



## **EFEKTIVITAS PROGRAM EDUKASI DENGAN EXERCISE PADA KELOMPOK PRE MENOPOSE DAN LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS GUNUNGKENCANA TAHUN 2023**

**Elly Solehah<sup>1</sup>, Lia Idealistiana<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup>Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

[elly.solehah@gmail.com](mailto:elly.solehah@gmail.com)<sup>1</sup>, [liaidealistiana@gmail.com](mailto:liaidealistiana@gmail.com)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Menopause merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas program edukasi dengan exercise pada kelompok pre menopause dan lansia di Wilayah Puskesmas Gunungkencana Tahun 2023. Metode penelitian: desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang yaitu ibu yang berusia diatas 40 tahun di wilayah Puskesmas Gunungkencana yang diperoleh melalui *cluster random sampling*. Adapun variabel yang diukur adalah tingkat pengetahuan, sikap, pendidikan, pekerjaan, kelompok usia ibu menopause dan program edukasi dengan exercise. Hasil penelitian: Dari hasil penelitian pengetahuan kurang ada 36 (87,8%) yang tidak efektif, sedang pengetahuan cukup yang tidak efektif ada 13 (72,2%) dan pengetahuan baik yang efektif ada 1 (100%) terhadap program edukasi dengan exercise. Kesimpulan ada pengaruh dengan adanya program edukasi dengan exercise pada kelompok pre menopause dan lansia terhadap gaya hidup ke arah yang lebih baik dalam menjalani masa tua.

**Kata Kunci** : *Edukasi, Exercie, Pre Menopause, Lansia*

### **Abstract**

*Menopause is a condition that every woman will experience as part of the aging process. The aim of this research is to determine the effectiveness of an education program with exercise for menopausal mothers with anxiety levels in the Gunungkencana Community Health Center area. Research method: the research design used was cross sectional. The sample in this study was 60 people, namely mothers aged over 40 years in the Gunungkencana Community Health Center area, obtained through cluster random sampling. The variables measured were the level of knowledge, attitudes, education, employment, age group of menopausal mothers and educational programs with exercise. Research results: From the research results, there were 36 (87.8%) who had insufficient knowledge which was ineffective, while there were 13 (72.2%) with sufficient knowledge which was ineffective and 1 (100%) who had good knowledge which was effective regarding educational programs with exercise. . The conclusion is that there is an influence of the educational program with exercise in the pre-menopausal and elderly groups on lifestyle towards a better way of living in old age.*

**Keywords**: *Education, Exercise, Pre Menopause, Elderly*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author : Elly Solehah

Address : Jl Swadaya No 7 RT. 001/014, Jati Bening, Bekasi

Email : [elly.solehah@gmail.com](mailto:elly.solehah@gmail.com)

Phone : 081293532940

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu kondisi yang akan dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses menua. Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa non reproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi. Wanita umumnya mengalami menopause pada rentang usia 45 – 55 tahun. Di Indonesia usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun (Amir, 2023).

Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 di Indonesia mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Kemenkes, 2018).

Memasuki usia 40 tahun sering disebut juga masa transisi menjelang hari tua dan sering disebut masa dewasa madya (Darmi & Ciptiasrini, 2024). Menopause merupakan suatu hal yang paling banyak dibicarakan, dipermasalahkan, dan membingungkan bagi sebagian wanita. Mengalami menopause berarti memasuki masa tua, masa non produktif. Menopause diartikan sebagai masa penghentian menstruasi untuk selamanya. Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju perlahan-lahan ke masa non produktif yang disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron (Repi et al., 2023).

Kesiapan yang cukup diperlukan bagi perempuan yang akan menghadapi menopause, efektifitas program edukasi dengan exercise pada perempuan pre menopause dan lansia yang membuat perempuan menyebabkan depresi jika memasuki masa menopause (Atika, 2023). Penurunan yang terjadi pada fisiologis tubuh makin bertambah seiring bertambahnya usia, terutama yang berpengaruh pada pengontrol keseimbangan (Mishra et al., 2011).

