

**PENINGKATAN KESEHATAN FUNGSI REPRODUKSI DI MASA MENOPAUSE
MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA ASUPAN
MAKANAN TINGGI ESTROGEN DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
DI LASKAR GERTAK KITA KELURAHAN KEBONSARI
KOTA SURABAYA**

R. Khairiyatul Afiah^{1*}, Farida Umamah², Rusdianingseh³

¹⁻³Faculty of Nursing and Midwifery, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email Korespondensi: eer@unusa.ac.id

Disubmit: 15 September 2025

Diterima: 09 Februari 2026

Diterbitkan: 01 Maret 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i3.22933>

ABSTRAK

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun dan ditandai dengan berhentinya menstruasi selama minimal 12 bulan akibat penurunan kadar hormon estrogen. Rendahnya literasi kesehatan dan terbatasnya media edukasi yang menarik menjadi hambatan dalam peningkatan kesadaran masyarakat, terutama di kalangan wanita dengan latar belakang pendidikan dasar dan menengah. Di tengah tantangan keterbatasan media edukasi yang menarik, penggunaan media video animasi menjadi salah satu alternatif solusi yang aplikatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengembangkan pengetahuan serta keterampilan yang tergabung dalam LASKAR GERTAK KITA melalui pelatihan khusus terkait video animasi. Tahapan dirancang secara sistematis dan aplikatif untuk mencapai tujuan program, yakni meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat wanita usia premenopause dan menopause melalui pendidikan kesehatan berbasis video animasi. Untuk mengukur capaian pembelajaran, dilakukan evaluasi dengan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media video animasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai perubahan fisiologis selama masa menopause serta pentingnya konsumsi makanan tinggi fitoestrogen, seperti kedelai dan biji-bijian, dalam mendukung keseimbangan hormon secara alami. Media animasi terbukti efektif dalam menjembatani keterbatasan literasi kesehatan, khususnya bagi masyarakat dengan latar belakang pendidikan dasar dan menengah. Dengan pendekatan edukasi visual yang aplikatif, peserta lebih mudah memahami materi, bersikap terbuka terhadap perubahan gaya hidup, dan termotivasi untuk mulai memperhatikan asupan nutrisi dalam kesehariannya.

Kata Kunci: Menopause, Fitoestrogen, Fungsi Reproduksi, Video Animasi, Pendidikan Kesehatan.

ABSTRACT

Menopause is a natural phase in a woman's life that generally occurs between the ages of 45-55 and is characterized by the cessation of menstruation for at least 12 months due to reduced estrogen hormone levels. Low health literacy

and limited engaging educational media are obstacles to increasing public awareness, especially among women with basic and secondary education backgrounds. Amid the challenge of limited engaging educational media, the use of animated video media becomes one of the practical alternative solutions. This community service activity is designed to develop knowledge and skills within LASKAR GERTAK KITA through specialized training related to animated videos. The stages are systematically and practically designed to achieve the program's goal, which is to improve understanding and healthy behavior of premenopausal and menopausal women through health education based on animated videos. To measure learning outcomes, evaluations were conducted using pre-tests and post-tests. The results showed that health education using animated video media was able to improve participants' understanding of physiological changes during menopause as well as the importance of consuming foods high in phytoestrogens, such as soy and seeds, to naturally support hormone balance. The animated media proved effective in bridging health literacy gaps, particularly for people with primary and secondary educational backgrounds. With a practical visual education approach, participants are better able to understand the material, are open to lifestyle changes, and are motivated to start paying attention to their daily nutritional intake.

Keywords: *Menopause, Phytoestrogen, Reproductive Function, Animated Video, Health Education.*

1. PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun dan ditandai dengan berhentinya menstruasi selama minimal 12 bulan akibat penurunan kadar hormon estrogen (Erol, 2014). Kondisi ini sering disertai berbagai keluhan seperti hot flashes, gangguan tidur, penurunan libido, nyeri sendi, dan perubahan suasana hati, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan fungsi reproduksi wanita (Bahri et al., 2016; Zhang et al., 2020). Salah satu penyebab beratnya gejala menopause adalah kurangnya pengetahuan wanita mengenai perubahan yang terjadi dan cara mengelolanya, termasuk pentingnya asupan makanan yang mengandung fitoestrogen sebagai alternatif alami untuk membantu menyeimbangkan hormon (Harahap et al., 2022).

