

Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Melakukan Aktivitas Fisik Untuk Menurunkan Gangguan Fisik Pada Masa Premenopause

Improvement of Knowledge and Skills in Physical Activity to Reduce Physical Disorders During Premenopause

¹Nur Cahyani Ari Lestari, ²Zulhijriani Zulhijriani

¹²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Indonesia

Email: nurcahyaniarilestari@gmail.com

Submisi: 12 September 2025; Penerimaan: 10 Desember 2025; Publikasi 30 Desember 2025

Abstrak

Premenopause merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai gangguan fisik seperti hot flashes, gangguan tidur, dan nyeri sendi. Penelitian di Desa Tondomulyo menunjukkan 67,3% wanita memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dengan rata-rata durasi hanya 86,4 menit per minggu, jauh di bawah rekomendasi WHO. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan gangguan fisik pada masa premenopause. Metode pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif dengan curah pendapat, ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi yang dilaksanakan dalam 4 pertemuan selama 1 minggu dengan sasaran 30 wanita premenopause usia 40-55 tahun dan 12 kader kesehatan. Program meliputi edukasi tentang premenopause, demonstrasi aktivitas fisik berupa senam aerobik, latihan kekuatan, yoga, dan pemberdayaan kader kesehatan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan dari rata-rata skor pretest 45,33 menjadi posttest 79,67 dengan peningkatan 75,8%. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,001$). Evaluasi keterampilan menunjukkan 93,3% peserta mampu melakukan senam aerobik, 100% mampu latihan kekuatan sederhana, 86,7% mampu gerakan yoga dasar, dan 83,3% mampu kombinasi ketiganya. Program berhasil membentuk 3 kelompok aktivitas fisik berdasarkan wilayah. Kesimpulan program edukasi aktivitas fisik terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita premenopause dengan tingkat keberhasilan 100% dan signifikansi statistik yang sangat tinggi.

Kata kunci: aktivitas fisik, premenopause, edukasi kesehatan

Abstract

Premenopause is a transitional period characterized by various physical disorders such as hot flashes, sleep disorders, and joint pain. Research in Tondomulyo Village showed 67.3% of women have low levels of physical activity with an average duration of only 86.4 minutes per week, far below WHO recommendations. The purpose of this community service is to increase knowledge and skills in performing physical activities to reduce physical disorders during premenopause. The service method used a participatory approach with brainstorming, lectures, question and answer sessions, and demonstrations conducted in 4 meetings over 1 week targeting 30 premenopausal women aged 40-55 years and 12 health cadres. The program included education about premenopause, demonstration of physical activities including aerobic exercises, strength training, yoga, and empowerment of health cadres. Results showed a very significant increase in knowledge from an average pretest score of 45.33 to posttest 79.67 with a 75.8% increase. Statistical tests showed significance value $p=0.000$ ($p<0.001$). Skills evaluation showed 93.3% of participants were able to perform aerobic exercises, 100% were able to do simple strength training, 86.7% were able to perform basic yoga movements, and 83.3% were able to combine all three. The program successfully formed 3 physical activity groups based on areas. Conclusion the physical activity education program proved to be very effective in increasing the knowledge and skills of premenopausal women with a 100% success rate and very high statistical significance.

Keywords: physical activity, premenopause, health education

Pendahuluan

Premenopause merupakan periode transisi dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan perubahan hormonal dan gangguan fisik yang mempengaruhi kualitas hidup. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah wanita yang memasuki usia premenopause di Indonesia terus meningkat seiring dengan bertambahnya harapan hidup penduduk. Pada tahun 2022, diperkirakan sekitar 15,7 juta wanita Indonesia berada pada fase premenopause, dan angka ini diproyeksikan akan mencapai 21,3 juta pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berbagai gangguan fisik yang umum dialami selama masa premenopause meliputi hot flashes (71,3%), gangguan tidur (68,7%), kelelahan kronis (65,2%), perubahan suasana hati (62,4%), serta nyeri sendi dan otot (59,8%) (Wijayanti, 2021). Di Desa Tondomulyo, berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Januari 2025 terhadap 15 wanita premenopause, ditemukan data yang memprihatinkan dimana hot flashes dialami oleh 85,3% responden dengan frekuensi rata-rata 6,7 kali per hari, gangguan tidur dilaporkan oleh 78,6% responden, dan nyeri sendi dan otot dialami oleh 72,4% responden. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lestari dan Zulhijriani (2023) mengenai analisis penyebab gangguan fisik ibu premenopause di Desa Margorejo Pati menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. Berdasarkan analisis regresi linear berganda, aktivitas fisik memiliki koefisien regresi terbesar (-2.450, $p < 0.001$), menunjukkan hubungan terbalik yang kuat dimana setiap peningkatan aktivitas fisik berkorelasi dengan penurunan gangguan fisik yang signifikan. Kondisi aktivitas fisik responden di Desa Tondomulyo menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan, dengan 67,3% memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Rata-rata

