

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA BINA SEJAHTERA RW 05 BUKIT SANGKAL PALEMBANG

¹Lisda Maria, ²Cindy Agustina

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
Posyandu Lansia Bina Sejahtera

Palembang, Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114

Email : ¹lisdamaria83@gmail.com, ²cindyagustina094@gmail.com

ABSTRAK

Menopause ialah fase alami dalam kehidupan perempuan yang ditandai dengan menurunnya hormon estrogen hingga bisa berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, serta kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola perubahan fisik selama menopause berpotensi menurunkan kesejahteraan perempuan. Penelitian ini ditujukan guna memahami pengaruh pendidikan kesehatan fisik pada kualitas hidup perempuan menopause. Penelitian ini memakai desain pre-eksperimental melalui rancangan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 30 perempuan menopause yang ditetapkan melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner WHOQOL-OLD. Analisis data dilaksanakan memakai uji Paired Sample t-test setelah uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil studi memperlihatkan terdapat kenaikan signifikan pada kualitas hidup setelah intervensi pendidikan kesehatan fisik yang mana nilai $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$). Pendidikan kesehatan fisik terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. Temuan ini menegaskan pentingnya implementasi program edukasi kesehatan fisik secara terstruktur sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan fisik, kualitas hidup, perempuan menopause, WHOQOL-OLD.

ABSTRACT

Menopause is a natural phase in a woman's life characterized by decreased estrogen levels, affecting physical, psychological, social aspects, and overall quality of life. Limited knowledge and skills in managing physical changes during menopause may reduce women's well-being. This study aimed to examine the impact of physical health education on the quality of life of menopausal women. A pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach was used. The sample consisted of 30 menopausal women choosed through purposive sampling. The WHOQOL-OLD questionnaire was used to measure quality of life. Data were examined using the Paired Sample t-test after conducting the Shapiro-Wilk normality test. The outcomes presented a significant improvement in quality of life after the intervention, with a $p\text{-value} < 0.001$ ($\alpha = 0.05$). Physical health education had a positive and significant effect on improving the quality of life of menopausal women. These findings highlight the importance of structured physical health education programs as promotive and preventive strategies to enhance menopausal women's well-being.

Keywords: Physical health education, quality of life, menopausal women, WHOQOL-OLD.

PENDAHULUAN

Menopause ialah fase fisiologis alami di kehidupan perempuan yang ditunjukkan melalui pemberhentian permanen pada siklus menstruasi dikarenakan menurunnya fungsi ovarium serta produksi hormon estrogen (Wati & Kusmawati, 2025). Penurunan hormon tersebut menimbulkan beragam perubahan fisik maupun psikologis yang bisa memengaruhi kualitas hidup perempuan. Secara global, total perempuan yang masuk dalam masa menopause mengalami peningkatan terus-menerus sejalan akan peningkatan angka harapan hidup, dengan proyeksi mencapai 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun pada tahun 2030 (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, populasi perempuan usia 55–64 tahun menunjukkan proporsi yang signifikan dalam struktur demografi nasional, sehingga memerlukan perhatian terhadap aspek kesehatan dan kesejahteraan kelompok ini (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2024).

Perubahan hormonal selama menopause sering disertai keluhan meliputi hot flushes, kelelahan, nyeri sendi, gangguan tidur, hingga perubahan suasana hati yang berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Widjayanti, 2022). Kualitas hidup sendiri merupakan konstruk multidimensional yang mencakup kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupan sesuai nilai, harapan, dan standar yang diyakini (Nofitri, 2020). Untuk mengukur kualitas hidup lansia, WHO mengembangkan instrumen WHOQOL-OLD yang meliputi enam domain utama, yaitu kemampuan sensorik, otonomi, aktivitas masa lampau–kini–masa mendatang, partisipasi sosial, kematian, serta intimasi (Fleck et al., 2006). Penurunan kondisi fisik dan mental pada perempuan menopause berpotensi menurunkan beberapa domain tersebut, terutama otonomi dan partisipasi sosial (Saras, 2024).

Salah satu alternatif solusi yang bisa diimplementasikan dalam mengupayakan peningkatan kualitas hidup perempuan menopause adalah melalui pendidikan kesehatan fisik. Pendidikan kesehatan fisik merupakan proses pemberian informasi dan keterampilan terkait aktivitas fisik, manajemen keluhan menopause, serta penerapan perilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2020). Aktivitas fisik teratur diketahui mampu meningkatkan kebugaran, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan risiko penyakit degeneratif pada masa menopause (Olfah et al., 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan fisik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause yang memiliki nilai $p < 0,05$ (Fitriani dalam skripsi, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 05 Bukit Sangkal Palembang, terdapat 45 perempuan menopause yang belum pernah memperoleh pendidikan kesehatan khusus terkait perubahan fisik dan cara mengatasinya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan informasi dan intervensi kesehatan yang tersedia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan fisik pada kualitas hidup perempuan menopause selaku strategi preventif maupun promotif untuk meningkatkan kesejahteraan kelompok tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif melalui desain pre-eksperimental. Rancangan yang diterapkan adalah one group pretest-posttest design, yaitu melaksanakan penilaian sebelum maupun sesudah pemberian intervensi dalam satu kelompok dengan tidak adanya kelompok kontrol. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan kualitas hidup

perempuan menopause setelah diberikan pendidikan kesehatan fisik.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 05 Bukit Sangkal Palembang. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 5–6 Januari 2026.

