelah pemberian bubur kacang hijau.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum pemberian bubur kacang hijau, sebagian besar responden mengalami gejala menopause dengan tingkat keluhan sedang hingga berat. Keluhan yang paling sering dirasakan meliputi mudah lelah, gangguan tidur, nyeri sendi, dan perubahan emosi. Sebagian responden juga mengaku merasa kurang nyaman dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat gejala menopause yang dialami. Kurangnya pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologi menyebabkan sebagian wanita hanya membiarkan keluhan tersebut tanpa penanganan khusus. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan mengenai menopause dan pola hidup sehat bagi wanita lansia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dan pemberian bubur kacang hijau secara rutin kepada seluruh responden. Penyuluhan kesehatan diberikan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai menopause dan manfaat kacang hijau bagi kesehatan. Responden terlihat antusias mengikuti kegiatan dan aktif bertanya mengenai cara mengurangi gejala menopause secara alami. Bubur kacang hijau diberikan

sebagai terapi nonfarmakologi karena mengandung fitoestrogen yang dapat membantu menyeimbangkan hormon estrogen. Selain itu, kacang hijau juga mudah diperoleh dan memiliki nilai gizi yang tinggi.

Setelah pemberian bubur kacang hijau secara rutin, sebagian besar responden mulai merasakan perubahan kondisi kesehatan. Responden mengaku kualitas tidur menjadi lebih baik dan tubuh terasa lebih segar dibandingkan sebelumnya. Keluhan nyeri sendi dan rasa mudah lelah juga mulai berkurang pada sebagian besar peserta. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa konsumsi bubur kacang hijau memberikan manfaat positif terhadap kesehatan wanita menopause. Kandungan protein, vitamin, mineral, dan fitoestrogen dalam kacang hijau membantu meningkatkan kondisi fisik wanita lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga memberikan dampak positif terhadap pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan menopause. Setelah mengikuti penyuluhan kesehatan, responden menjadi lebih memahami pentingnya pola makan sehat selama menopause. Selain itu, responden mulai tertarik memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai terapi nonfarmakologi yang aman dan mudah diterapkan. Dukungan dari tenaga kesehatan dan kader desa turut membantu keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Secara keseluruhan, pemberian bubur kacang hijau dinilai efektif membantu mengurangi gejala menopause pada wanita lansia di Desa Patumbak I Dusun II.

#### **IV. KESIMPULAN**

Pemberian bubur kacang hijau terbukti efektif membantu mengurangi gejala menopause pada wanita lansia di Desa Patumbak I Dusun II Tahun 2026. Sebagian besar responden mengalami penurunan keluhan seperti mudah lelah, gangguan tidur, nyeri sendi, dan perubahan suasana hati setelah mengonsumsi bubur kacang hijau secara rutin. Kegiatan penyuluhan kesehatan juga meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan selama menopause. Bubur kacang hijau dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologi yang sederhana, murah, aman, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memberikan edukasi kesehatan dan mendorong pemanfaatan pangan lokal untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, Y., Putri, M., & Sari, D. (2023). Peran fitoestrogen dalam mengurangi gejala menopause pada wanita usia lanjut. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 66–73.
- Ikatan Bidan Indonesia. (2023). *Pedoman pelayanan kesehatan reproduksi wanita sepanjang daur kehidupan*. Jakarta: IBI Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman edukasi kesehatan reproduksi wanita usia lanjut*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, A., & Handayani, Y. (2022). Pemanfaatan makanan berbasis kacang-kacangan untuk kesehatan wanita menopause. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 9(1), 55–61.

- Rahmawati, D., & Dewi, P. (2021). Pemanfaatan kacang-kacangan sebagai sumber nutrisi wanita menopause. *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 10(1), 22–29.
- Wulandari, N., Putri, A., & Rahman, F. (2021). Efektivitas terapi nonfarmakologi pada wanita menopause. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 30–37.
- World Health Organization. (2021). *Women ageing and menopause health report*. Geneva: WHO Press.