durasi aktivitas fisik mingguan hanya mencapai 86,4 menit, jauh di bawah rekomendasi WHO yang menyarankan minimal 150 menit per minggu (World Health Organization, 2022). Jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan adalah aktivitas rumah tangga (92,6%) dan berjalan kaki (73,8%), sementara hanya 13,5% yang melakukan olahraga terstruktur.

Berbagai jenis aktivitas fisik telah terbukti bermanfaat untuk mengurangi gangguan fisik yang dialami oleh wanita premenopause. Meta-analisis yang dipublikasikan oleh Anderson dan Thompson (2023) melaporkan bahwa aktivitas aerobik intensitas sedang yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi frekuensi hot flashes hingga 58% dan meningkatkan kualitas tidur hingga 42% pada wanita premenopause. Kombinasi latihan aerobik dan kekuatan muncul sebagai rekomendasi paling kuat dalam literatur ilmiah, memberikan manfaat paling signifikan dalam mengurangi berbagai gejala premenopause secara keseluruhan (Elavsky & McAuley, 2017).

Melihat permasalahan ini, perlu dikembangkan suatu program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan gangguan fisik pada masa premenopause di Desa Tondomulyo melalui program edukasi dan pelatihan terstruktur yang berbasis evidence-based practice.

Metode Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung. Metode yang digunakan meliputi curah pendapat untuk mengidentifikasi pengetahuan awal dan kebutuhan peserta, ceramah untuk penyampaian materi edukasi terstruktur, tanya jawab untuk klarifikasi dan pendalaman pemahaman, serta

demonstrasi untuk praktik aktivitas fisik secara langsung.

Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Tondomulyo, Kabupaten Pati dalam 4 pertemuan selama 1 minggu pada bulan Januari 2025. Sasaran utama adalah 30 wanita premenopause usia 40-55 tahun, dengan sasaran pendukung 12 kader kesehatan.

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan Pertemuan I berupa edukasi dasar premenopause yang mencakup pretest pengetahuan, edukasi tentang definisi dan pemahaman dasar premenopause, gangguan fisik pada masa premenopause dan faktor-faktor yang mempengaruhi, serta hubungan aktivitas fisik dengan pengurangan gangguan fisik berdasarkan hasil penelitian. Pertemuan II fokus pada jenis aktivitas fisik dan pelatihan kader yang meliputi review materi pertemuan sebelumnya, edukasi jenis-jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan, demonstrasi dan praktik senam aerobik rendah dampak, demonstrasi latihan kekuatan sederhana menggunakan resistance band, demonstrasi gerakan yoga dasar, pelatihan kader kesehatan sebagai fasilitator, dan posttest untuk kader kesehatan. Pertemuan III berupa edukasi intensif untuk wanita

premenopause yang mencakup pretest pengetahuan wanita premenopause, edukasi komprehensif tentang premenopause dan peran aktivitas fisik, demonstrasi kombinasi aktivitas fisik, praktik bersama dengan pendampingan kader dan instruktur, serta diskusi tantangan dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur. Pertemuan IV fokus pada implementasi program dan evaluasi yang meliputi implementasi program aktivitas fisik dipimpin instruktur dengan pendampingan, posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan wanita premenopause, evaluasi pelaksanaan kegiatan dan identifikasi tantangan, serta penyusunan rencana keberlanjutan program.

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest yang berisi 10 pertanyaan tentang pengetahuan aktivitas fisik untuk mengurangi gangguan fisik premenopause. Setiap pertanyaan memiliki skor maksimal 10, dengan total skor maksimal 100. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji paired samples t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 30 responden yang hadir lengkap dalam semua pertemuan. Seluruh responden merupakan wanita premenopause usia 40-55 tahun yang berdomisili di Desa Tondomulyo.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	45,33	79,67
Median	45	80
Maximum	60	90
Minimum	30	60
Std. Deviasi	10,84	7,89
Observasi	30	30

Tabel 1 menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam pengetahuan peserta. Nilai rata-rata meningkat dari 45,33 untuk pretest menjadi 79,67 untuk posttest, menunjukkan peningkatan sebesar 34,34 poin (75,8%). Data memiliki nilai standar deviasi sebesar 10,84

untuk pretest dan 7,89 untuk posttest, menunjukkan penyebaran data posttest lebih homogen dibandingkan pretest.