Data lapangan dari Ketua Kader Laskar Gertak Kita Kelurahan Kebonsari, Kota Surabaya (Februari 2025), menunjukkan peningkatan jumlah wanita usia premenopause dan menopause yang mengalami keluhan seperti jantung berdebar, nyeri lutut, insomnia, dan rasa gelisah tanpa sebab jelas. Masyarakat setempat juga memiliki kecenderungan konsumsi makanan cepat saji, gorengan, minuman manis, serta gaya hidup kurang aktif. Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya pemahaman tentang perubahan yang terjadi selama menopause, minimnya edukasi dari petugas kesehatan, serta terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan yang mudah dipahami.

Fitoestrogen, senyawa alami yang terdapat dalam makanan seperti kedelai, biji-bijian, dan sayuran tertentu, diketahui memiliki struktur kimia yang mirip dengan estrogen. Konsumsi rutin makanan tinggi fitoestrogen dapat membantu mengurangi keluhan fisik menopause serta menjaga kesehatan tulang dan fungsi reproduksi. Namun, rendahnya literasi kesehatan dan terbatasnya media edukasi yang menarik menjadi hambatan

dalam peningkatan kesadaran masyarakat, terutama di kalangan wanita dengan latar belakang pendidikan dasar dan menengah.

Permasalahan ini menunjukkan bahwa isu kesehatan reproduksi di masa menopause belum mendapat penanganan yang optimal. Edukasi kesehatan seharusnya tidak hanya fokus pada kehamilan dan persalinan, tetapi juga mencakup fase penting seperti menopause. Di tengah tantangan keterbatasan media edukasi yang menarik, penggunaan media video animasi menjadi salah satu alternatif solusi yang aplikatif. Media ini mampu menyampaikan informasi dengan cara visual dan interaktif, sehingga lebih mudah dipahami oleh masyarakat dengan latar pendidikan beragam.

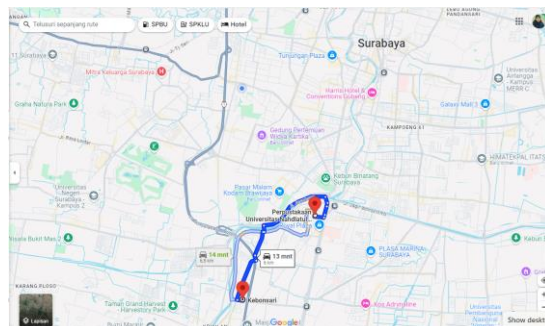
Dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya asupan makanan tinggi fitoestrogen melalui media video animasi, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku sehat wanita dalam menghadapi masa menopause. Pendekatan ini relevan untuk diterapkan di lingkungan padat penduduk seperti Surabaya, yang mayoritas warganya berpendidikan menengah ke bawah, serta membutuhkan metode edukasi yang praktis dan menarik.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan saja, namun lebih luas lagi yaitu menarche hingga menopause. Menopause merupakan akhir alami dari siklus menstruasi yang biasanya terjadi saat wanita mencapai usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan menopause jika tidak mengalami menstruasi lagi selama minimal 12 bulan (Erol, 2014). Sebagian besar wanita di masa menopause mengalami banyak perubahan fisik, tanda menopause pada setiap wanita berbeda-beda tergantung kadar estrogen dalam tubuhnya (Bahri et al., 2016). Beberapa gejala fisik saat menopause adalah Perubahan siklus menstruasi, Menurunnya hasrat seksual, Gangguan tidur, Masalah saluran kemih, Perubahan bentuk tubuh, Rambut rontok dan kulit kering (Zhang et al., 2020). Gejala tersebut disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesterone (Harahap et al., 2022).

Rumusan pada kegiatan pengabdian ini adalah “Apakah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Asupan Makanan Tinggi Estrogen melalui Media Video Animasi berpengaruh terhadap Peningkatan Kesehatan Fungsi Reproduksi Di Masa Menopause?”