Target/Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini yakni semua perempuan menopause yang terdaftar di Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 05 Bukit Sangkal Palembang sebanyak 45 orang. Sampel mencakup 30 responden yang ditetapkan memakai teknik purposive sampling dengan landasan yakni kriteria inklusi serta eksklusi. Kriteria inklusi mencakup perempuan menopause berusia ≥ 50 tahun, bersedia menjadi responden, dan mampu membaca serta memahami kuesioner WHOQOL-OLD. Kriteria eksklusi meliputi responden yang mengalami gangguan kognitif, tidak mengikuti penelitian sampai selesai, atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Prosedur

Penelitian diawali dengan studi pendahuluan dan pengurusan izin penelitian. Responden yang sesuai kriteria diberi pemaparan terkait tujuan maupun mekanisme penelitian serta melaksanakan penandatanganan informed consent. Tahap pertama dilaksanakan pengukuran awal (pretest) kualitas hidup menggunakan kuesioner WHOQOL-OLD. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan fisik selama 15–40 menit yang mencakup materi mengenai perubahan fisik pada menopause, manfaat aktivitas fisik, serta manajemen keluhan menopause. Setelah intervensi selesai, dilaksanakan pengukuran ulang (posttest) menggunakan instrumen yang sama guna menilai perubahan kualitas hidup.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang dipergunakan ialah kuesioner WHOQOL-OLD yang mencakup atas 24 item

pertanyaan dan mencakup enam domain kualitas hidup, yakni otonomi, kemampuan sensorik, partisipasi sosial, aktivitas masa lalu–kini–masa depan, kematian, serta persahabatan maupun cinta. Data dikumpulkan dari kuesioner yang diisi sebelum maupun setelah intervensi.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer serta data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner WHOQOL-OLD untuk mengukur kualitas hidup sebelum maupun setelah intervensi pendidikan kesehatan fisik. Data sekunder diperoleh dari dokumen Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 05 Bukit Sangkal Palembang serta literatur yang relevan dengan penelitian.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner WHOQOL-OLD yang mencakup atas 24 item pertanyaan dengan skala Likert 1–5. Instrumen ini mengukur enam domain kualitas hidup, yakni otonomi, kemampuan sensorik, partisipasi sosial, aktivitas masa lalu–kini–masa depan, kematian, serta persahabatan maupun cinta. Skor total dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu 0–50 (buruk), 51–70 (sedang), dan 71–100 (baik). Selain itu, digunakan lembar observasi untuk memastikan pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan fisik berlangsung mengikuti rencana yang sudah ditentukan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah pengukuran awal (pretest) dengan meminta responden mengisi kuesioner WHOQOL-OLD untuk memperoleh data baseline kualitas hidup. Selanjutnya diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan fisik selama 15–40 menit yang mencakup materi mengenai perubahan fisik pada menopause, manfaat aktivitas fisik, latihan fisik ringan, dan manajemen keluhan. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (posttest) memakai kuesioner yang sama

guna meninjau perubahan kualitas hidup. Pengisian kuesioner dilaksanakan secara langsung oleh responden dengan pendampingan peneliti apabila diperlukan penjelasan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diselenggarakan pada 30 perempuan menopause di Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 05 Bukit Sangkal Palembang. Kualitas hidup diukur sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan fisik menggunakan kuesioner WHOQOL-OLD yang terdiri dari 24 item.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Fisik

No	Kategori	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
1	Buruk	11 (37%)	2 (7%)
2	Sedang	10 (33%)	9 (30%)
3	Baik	9 (30%)	19 (63%)
	Jumlah	30 (100%)	30 (100%)

Tabel 1 memperlihatkan, sebelum intervensi sebagian besar responden ada dalam kategori kualitas hidup buruk serta sedang (70%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan fisik, kategori baik meningkat menjadi 63%, sedangkan kategori buruk menurun menjadi 7%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup setelah intervensi.

Kondisi kualitas hidup sebelum intervensi menunjukkan bahwa perempuan menopause masih mengalami berbagai keluhan fisik dan psikososial. Agustina (2020) menjelaskan bahwa penurunan hormon estrogen pada masa menopause dapat menyebabkan hot flushes, gangguan tidur, nyeri sendi, dan kelelahan yang berdampak pada kualitas hidup. Wardani & Dewi (2020) juga menyatakan bahwa kualitas hidup merupakan konstruk multidimensional yang mencakup aspek fisik, mental, kemandirian, sosial,

lingkungan, dan spiritual. Karakteristik responden yang mayoritas berusia 61–70 tahun dan tidak bekerja turut memengaruhi rendahnya aktivitas fisik dan sosial sebelum intervensi.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilaksanakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kualitas Hidup			
Variabel	Statistik	df	Sig.
Pre-test	0,932	30	0,056
Post-test	0,939	30	0,086

Nilai p pre-test (0,056) dan post-test (0,086) memperlihatkan $p > 0,05$, dengan begitu data memiliki distribusi normal serta memenuhi syarat uji parametrik.