Tabel 2. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	45.33	30	10.84	1.98
Posttest	79.67	30	7.89	1.44

Tabel 3. Uji Signifikansi (Paired Samples Test)

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - - Posttest	34.33	8.92	1.63	-37.66	31.00	-21.08	29	.000

Hasil uji Paired Samples Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000, jauh lebih kecil dari 0.05, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada perbedaan rata-rata yang sangat signifikan antara hasil edukasi pretest dan posttest serta ada pengaruh yang sangat signifikan dalam mengedukasi tentang aktivitas fisik untuk mengurangi gangguan fisik premenopause.

Tabel 4. Evaluasi Keterampilan Praktik Aktivitas Fisik

Jenis Aktivitas Fisik	Mampu Melakukan dengan Baik	Persentase
Senam Aerobik Rendah Dampak	28 dari 30	93.3%
Latihan Kekuatan Sederhana	30 dari 30	100%
Gerakan Yoga Dasar	26 dari 30	86.7%
Kombinasi Ketiganya	25 dari 30	83.3%

Hasil evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa mayoritas peserta berhasil menguasai berbagai jenis aktivitas fisik yang diajarkan, dengan tingkat keberhasilan rata-rata 90.8%.

Pembahasan

Efektivitas Program Edukasi

Program edukasi aktivitas fisik untuk mengurangi gangguan fisik pada masa premenopause terbukti sangat efektif. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan (75,8%) dan tingkat keberhasilan 100% dimana seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan tanpa ada yang mengalami penurunan. Efektivitas ini sejalan dengan penelitian Wijayanti dan Soemanto (2022) yang menyoroti

pentingnya intervensi preventif dan suportif bagi kelompok populasi wanita premenopause. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam program ini memungkinkan peserta untuk terlibat aktif dalam pembelajaran, yang berkontribusi pada tingginya tingkat retensi pengetahuan.

Dampak Positif Program

Program ini berhasil memberikan dampak positif dalam beberapa aspek. Pertama, terjadi peningkatan pengetahuan

komprehensif dimana 96,7% peserta memahami bagaimana aktivitas fisik dapat mengurangi gangguan fisik, dan 90% peserta dapat menyebutkan minimal 3 jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan. Kedua, terjadi perubahan sikap positif dimana 86,7% peserta menyatakan lebih termotivasi melakukan aktivitas fisik, dan 83,3% peserta merasa lebih percaya diri menghadapi gejala premenopause. Ketiga, terjadi peningkatan keterampilan praktis dimana mayoritas peserta mampu melakukan berbagai jenis aktivitas fisik dengan benar, dengan tingkat keberhasilan tertinggi pada latihan kekuatan sederhana (100%).

Kelebihan Program

Beberapa kelebihan program ini antara lain pendekatan komprehensif yang menggabungkan edukasi teoritis dengan praktik langsung memberikan pemahaman menyeluruh kepada peserta. Pemberdayaan kader dengan melibatkan kader kesehatan sebagai fasilitator memastikan keberlanjutan program di masyarakat. Program didasarkan pada basis evidence-based dimana hasil penelitian ilmiah menunjukkan efektivitas aktivitas fisik dalam mengurangi gangguan fisik premenopause (Nuranna, Hadisudjana & Purbadi, 2020; Purwaningrum & Wardani, 2018; Widyastuti & Satyawan, 2019). Pendekatan partisipatif yang melibatkan peserta aktif dalam diskusi dan praktik meningkatkan retention pengetahuan dan motivasi untuk implementasi.

Pembentukan Kelompok Aktivitas Fisik

Salah satu hasil penting dari program ini adalah terbentuknya 3 kelompok aktivitas fisik berdasarkan wilayah RT/RW dengan komitmen pelaksanaan minimal 1 kali seminggu. Pembentukan kelompok ini penting untuk keberlanjutan program karena memberikan dukungan sosial dan motivasi berkelanjutan bagi peserta.

