



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Edukasi Peningkatan Kualitas Tidur Wanita Menopause di Bina Keluarga Lansia Dahlia II, Surakarta

Hapsari Cahyaningrum¹, Apriliyan Yunita Sari², Khoiru Umatin³

^{1,2,3} Jurusan DIV Fisioterapi, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Email: hapsaricahyaningrum@aiska-university.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah umum yang dialami oleh wanita *menopause*. Gangguan tidur berdampak serius pada penurunan kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil observasi di Bina Keluarga Lansia (BKL) Dahlia II, Pucang Sawit, Jebres, Surakarta, diketahui masih rendahnya pengetahuan lansia mengenai gangguan tidur pada wanita *menopause*. Selain itu lansia juga belum mengetahui pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi permasalahan tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul "Edukasi Peningkatan Kualitas Tidur pada Wanita *Menopause* di BKL Dahlia II, Pucang Sawit, Jebres, Surakarta" ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kualitas tidur selama *menopause* melalui edukasi yang interaktif dan mudah dipahami. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 April 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 26 orang lansia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi partisipatif dan demonstrasi menggunakan media edukasi berupa *Power Point*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 20% berdasarkan perhitungan *pre-test* dan *post-test*. Perhitungan pengetahuan *pre-test* sebesar 63,1% dan perhitungan pengetahuan *post-test* sebesar 83,1%. Kegiatan ini mendapat respons positif dari peserta dan diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran lansia untuk menerapkan pola tidur sehat dan berkualitas. Program ini juga mendorong keterlibatan kader BKL Dahlia II dalam mendampingi lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Edukasi; Kualitas Tidur; Wanita *Menopause*

ABSTRACT ENGLISH

Sleep disturbances are among the common problems experienced by postmenopausal women. These disturbances have a significant impact on the decline in quality of life among the elderly. Based on observations at Bina Keluarga Lansia (BKL) Dahlia II, Pucang Sawit, Jebres, Surakarta, it was found that older women have limited knowledge regarding sleep disorders in menopause. Moreover, they are not yet familiar with non-pharmacological approaches to address these issues. The community service program entitled "Education to Improve Sleep Quality in Postmenopausal Women at BKL Dahlia II, Pucang Sawit, Jebres, Surakarta" aimed to enhance elderly women's knowledge about sleep quality during menopause through interactive and comprehensible education. The activity was conducted on April 26, 2025, with a total of 26 elderly participants. The methods employed included counseling, participatory discussions, and demonstrations using educational media in the form of PowerPoint presentations. The evaluation results indicated an increase of 20% in participants' knowledge, based on pre-test and post-test scores. The pre-test knowledge score was 63.1%, while the post-test knowledge score reached 83.1%. This activity received positive responses from the participants and is expected to serve as an initial step in raising awareness among the elderly about adopting healthy and quality sleep patterns.

Furthermore, the program encourages the continuous involvement of BKL Dahlia II cadres in providing sustainable support for the elderly.

Keywords: Education; Sleep Quality; Menopausal Woman

PENDAHULUAN

Masa lansia merupakan masa yang pasti akan dilewati oleh semua manusia. Masa lansia merupakan masa dimana manusia memasuki usia diatas 60 tahun (World Health Organisation., 2024). Saat memasuki usia lansia, semua wanita akan memasuki masa *menopause*. *Menopause* adalah fase dalam kehidupan seorang wanita yang menandai berakhirnya siklus menstruasi secara permanen. *Menopause* terjadi ketika ovarium berhenti memproduksi hormon reproduksi utama, yaitu estrogen dan progesteron, yang menyebabkan penghentian ovulasi dan menstruasi (National Institute on Aging., 2023). Gejala yang ditimbulkan sangat bervariasi. Gejala terbanyak yang dikeluhkan wanita *menopause* adalah gangguan pola tidur. Dalam sebuah studi sebanyak 53 % wanita *menopause* mengalami insomnia atau kesulitan tidur (Fruitasari et al., 2024). Selain itu gejala lain yang juga sering menyertai adalah perubahan suasana hati, depresi, kecemasan, dan penurunan daya ingat. Penelitian menunjukkan bahwa 43,4% wanita pasca *menopause* melaporkan perubahan, depresi, 42,2% wanita mengalami *hot flashes* (rasa panas tiba tiba) dan keringat malam hari, serta 48,5% mengalami ketidaknyamanan sendi dan otot (Yusuf et al., 2023). Gejala-gejala ini dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita selama masa *menopause*.

Berbagai pendekatan digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat gejala yang muncul pada masa *menopause*. Terapi hormon pengganti (*Hormone Replacement Therapy/ HRT*) merupakan salah satu cara utama untuk mengurangi gejala *menopause* seperti *hot flashes*. HRT melibatkan pemberian estrogen atau kombinasi estrogen dan progesteron. Namun, terapi ini memerlukan biaya tinggi dan memiliki risiko tertentu seperti peningkatan risiko kanker payudara dan penyakit kardiovaskular (Vinogradova et al., 2020). Pendekatan lain yang dapat digunakan adalah perubahan gaya hidup seperti diet sehat, *exercise* dan manajemen stress (Simangungsong et al., 2020).