Berikutnya dilaksanakan uji Paired Sample t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Samples T-Test Kualitas Hidup Sebelum Dan Sesudah Intervensi

Mean Difference	Std. Deviasi	T	df	Sig. (2-tailed)
-13.000	7.178	-9.920	29	<0.001

Hasil uji memperlihatkan nilai $p < 0,001$ ($\alpha = 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara kualitas hidup sebelum maupun setelah intervensi. Nilai mean difference senilai $-13,000$ memperlihatkan adanya peningkatan skor kualitas hidup setelah diberikan pendidikan kesehatan fisik. Interval kepercayaan 95% ($-15,680$ hingga $-10,320$) tidak melewati angka nol, sehingga memperkuat adanya perbedaan yang bermakna secara statistik.

Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan fisik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. Pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2022) merupakan proses untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan hingga ada perubahan perilaku kesehatan yang semakin baik. Peningkatan yang terjadi pada studi ini pun selaras dengan konsep WHOQOL-OLD

yang memaparkan bahwasanya aktivitas fisik dan pemahaman kesehatan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan lansia (Fleck et al., 2006). Selama intervensi berlangsung, responden menunjukkan partisipasi aktif dan antusias, yang mengindikasikan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Dengan demikian, pendidikan kesehatan fisik terbukti efektif sebagai intervensi promotif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause di tingkat komunitas.

SARAN

Dari hasil penelitian, tampak bahwasanya ada pengaruh signifikan pendidikan kesehatan fisik pada meningkatnya kualitas hidup perempuan menopause, disarankan kepada tenaga kesehatan dan pengelola Posyandu Lansia agar menjadikan pendidikan kesehatan fisik sebagai program rutin dan terstruktur dalam kegiatan pelayanan lansia. Implementasi program edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat membantu perempuan menopause dalam memahami perubahan fisik yang terjadi serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menjaga kesehatan secara mandiri.

Bagi perempuan menopause, diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh melalui pendidikan kesehatan fisik, khususnya dalam melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur dan mengelola keluhan menopause secara tepat. Penerapan perilaku hidup sehat secara konsisten akan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi peneliti berikutnya, diberikan saran agar melaksanakan pengembangan penelitian melalui desain yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol serta jumlah sampel yang lebih banyak, dengan begitu hasil yang didapat semakin komprehensif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Selain itu,

penelitian lanjutan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup perempuan menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih pada STIKES Mitra Adiguna Palembang yang sudah memberikan dukungan dan fasilitasi pada penyelenggaraan penelitian ini. Ucapan terima kasih pun diucapkan bagi Ketua dan Kader Posyandu Lansia Bina Sejahtera RW 05 Bukit Sangkal Palembang yang sudah mengizinkan serta mendukung proses pengumpulan data, serta pada semua responden yang sudah memiliki kesediaan untuk mengambil bagian pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, V. A. (2020). *Gambaran kadar hemoglobin pada menopause*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145–151.
- Dewi, B. P., Soebyakto, D. H., & Xesti, E. (2025). Penyuluhan pendidikan kesehatan reproduksi bagi wanita menopause di RT 36 Kelurahan Lebong Gajah, Palembang. *Jurnal Lentera Ilmiah Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 33–39.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020*. Dinkes Provinsi Sumsel.
- Fleck, M. P., Chachamovich, E., & Trentini, C. (2006). Development and validation of the Portuguese version of the WHOQOL-OLD module. *Revista de Saúde Pública*, 40, 785–791.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2024). *Pedoman pelaksanaan promosi kesehatan di daerah*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nessi Meilan, N. H. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(1).
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Olfah, Y., Suriyati, K. A., Siswati, T., Angraeni, A. A., & Wibowo, R. L. (2021). *Tetap sehat menjelang masa menopause*. Abbi Creative.
- Saras, T. (2024). *Menopause: Panduan komprehensif untuk memahami dan mengelola transisi*. Tiram Media.
- Wardani, N. P. S., & Dewi, F. I. R. (2020). Gambaran kualitas kehidupan lansia di Gianyar Bali. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(2), 383–392.
- Wati, P. M. K., & Kusmawati, I. I. (2025). Penyuluhan kesehatan reproduksi dalam meningkatkan kesiapan menghadapi menopause pada ibu-ibu PKK di Dusun Sendang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Penerapan Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 36–42.
- World Health Organization. (2012). *WHOQOL: Measuring quality of life*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity*. World Health Organization.