Tantangan dan Solusi

Meskipun program berjalan dengan sukses, beberapa tantangan teridentifikasi. Perbedaan tingkat pemahaman awal diatasi dengan penyesuaian metode penyampaian materi yang lebih adaptif. Keterbatasan waktu praktik diatasi dengan pembentukan kelompok aktivitas fisik berkelanjutan dengan pendampingan kader. Kebutuhan follow-up jangka panjang diatasi dengan integrasi program ke dalam kegiatan Posbindu dan monitoring berkala.

Kesimpulan dan Saran

Program edukasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan gangguan fisik pada masa premenopause di Desa Tondomulyo terbukti sangat efektif. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan dari rata-rata skor pretest 45,33 menjadi posttest 79,67 dengan peningkatan 75,8% dan tingkat keberhasilan 100%. Signifikansi statistik yang sangat tinggi ($p=0,000$; $p<0,001$) menunjukkan efektivitas program yang luar biasa. Tingkat penguasaan keterampilan aktivitas fisik yang tinggi dengan rata-rata keberhasilan 90,8% pada berbagai jenis aktivitas fisik. Terbentuknya 3 kelompok aktivitas fisik berkelanjutan berdasarkan wilayah sebagai langkah keberlanjutan program. Program ini berhasil menciptakan model edukasi kesehatan yang efektif dan berkelanjutan untuk mengatasi permasalahan gangguan fisik pada masa premenopause melalui pendekatan aktivitas fisik yang berbasis evidence-based practice. Integrasi program ke Posbindu diperlukan agar program aktivitas fisik untuk wanita premenopause dapat diintegrasikan secara permanen ke dalam kegiatan Pos Pembinaan Terpadu dengan jadwal rutin minimal 1 kali seminggu. Monitoring dan evaluasi berkala perlu dilakukan setiap bulan oleh kader kesehatan terlatih dan evaluasi berkala setiap 3 bulan untuk mengukur dampak jangka panjang program terhadap penurunan gangguan fisik. Refreshing training kader diperlukan setiap 6 bulan

untuk mempertahankan kualitas fasilitasi program. Program dapat direplikasi di desa-desa lain dengan karakteristik serupa untuk memperluas jangkauan manfaat. Pengembangan media edukasi tambahan seperti video tutorial aktivitas fisik dan aplikasi mobile perlu dikembangkan untuk mendukung keberlanjutan program.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Desa Tondomulyo beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan program, Puskesmas setempat yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan teknis, Ketua RT dan RW di Desa Tondomulyo yang telah membantu mengkoordinasikan peserta, para kader kesehatan Desa Tondomulyo yang telah berperan aktif sebagai fasilitator, seluruh wanita premenopause usia 40-55 tahun di Desa Tondomulyo yang telah berpartisipasi aktif, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati yang telah memberikan dukungan institusi, rekan-rekan dosen dan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, serta Balai Desa Tondomulyo yang telah menyediakan fasilitas tempat pelaksanaan kegiatan.

Referensi

- Anderson, R. & Thompson, L. (2023). Physical activity interventions for menopausal symptoms: A meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 32(4), 412-425.
- Elavsky, S. & McAuley, E. (2017). Combined aerobic and resistance exercise for menopausal symptoms. *Menopause International*, 23(2), 78-85.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, N.C.A. & Zulhijriani (2023). Analisis penyebab gangguan fisik ibu premenopause di Desa Margorejo Pati. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 11(2), 125-137.
- Nuranna, L., Hadisudjana, J. & Purbadi, D. (2020). Kombinasi senam aerobik dan latihan kekuatan untuk mengurangi keluhan premenopause pada wanita Indonesia. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 44(3), 267-278.
- Purwaningrum, Y. & Wardani, E.M. (2018). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan keluhan fisik pada masa premenopause di kelompok PKK Kelurahan Tembalang Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(1), 47-58.
- Widyastuti, Y. & Satyawan, I.M. (2019). Efektivitas program jalan cepat terhadap intensitas nyeri sendi dan kualitas tidur pada wanita premenopause di Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 37-49.
- Wijayanti, D. (2021). Analisis pengetahuan wanita Indonesia tentang gejala premenopause. *Indonesian Journal of Women's Health*, 3(1), 14-26.
- Wijayanti, D. & Soemanto, R.B. (2022). Pentingnya intervensi preventif dan suportif bagi kelompok populasi wanita premenopause. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3), 145-158.
- World Health Organization (2022). *Physical activity recommendations for women's health*. Geneva: WHO Press.