Berikut adalah peta kegiatan pengabdian masyarakat dari UNUSA kampus A ke Kebonsari Surabaya Surabaya:



Gambar 1. Peta lokasi pengabdian masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Masa Menopause

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan fungsi ovarium. Menopause umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun (Depkes RI, 2020). Perubahan hormonal, terutama penurunan hormon estrogen, menyebabkan berbagai gejala dan perubahan fisiologis seperti hot flashes, gangguan tidur, kekeringan vagina, serta peningkatan risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular (Santrock, 2011). Menurut WHO (2019), edukasi kesehatan sangat penting dalam mempersiapkan perempuan menghadapi masa menopause, terutama untuk mempertahankan kualitas hidup dan fungsi reproduksi.

b. Fungsi Reproduksi pada Masa Menopause

Fungsi reproduksi tidak hanya berkaitan dengan fertilitas, tetapi juga mencakup kesehatan organ reproduksi secara keseluruhan, termasuk keseimbangan hormon, kesehatan vagina dan uterus, serta kesejahteraan seksual dan psikologis (Soetjiningsih, 2012). Pada masa menopause, organ reproduksi mengalami involusi akibat penurunan estrogen (Afiyah et al., 2020). Hal ini menyebabkan berbagai gangguan seperti atrofi vagina, penurunan libido, dan peningkatan risiko infeksi saluran kemih. Oleh karena itu, intervensi non-hormonal seperti perubahan pola makan menjadi sangat penting (Brunner & Suddarth, 2013).

c. Perubahan Yang Terjadi Pada Masa Menopause

Perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel/jaringan/organ dan sistem yang ada pada tubuh manusia. Proses ini menjadikan kemunduran fisik maupun psikis (Puspitasari, 2020).

1) Perubahan Organ Dalam Reproduksi

Menopause adalah masa transisi biologis di mana ovarium (indung telur) berhenti memproduksi sel telur dan terjadi penurunan drastis hormon estrogen serta progesterone (Sugijantoro et al., 2022). Penurunan hormon akan memicu perubahan signifikan pada organ reproduksi bagian dalam yang meliputi,

a) Ovarium (Indung Telur) Menyusut: Ovarium berhenti merilis sel telur. Ukurannya menyusut drastis, dari sekitar 3-4 cm sebelum menopause menjadi sekitar 0,5 cm-1,0 cm setelahnya. Struktur ovarium berubah dengan berkurangnya folikel.

b) Rahim (Uterus) Mengecil: Rahim mengalami atrofi (mengecil) karena kurangnya stimulasi estrogen. Lapisan dalam rahim (endometrium) menjadi tipis.

c) Tuba Fallopi Mengecil: Sama seperti ovarium dan rahim, tuba fallopi juga mengalami penyusutan (Afiyah et al., 2021).

d) Atrofi Vagina (Kekeringan Vagina): Dinding vagina menjadi lebih tipis, kering, kurang elastis, dan lebih mudah teriritasi. Kondisi ini sering menyebabkan nyeri saat berhubungan seksual (dispareunia). Vagina juga kehilangan keasaman alaminya, meningkatkan risiko infeksi.

e) Perubahan pada Serviks (Mulut Rahim): Serviks juga mengalami atrofi, mengecil, dan seringkali posisinya menyatu dengan dinding vagina yang menyusut (Ainiyah et al., 2023).

- f) Penurunan Gairah dan Lubrikasi: Kekeringan vagina dan penurunan hormon menyebabkan gairah seksual menurun serta berkurangnya kemampuan untuk mencapai orgasme.
 - g) Pelemahan Ligamen Panggul: Penurunan otot dan jaringan ikat di area panggul meningkatkan risiko *prolaps uteri* (turun peranakan). Perubahan-perubahan ini sering disebut sebagai *atrofi urogenital* atau *Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM)*, yang merupakan bagian alami dari proses penuaan dan penurunan hormon.
- 2) Perubahan Psikis
- Perubahan psikis pada masa menopause, yang didorong oleh fluktuasi hormon (terutama penurunan estrogen), sering meliputi mood swing, mudah marah, kecemasan tinggi, stres, depresi, pelupa, serta penurunan konsentrasi. Gejala emosional ini dapat memengaruhi kualitas hidup, ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, dan kesulitan tidur (*insomnia*) (Afriani & Fatmawati, 2020).
- d. Estrogen dan Perannya
- Estrogen adalah hormon utama wanita yang diproduksi oleh ovarium dan berperan penting dalam menjaga kesehatan reproduksi, tulang, kulit, dan sistem kardiovaskular. Penurunan estrogen saat menopause menyebabkan berbagai gangguan kesehatan (Guyton & Hall, 2016). Estrogen alami dapat diperoleh dari sumber makanan tertentu yang mengandung fitoestrogen, yaitu senyawa tumbuhan yang menyerupai estrogen manusia. Jenis fitoestrogen yang umum adalah isoflavon (ditemukan dalam kedelai), lignan (pada biji-bijian dan sayuran), serta coumestan (pada kacang-kacangan dan semanggi) (Setchell & Cassidy, 1999). Penelitian menunjukkan bahwa asupan makanan tinggi fitoestrogen dapat membantu meringankan gejala menopause dan meningkatkan kualitas hidup (Messina, 2010).
- e. Pentingnya Asupan Makanan Tinggi Estrogen (Fitoestrogen)
- Fitoestrogen terbukti memiliki efek estrogenik yang dapat membantu mengimbangi defisiensi estrogen alami. Menurut penelitian oleh Kurzer & Xu (1997), konsumsi kedelai dan produk olahannya secara rutin mampu menurunkan intensitas hot flashes dan menjaga densitas tulang. Selain itu, fitoestrogen juga bersifat antioksidan dan antikarsinogenik, sehingga baik untuk pencegahan kanker payudara dan kanker endometrium (Adlercreutz, 2002). Beberapa makanan tinggi fitoestrogen antara lain: Kedelai dan produk olahannya (tempe, tahu, susu kedelai), Biji rami (flaxseed), Kacang-kacangan, Brokoli, bayam, dan sayuran cruciferous lainnya.
- f. Pendidikan Kesehatan sebagai Intervensi
- Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui penyampaian informasi dan perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2010). Dalam konteks menopause, pendidikan kesehatan berfungsi untuk:
- 1) Meningkatkan pemahaman tentang perubahan yang terjadi
 - 2) Memberikan strategi penanganan gejala
 - 3) Menyadarkan pentingnya asupan nutrisi dan gaya hidup sehat
 - 4) Model pendidikan kesehatan yang efektif bersifat partisipatif, komunikatif, dan menggunakan media yang menarik serta mudah dipahami.