Perempuan yang memasuki masa perimenopasue hingga menopause pada usia 35 sampai 60 tahun, akan mengalami perubahan psikologis dan fisik seperti mudah marah dan kondisi fisik yang melemah (Kurniyanti, 2023). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketidaksiapan wanita dalam

menghadapi menopause salah satunya adalah sikap, program edukasi dan *exercices* pada wanita pre menopause dan pengetahuan (Kurniawan et al., 2020).

Umumnya mereka tidak mendapat informasi yang benar sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa pre menopause dan menopause. Mereka kurang mendapat program edukasi dengan exercise memasuki masa pre menopause, menjelang berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik (Nasri & Widarti, 2020; Nursanti1 & , Dewi Anggraini2, Aisyah2, 2023).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana Kecamatan Gunungkencana Kabupaten Lebak dengan wawancara terhadap 10 orang wanita. Didapatkan bahwa sebanyak 7 orang (70%) wanita yang diwawancarai mengenai menopause memasuki usia menopause yaitu rentang usia 40-50 tahun dengan tingkat pendidikan menengah. 70% wanita mengatakan bahwa dirinya merasa kurang mendapat program edukasi dengan exercise mengenai wanita pre menopause dan lansia menghadapi masa menopause, dan takut terjadi penurunan derajat kesehatan seperti sakit kepala, kehilangan nafsu makan, berat badan menurun ekstrim, kelelahan yang luar biasa. serta memiliki konsep diri negatif dimana mereka merasa takut tidak dapat berperan sebagai istri dan ibu dalam keluarga dengan baik. Sedangkan 30% orang lainnya menantikan program edukasi dan exercise pada wanita pre menopause dan lansia.

Hal yang dilakukan untuk melakukan kesiapan menghadapi menopause yaitu dengan menerapkan pola makan yang sehat, olahraga secara teratur, menghindari rokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, menghindari stress, dan rutin memeriksa kesehatan. Namun kecenderungan para perempuan tidak memperdulikan dan tidak mau usaha untuk melakukan kesiapan menghadapi menopause.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Efektivitas program edukasi dengan exercise pada kelompok pre menopause dan lansia di wilayah Puskesmas Gunungkencana tahun 2023”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas program edukasi dengan exercise pada kelompok pre menopause dan lansia di Wilayah Puskesmas Gunungkencana Tahun 2023.

**METODE**

Penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif analitik, yaitu melihat hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* yang merupakan bentuk rancangan penelitian dengan melakukan pengamatan atau pengukuran pada saat bersamaan (pada satu waktu) antara variabel independen dan variabel dependen (Notoatmodjo, 2018).

Waktu penelitian dilakukan periode bulan November - Desember 2023, dan tempat penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu pre menopause di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana sebanyak 150 orang. Dari rumus Solvin bahwa banyaknya responden yang diteliti didapat ada sebanyak 60 responden. Sampel adalah sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang ada pada populasi yang dianggap dapat merepresentasikan populasi (Sugiyono, 2017).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner terdiri dari, pertanyaan mengenai faktor-faktor ibu menopause yang berhubungan dengan efektifitas program edukasi dengan exercise ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana, yang dibagikan langsung oleh peneliti kepada responden ataupun wawancara antara peneliti dan dengan responden.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisis Univariat**

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
Efektifitas Program Edukasi dan Exercise kelompok ibu pre menopause dan lansia		
Tidak efektif	49	81,7
Efektif	11	18,3
Pengetahuan ibu menopause		
Kurang	41	68,3
Cukup	18	30,0
Baik	1	1,7
Sikap		
Kurang baik	36	60
Baik	24	40
Pendidikan		
Rendah (SD, SLTP)	29	65
Menengah (SLTA)	15	25
Tinggi (Akademi, PT)	6	10
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	41	68,3
Bekerja	19	31,7
Kel. umur Manopause		

Manopause normal (45-60) Tahun	37	61,7
Manopause terlambat > 60 Tahun	23	38,3

Berdasarkan data pada Tabel 1 dilihat dari distribusi frekuensi efektifitas program edukasi dan exercise ibu pre menopause mayoritas banyak yang tidak efektif ada 49 responden (81,7%) dan yang efektif ada 11 responden (18,3%). Pengetahuan ibu menopause tentang menopause yang kurang 41 (68,3%), pengetahuan yang cukup ada 18 (30%) dan pengetahuan yang baik ada 1 (1,7%).