Tim Pengabdian memberikan upaya pencegahan keluhan yang berfokus pada gangguan pola tidur yang mana merupakan keluhan yang paling banyak dirasakan oleh wanita *menopause*. Tim pengabdian menggunakan pendekatan gabungan antara *exercise* dan manajemen stress melalui teknik relaksasi yaitu *Progressive Muscle Relaxion* (PMR). PMR merupakan Teknik relaksasi otot yang dilakukan dengan mengkontraksikan

kelompok otot tertentu secara sadar dan merileksasikannya secara perlahan. Beberapa kelompok otot yang menjadi sasaran dari PMR diantaranya otot wajah, otot regio lengan atas dan bawah, regio tangan, regio punggung, regio perut dan regio tungkai serta kaki. Teknik ini sangat mudah dilakukan secara mandiri tanpa pengawasan (Gangadharan et al., 2018). Sebuah penelitian mengemukakan bahwa PMR memberikan efek signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien COVID-19 (Liu et al., 2018). Hal tersebut diperkuat penelitian dengan jenis penelitian sistematik review. Penelitian ini merangkum 46 artikel dari 16 negara, hasilnya menunjukkan bahwa PMR efektif menurunkan depresi, kecemasan dan stress pada orang dewasa (Khir et al., 2024). Hal ini yang menjadi kebaruan dari kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya yang pernah dilakukan di Bina Keluarga Lansia (BKL) DAHLIA II.

Kegiatan pemberian edukasi *exercise* pernah dilakukan di komunitas Bina Keluarga Lansia (BKL) DAHLIA II, Kelurahan Pucang Sawit, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, namun berfokus pada peningkatan kekuatan otot dan keseimbangan. Belum pernah dilakukan pemberian edukasi tentang *menopause* dan peningkatan kualitas tidur. Para lansia belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang peningkatan kualitas tidur pada masa *menopause*. Bina Keluarga Lansia (BKL) DAHLIA II, Kelurahan Pucang Sawit, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta merupakan posyandu lansia yang memiliki anggota sekitar 60 lansia, dengan sebagian besar adalah wanita menopause. Melihat banyaknya wanita yang sudah memasuki masa *menopause* di posyandu tersebut, tim pengabdian berinisiatif memberikan edukasi tentang menopause dan upaya peningkatan kualitas tidur pada wanita menopause. Adapun tujuan yang ingin dicapai adalah adanya peningkatan pengetahuan lansia wanita tentang *menopause*, gejala *menopause* dan peningkatan kualitas tidur

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 26 April 2025 bertempat di Gedung pertemuan warga Pucang Sawit, Jebres, Surakarta dengan sasaran wanita menopause. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi partisipatif. dan demonstrasi menggunakan media edukasi berupa *Power Point*. Kegiatan diawali dengan pengisian kuisisioner *pre-test*. Pengisian kuisisioner dilakukan secara mandiri oleh lansia. Namun beberapa lansia dibantu oleh tim pengabdian karena alasan keterbatasan

penglihatan lansia. Setelah pengisian kuisioner, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi.

Setelah dilakukan pemberian edukasi dan demonstrasi, peserta diminta melakukan pengisian kuisioner *post-test*. pengisian kuisioner *post-test* dilakukan untuk mengukur apakah terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait materi edukasi yang sudah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 26 April 2025 bertempat di Gedung pertemuan warga Pucang Sawit, Jebres, Surakarta. Kegiatan dimulai pukul 15.00 hingga pukul 17.00. Kegiatan dihadiri 26 anggota posyandu Bina Keluarga Lansia (BKL) Dahlia II. Lansia yang hadir dalam kegiatan rata-rata berusia 63 tahun. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	N	%
1	Middel age (45-54 tahun)	3	11,5
2	Lansia (55-65 tahun)	14	53,8
3	Lansia muda (66-74 tahun)	8	30,7
4	Lansia tua (75-90tahun)	1	4,0
Total		26	100

Kegiatan diawali dengan *pre-test* yang dilakukan sebelum edukasi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai gangguan tidur pada masa *menopause* masih relatif rendah. Banyak peserta belum memahami penyebab umum gangguan tidur pada wanita *menopause*, seperti perubahan hormon, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan emosional. Selain itu, sebagian besar peserta belum mengetahui strategi sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur secara mandiri.

Setelah pengisian kuisioner *pre-test*, kegiatan dilanjutkan penyampaian materi edukasi. Penyampaian materi dikemas dengan mengulas mitos dan fakta tentang *menopause*. Penjelasan mitos dan fakta terfokus pada pengertian *menopause*, akibat *menopause*, gejala *menopause* dan latihan untuk mengurangi keluhan *menopause*.



Gambar 1. Penyampaian materi *menopause*.

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi. Demonstrasi ini dipandu oleh tim fasilitator yang memperagakan langkah-langkah latihan pernapasan perlahan dan dalam, serta teknik relaksasi otot yang dilakukan secara bertahap dari kepala hingga kaki. Peserta diajak untuk mempraktikkan secara langsung latihan ini di tempat, dengan pengawasan agar setiap gerakan dilakukan dengan benar.