- g. Media Video Animasi dalam Pendidikan Kesehatan
Penggunaan media animasi dalam pendidikan kesehatan terbukti efektif untuk meningkatkan daya tarik, pemahaman, dan retensi informasi. Video animasi memungkinkan penyampaian materi kompleks menjadi lebih sederhana, menarik, dan mudah diingat (Mayer, 2009). Menurut penelitian oleh Berk (2009), media audiovisual mampu merangsang dua jalur kognitif sekaligus (visual dan auditori), yang meningkatkan efektivitas pembelajaran. Selain itu, animasi juga memiliki potensi mengatasi hambatan literasi, terutama pada kelompok usia lanjut (Nasr et al., 2011). Karakteristik media animasi yang efektif untuk pendidikan kesehatan:
- 1) Visual menarik dan sesuai budaya
 - 2) Bahasa sederhana
 - 3) Materi ringkas dan focus
 - 4) Durasi yang sesuai (3-10 menit)
- h. Kerangka Teori
Penelitian ini berlandaskan pada teori Health Belief Model (HBM) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap:
- 1) Kerentanan (perceived susceptibility)
 - 2) Keseriusan (perceived severity)
 - 3) Manfaat (perceived benefits)
 - 4) Hambatan (perceived barriers)
 - 5) Isyarat untuk bertindak (cues to action)
 - 6) Self-efficacy (kemampuan diri)
- Melalui pendidikan kesehatan menggunakan media video animasi, diharapkan dapat meningkatkan persepsi manfaat asupan makanan tinggi estrogen dan menurunkan hambatan terhadap perubahan perilaku sehat selama menopause.
- i. Penelitian Terkait
Beberapa penelitian sebelumnya yang mendukung topik ini antara lain:
- 1) Yanti et al. (2020): Edukasi tentang menopause menggunakan media audiovisual meningkatkan pengetahuan dan sikap wanita usia lanjut terhadap pola makan sehat.
 - 2) Wahyuni et al. (2019): Intervensi konsumsi susu kedelai selama 3 bulan menurunkan keluhan menopause secara signifikan.
 - 3) Rohmah et al. (2021): Penggunaan video animasi dalam promosi kesehatan reproduksi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden dibandingkan media cetak.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi, dan tindak lanjut. Setiap tahapan dirancang secara sistematis dan aplikatif untuk mencapai tujuan program, yakni meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat wanita usia premenopause dan menopause melalui pendidikan kesehatan berbasis video animasi.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan fondasi awal kegiatan yang mencakup berbagai aktivitas pendukung agar kegiatan berjalan sesuai rencana.