Pada tabel 1 juga dapat dilihat sikap ibu yang kurang baik terhadap menopause ada 36 (68,3%) dan sikap yang baik ada 24 (40%), pendidikan ibu menopause banyak yang rendah (SD, SLTP) ada 29 (65%), pendidikan menengah (SLTA) ada 15 (25%), dan pendidikan tinggi (Akademi, PT) ada 6 (10%).

Pekerjaan ibu menopause banyak yang tidak bekerja ada 41 responden (68,3%) yang bekerja ada 19 responden (31,7%), kelompok umur menopause banyak kelompok umur normal (45-60) tahun ada 37 responden (61,7%), kelompok umur menopause terlambat > 60 tahun ada 23 responden (38,3%).

**Analisis Bivariat**

Tabel 2. Pengetahuan ibu tentang menopause

Pengetahuan Ibu tentang menopause	Efektifitas Program Edukasi dengan exercise				Total	p value
	Tidak efektif		Efektif			
	N	%	N	%		
Kurang	36	87,8	5	12,2	41	0,03
Cukup	13	72,2	5	27,8	18	
Baik	0	0	1	100	1	
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>81,7</b>	<b>11</b>	<b>18,3</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil analisis Tabel 2 hasil uji bivariat antara pengetahuan ibu tentang menopause dengan efektifitas program edukasi dengan exercise ibu pre menopause, dimana pengetahuan ibu tentang menopause yang kurang seluruhnya ada 41 responden, dimana yang ibu yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 36 (87,8%), yang pengetahuan ibu tentang menopause yang cukup seluruhnya ada 18 responden dimana yang ibu yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 13 (72,2%), pengetahuan ibu tentang menopause yang baik seluruhnya ada 1 responden

dimana yang ibu yang efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 1 (100%).

Dari hasil analisa bivariat diperoleh nilai  $p\ value = 0,038 < 0,050$ , dengan demikian dapat dikatakan  $H_a$  ( $H_0$  ditolak) bahwa terdapat hubungan yang bermakna (*significant*) antara pengetahuan ibu tentang menopause dengan

efektifitas program edukasi dengan exercise ibu pre menopause di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana Kabupaten Lebak Tahun 2023.

Tabel 3. Sikap ibu

Sikap ibu	Efektifitas Program Edukasi dengan exercise				Total		p Value	Odd Ratio
	Tidak efektif		Efektif		n	%		
	n	%	N	%				
Kurang baik	33	91,7	3	8,3	36	100	0,035	5.5 (1.3 – 23,6)
Baik	16	66,7	8	33,3	24	100		
T o t a l	49	81,7	11	18,3	60	100		

Berdasarkan hasil analisis Tabel 3 diatas dapat terlihat hasil uji bivariat antara sikap ibu tentang menopause dengan efektifitas program edukasi dengan exercise ibu pre menopause, dimana sikap ibu tentang menopause yang kurang baik seluruhnya ada 36 responden, dimana yang ibu pre menopause yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 33 (91,7%), yang sikap ibunya tentang menopause yang baik seluruhnya ada 24 responden dimana yang ibu pre menopause yang efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 8 (33,3%),.