Gambar 2. Demonstrasi latihan relaksasi otot dan *breathing exercise*.

Demonstrasi latihan yang dilakukan meliputi:

1. *Breathing Exercises*: 5-10 menit sebelum tidur.
2. *Progressive Muscle Relaxation*: Kontraksi setiap kelompok otot selama 5-10 detik, lalu rilekskan selama 10-20 detik sebelum pindah ke kelompok otot berikutnya. Otot-otot

yang terlibat adalah otot tangan dan lengan, otot wajah, otot bahu dan leher, otot dada dan perut, otot punggung dan otot kaki.

Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian kuisisioner *post-test*. Pengisian kuisisioner *post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah pemberian materi. Pengisian dilakukan secara mandiri oleh lansia dan dibantu tim pengabdian bagi lansia yang mengalami gangguan penglihatan. Hasil penilaian kuisisioner *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia sebesar 20%. Sebelum penyampaian materi, rata-rata nilai dari pengisian kuisisioner sebesar 63,1%. Setelah penyampaian materi, rata-rata nilai pengisian kuisisioner naik menjadi 83,1%. Distribusi tingkat pengetahuan peserta dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan peserta *pre-test* dan *post-test*.

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	n	%	n	%
Baik	10	38.4	18	69.2
Cukup	10	38.4	6	23.1
Kurang	6	23.2	2	7.7
Total	26	100	26	100

Peningkatan pengetahuan yang didapatkan dalam kegiatan ini tidak lepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi.

1. Media edukasi visual berupa *Power Point*. *Power Point* berfungsi sebagai media pendukung yang membantu peserta mengingat materi yang telah disampaikan. *Power Point* merupakan alat pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Media *Power Point* ini merupakan media promosi kesehatan yang sangat bagus untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Media *Power Point* dapat meningkatkan pengetahuan karena materi disajikan dalam bentuk ilustrasi, animasi, dan video yang menarik dan interaktif (Ahmad Muflih Saefuddin, 2024).

2. Media edukasi demonstrasi. Demonstrasi merupakan salah satu media edukasi yang dilakukan bersama fasilitator dengan memperagakan gerakan yang dilakukan. Demonstrasi direkomendasikan oleh WHO sebagai pendekatan efektif dalam edukasi kesehatan dengan melibatkan peran aktif peserta (WHO, 2005). Hal yang sama juga dituliskan oleh (Azhar Arsyad, 2019) bahwa demonstrasi termasuk media pembelajaran aktif yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi peningkatan kualitas tidur wanita *menopause* di Bina Keluarga Lansia Dahlia II, surakarta telah berhasil dilaksanakan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2025 dan dihadiri 26 peserta. Melalui media edukasi ceramah dan demonstrasi, pengetahuan peserta dapat meningkat pengetahuan peserta sebesar 20%. Program ini juga mendorong keterlibatan kader Bina Keluarga Lansia (BKL) Dahlia II dalam mendampingi lansia secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Aisyiyah Surakarta yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M.S. (2024). Efektivitas Media Pembelajaran Power Point Terhadap Hasil Belajar Siswa. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 307–315. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i1.885>
- Arsyad, A. (2019). Media Pembelajaran. Jakarta : Rajawali Pers. ISBN: 978-979-769-513-2.
- Fruitasari, M.F.M. (2024). Menopause Symptoms in Premenopausal Women. *Journal of Nursing Invention*. 5(1), 14–23. <https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.507>
- Gangadharan, M. P., Amna, M., Madani, H., & Priya, G. M. (2018). Effectiveness of progressive muscle relaxation techniques on depression, anxiety and stress among undergraduate nursing students. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(2)
- Khair, S. M., Azam, W. M., Yunus, W. M., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., et al. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: A systematic review. *OSF Preprints*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U2HZP>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- National Institute on Aging. (2023). *Menopause*. <https://www.nia.nih.gov/health/menopause>.
- Palupi, R. E. A. (2023). Penyuluhan pentingnya komunikasi saat terjadi bencana gempa bumi di lingkungan sekolah. *Hikmayo: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 77–78. ISSN 2828-7479
- Simangunsong, D., & Wahyuni, T. (2020). Decreasing menopause complaints with strength training of muscle, bone, and joint. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1). <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.175>
- Vinogradova, Y., Coupland, C., & Hippisley-Cox, J. (2020). Use of hormone replacement therapy and risk of breast cancer: Nested case-control studies using the QResearch and CPRD databases. *BMJ*, 371, m3873. <https://doi.org/10.1136/bmj.m3873>

- Yusuf, E. C., Leonardy, R. B., Rahman, A., Mustafa, S., Aman, A., Dolo, S. H. P., et al. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan tentang menopause pada kader kesehatan dan tokoh masyarakat di Makassar: Improvement of menopause knowledge for healthcare assistants and community leaders in Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 109–118.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2005). *Effective teaching: A guide for educating healthcare providers*. World Health Organization.