Kegiatan pada tahap ini meliputi: Identifikasi mitra dan sasaran kegiatan, yaitu wanita usia premenopause dan menopause di Kelurahan Kebonsari, Kota Surabaya. Koordinasi dengan pihak terkait, seperti Ketua Kader Laskar Gertak Kita, Puskesmas wilayah setempat, dan tokoh masyarakat, guna memperoleh dukungan serta validasi data lapangan. Penyusunan materi edukatif berbasis literatur ilmiah tentang menopause, fitoestrogen, dan pentingnya pola makan sehat di masa menopause. Pengembangan media edukasi, yaitu video animasi edukatif yang memuat informasi penting secara menarik dan mudah dipahami. Uji coba (pre-test) terbatas terhadap media video animasi kepada beberapa perwakilan sasaran untuk mengetahui tingkat keterpahaman awal dan efektivitas penyampaian pesan. Persiapan logistik dan teknis kegiatan, seperti penjadwalan, tempat kegiatan, alat peraga, formulir pre-test dan post-test, serta dokumentasi.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk memberikan intervensi edukatif secara langsung kepada sasaran. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan langkah-langkah berikut: Penyampaian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai menopause dan pentingnya asupan fitoestrogen. Pemutaran video animasi edukatif yang telah dikembangkan, dengan durasi dan konten yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman sasaran. Diskusi interaktif dan tanya jawab, yang difasilitasi oleh tim pengabdian dan kader kesehatan setempat, guna memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Pemberian leaflet edukatif sebagai bahan informasi tambahan yang bisa dibawa pulang. Post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah intervensi dilakukan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dari segi proses maupun hasil. Evaluasi mencakup dua aspek utama: Evaluasi proses, yang mencakup keterlibatan peserta, kelancaran kegiatan, efektivitas media edukasi, dan partisipasi aktif dalam diskusi. Evaluasi hasil, dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan evaluasi kualitatif melalui wawancara singkat atau umpan balik tertulis dari peserta mengenai pemahaman mereka dan kesan terhadap metode penyampaian. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk menyempurnakan program ke depan serta menentukan efektivitas penggunaan media video animasi dalam edukasi kesehatan reproduksi.

d. Tahap Tindak Lanjut

Tahap tindak lanjut bertujuan untuk menjaga keberlanjutan manfaat dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Adapun langkah-langkah yang direncanakan antara lain: Distribusi video animasi edukatif dalam format digital kepada kader kesehatan, Puskesmas, dan perangkat kelurahan agar dapat digunakan secara berulang dalam kegiatan penyuluhan selanjutnya. Penyusunan laporan hasil kegiatan yang akan dibagikan kepada mitra sebagai dokumentasi dan bahan evaluasi bersama. Rencana pelatihan lanjutan, berupa penguatan kapasitas kader dalam menyampaikan materi seputar menopause dan gizi berbasis bahan alami. Monitoring jangka pendek, berupa kunjungan tindak lanjut untuk melihat

perubahan perilaku peserta terkait pola makan dan pemahaman mereka tentang menopause.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil dilaksanakan dengan melibatkan sejumlah wanita usia 45 tahun ke atas yang berada pada fase pra-menopause dan menopause. Edukasi dilakukan melalui penyampaian materi tentang pentingnya asupan makanan tinggi fitoestrogen serta pemutaran video animasi sebagai media utama. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil dilaksanakan dengan melibatkan sejumlah wanita usia 45 tahun ke atas yang berada pada fase pra-menopause dan menopause. Edukasi dilakukan melalui penyampaian materi tentang pentingnya asupan makanan tinggi fitoestrogen serta pemutaran video animasi sebagai media utama. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan mengenai menopause, peran hormon estrogen, serta sumber makanan alami yang mengandung fitoestrogen seperti kedelai, tahu, tempe, biji rami, dan kacang-kacangan. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor pemahaman peserta.

Tabel Distribusi Perbedaan Peningkatan Kesehatan Fungsi Reproduksi Di Masa Menopause Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Asupan Makanan Tinggi Estrogen Dengan Media Video Animasi Di Laskar Gertak Kita Kelurahan Kebonsari Kota Surabaya Tahun 2025

	Kesehatan fungsi reprod	post		Total
		Cukup	Baik	
1.	Kesehatan Fungsi Reproduksi pre (Kurang)	12 50 %	0 0 %	12 50%
2.	Kesehatan Fungsi Reproduksi pre (Cukup)	2 50 %	10 50 %	12 50%
	Jumlah	14	10	24
				100%
<i>statistika Wilcoxon Signed Rank Test</i>				
<i>mp. Sig. (2-tailed) = ,0005</i>				
<i>negative ranks = 0</i>				
<i>positive ranks = 6</i>				
<i>an pre = 3.666</i>				
<i>an post = 2.1317</i>				
<i>an pre - mean post = 3,666-2,1317= 1,5343</i>				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test diketahui nilai berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai adalah 0,005 dan nilai $\alpha = 0,05$, berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh Peningkatan Kesehatan Fungsi Reproduksi Di Masa Menopause Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Asupan Makanan Tinggi Estrogen Dengan Media Video Animasi.