Dari hasil analisa bivariat diperoleh nilai  $p\ value = 0,035 < 0,050$ , dengan demikian dapat

dikatakan  $H_a$  ( $H_0$  ditolak) bahwa terdapat hubungan yang bermakna (*significant*) antara sikap ibu tentang menopause dengan efektifitas program edukasi dengan exercise ibu pre menopause di wilayah kerja Puskesmas Gunung Kencana Kabupaten Lebak Tahun 2023. Nilai Odd Ratio didapat 5,5 (1,3 – 23,6) dengan batas bawah 1,3 dan batas atas 23,6 yang artinya peluang sikap ibu yang kurang baik terhadap menopause mempunyai peluang tidak efektif 5,5 kali terhadap efektifitas program edukasi dengan exercise dibanding sikap ibu yang baik terhadap efektifitas program edukasi dengan exercise.

Tabel 4. Pendidikan ibu

Pendidikan ibu menopause	Efektifitas Program Edukasi dengan exercise				Total		p value
	Tidak efektif		Efektif		n	%	
	N	%	n	%			
Rendah	34	87,2	5	12,8	39	100	0,033
Menengah	9	60	6	40	15	100	
Tinggi	6	100	0	0	6	100	
T o t a l	49	81,7	11	18,3	60	100	

Berdasarkan hasil analisis Tabel 4 diatas dapat terlihat hasil uji bivariat antara pendidikan ibu dengan efektifitas program edukasi dengan exercise ibu pre menopause, dimana pendidikan ibu yang rendah (SD, SLTP) seluruhnya ada 39 responden, dimana ibu pre menopause yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 34 (87,2%), yang pendidikan ibu menengah (SLTA) seluruhnya ada 15 responden dimana ibu pre menopause yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 9 (60%),

pendidikan ibu yang tinggi (Akademi, PT) seluruhnya ada 6 responden dimana yang ibu pre menopause yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 6 (100%).

Dari hasil analisa bivariat diperoleh nilai  $p\ value = 0,033 < 0,050$ , dengan demikian dapat dikatakan  $H_a$  ( $H_0$  ditolak) bahwa terdapat hubungan yang bermakna (*significant*) antara pendidikan ibu dengan program edukasi dengan exercise di wilayah kerja Puskesmas Gunung Kencana Kabupaten Lebak Tahun 2023.

Tabel 5. Pekerjaan ibu

Pekerjaan Ibu	Efektifitas program edukasi dengan exercise				Total		P Value	Odd Ratio
	Tidak efektif		Efektif		n	%		
	N	%	N	%				
Tidak Bekerja	37	90,2	4	9,8	41	100	0,030	5,4 (1,4 – 21,7)
Bekerja	12	63,2	7	36,8	19	100		
T o t a l	49	81,7	11	18,3	60	100		

Berdasarkan hasil analisis Tabel 5 diatas dapat terlihat hasil uji bivariat antara pekerjaan ibu dengan kecemasan ibu terhadap menopause, dimana ibu yang tidak bekerja seluruhnya ada 41 responden, adimana ibu yang tidak efektif terhadap program edukasi dan exrcice ada 37 (90,2%), dan ibu yang bekerja seluruhnya ada 19 responden dimana yang ibu yang tidak efektif terhadap edukasi dengan exercise ada 12 (63.2%)

Dari hasil analisa bivariat diperoleh nilai p value = 0,030 < 0,050, dengan demikian dapat dikatakan Ha (Ho ditolak) bahwa terdapat

hubungan yang bermakna (significant) antara pekerjaan ibu dengan efektifitas program edukasi dengan exercise di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana.

Nilai Odd Ratio didapat 5,4 (1,4 – 21,7) dengan batas bawah 1,4 dan batas atas 21,7 yang artinya peluang ibu yang tidak bekerja mempunyai peluang tidak efektif 5,4 kali terhadap efektifitas program edukasi dengan exercise dibanding ibu yang bekerja terhadap efektifitas program edukasi dengan exercise.

Tabel 6. Kelompok umur

Kelompok Umur Menopause	Efektifitas orogan edukasi dengan exercise				Total		p Value	Odd Ratio
	Tidak efektif		Efektif		n	%		
	N	%	N	%				
(40 – 60) thn	34	91,9	3	8,1	37	100	0,024	6 (1,4 – 26)
> 60 thn	15	65,2	8	34,8	23	100		
T o t a l	49	81,7	11	18,3	60	100		

Berdasarkan hasil analisis Tabel 6 diatas dapat terlihat hasil uji bivariat antara kelompok umur menopause ibu dengan efektifitas program edukasi dengan exercise ibu pre menopause, dimana kelompok umur (40 – 60) tahun seluruhnya ada 37 responden, dimana ibu pre menopause yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 34 (91,9%), dan kelompok umur > 60 tahun seluruhnya ada 23 responden dimana ibu pre menopause yang tidak efektif terhadap program edukasi dengan exercise ada 15 (65.2%)

Dari hasil analisa bivariat diperoleh nilai p value = 0, 024 < 0,050, dengan demikian dapat dikatakan Ha (H0 ditolak) bahwa terdapat hubungan yang bermakna (significant) antara kelompok umur ibu menopause dengan efektifitas program edukasi dengan exercise ibu pre menopause di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana.

Nilai Odd Ratio didapat 6 (1,4 – 26) dengan batas bawah 1,4 dan batas atas 26 yang artinya peluang kelompok umur ibu menopause (40 – 60)

tahun lebih berpeluang tidak efektif 6 kali terhadap dibanding ibu yang menopause lambat umur > 60 tahun.

### SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa masih diperlukan peningkatan program edukasi dengan exercise pada kelompok pre menopause di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana agar ibu-ibu pre menopause siap menghadapi masa menopause dengan bermacam macam gejalanya. Pengetahuan ibu menopause mengenai menopause juga perlu ditingkatkan di wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana agar mereka mengerti dan memahami apa itu menopause, melalaui program edukasi dengan exercise.

Ibu-ibu yang akan menopause agar ikut serta dalam seminar seminar atau penyuluhan dan pelatihan-pelatihan mengenai menopause melalui program edukasi dengan exercise agar mereka mengerti dan memahami apa itu menopause dengan sikap yang baik, diharapkan juga ibu-ibu di



wilayah kerja Puskesmas Gunungkencana agar meningkatkan pendidikan formalnya agar ilmu pengetahuan dan wacananya bertambah mengenai menopause pada wanita.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amir, S. (2023). Health Promotion Model Terhadap Pengetahuan Perempuan Pada Perubahan Masa Menopause. *Jurnal Ners*, 7(1), 551–555. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13613>
- Atika, S. (2023). Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menopause Pada Ibu Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 219–230.
- Darmi, S., & Ciptiarini, U. (2024). Hubungan Persepsi, Sikap Dan Dukungan Pasangan Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Menghadapi Menopause Di Klinik Bougenville Cieked Pandeglang Tahun 2024. 8, 1666–1671.
- Kemenkes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., Puteri, A. D., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., Tambusai, T., & Masyarakat, K. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(23), 102–106. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kurniyanti, M. A. (2023). Efektivitas Elderly Fitness Exercise Pada Lansia Dengan Nyeri Sendi Di Panti Werdha Blitar. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 11(1), 67. <https://doi.org/10.31596/jkm.v11i1.1327>
- Mishra, N., Mishra, V., & Devanshi. (2011). Exercise beyond menopause: Dos and Don'ts. *Journal of Mid-Life Health*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.4103/0976-7800.92524>
- Nasri, N., & Widarti, R. (2020). Efektivitas Latihan The Otago Home Exercise Program Terhadap Keseimbangan pada Lansia. *Physio Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i1.655>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursanti1, I., & Dewi Anggraini2, Aisyah2, N. A. I. (2023). Efektifitas Program Pelatihan Perawatan Kesehatan Seksual Menopause dalam Meningkatkan Kompetensi Perawat di Wilayah Provinsi DKI Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 191. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Repi, O. M. D., Ratu, J., Oematan, G., & Roga, A. U. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Program Posyandu Lansia Di Kecamatan Nunpene. *Jurnal Ners*, 7(1), 757–761. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13745>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.