Gambar 2. Foto Kegiatan

b. Pembahasan

Video animasi terbukti menjadi media edukatif yang efektif. Peserta menilai penyampaian informasi menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dalam sesi diskusi, yang menandakan adanya ketertarikan untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan mengenai menopause, peran hormon estrogen, serta sumber makanan alami yang mengandung fitoestrogen seperti kedelai, tahu, tempe, biji rami, dan kacang-kacangan. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan skor pemahaman peserta.

Video animasi terbukti menjadi media edukatif yang efektif. Peserta menilai penyampaian informasi menjadi lebih menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dalam sesi diskusi, yang menandakan adanya ketertarikan untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi kelompok mengungkap bahwa sebagian besar peserta sebelumnya belum mengetahui bahwa makanan sehari-hari yang murah dan mudah dijangkau seperti tempe dan tahu memiliki manfaat sebagai sumber fitoestrogen alami. Setelah kegiatan, banyak peserta menyatakan komitmen untuk mulai memperbaiki pola makan sebagai bentuk pencegahan dini terhadap keluhan menopause. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif melalui media video animasi dapat meningkatkan literasi kesehatan perempuan mengenai menopause dan gizi, serta mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih sehat.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Peningkatan Kesehatan Fungsi Reproduksi di Masa Menopause melalui Pendidikan Kesehatan tentang Pentingnya Asupan Makanan Tinggi Estrogen dengan Media Video Animasi di Laskar Gertak Kita Kelurahan Kebonsari Kota Surabaya” telah dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media video animasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai perubahan fisiologis selama masa menopause serta pentingnya konsumsi makanan tinggi fitoestrogen, seperti kedelai dan biji-bijian, dalam mendukung keseimbangan hormon secara alami. Media animasi terbukti efektif dalam menjembatani keterbatasan literasi kesehatan, khususnya bagi masyarakat dengan latar belakang pendidikan dasar dan menengah.

Peningkatan skor pengetahuan dari pre-test ke post-test menandakan bahwa intervensi edukatif ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan reproduksi di kalangan wanita premenopause dan menopause. Dengan pendekatan edukasi visual yang aplikatif, peserta lebih mudah memahami materi, bersikap terbuka terhadap perubahan gaya hidup, dan termotivasi untuk mulai memperhatikan asupan nutrisi dalam kesehariannya.

Adapun saran yang bisa penulis sampaikan di antaranya:

a. Bagi Masyarakat:

Disarankan agar wanita usia premenopause dan menopause secara aktif mencari informasi dan menerapkan pola makan sehat, khususnya dengan memperbanyak konsumsi makanan sumber fitoestrogen, sebagai upaya menjaga keseimbangan hormonal dan kesehatan fungsi reproduksi.

b. Bagi Kader dan Petugas Kesehatan:

Perlu dilakukan integrasi edukasi tentang menopause dan gizi berbasis fitoestrogen ke dalam kegiatan penyuluhan rutin. Media video animasi dapat digunakan secara berulang sebagai alat bantu visual yang efektif dalam kegiatan posyandu lansia, PKK, atau kelas ibu.

c. Bagi Pemerintah Kelurahan dan Puskesmas:

Diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program edukasi kesehatan menopause dengan menyediakan fasilitas, pelatihan kader, dan penyebaran media edukatif yang mudah diakses oleh masyarakat luas.

d. Bagi Peneliti atau Akademisi:

Perlu dilakukan pengembangan media edukatif sejenis yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal dan karakteristik sasaran. Penelitian lanjutan juga penting untuk mengevaluasi perubahan perilaku jangka panjang pasca intervensi edukatif.

7. DAFTAR PUSTAKA

- A., Dos Santos, S., & Da Costa, M. (2019). The Impact Of Anxiety Of The Premenopausal Female And Social Support On Self Confidence. *Isce: Journal Homepage* : [Http://lscjournal.com /Index.Php/Isce](http://lscjournal.com/index.php/isce) Simbolon Village, Padang Bolak District, Padang Lawas Utara Regency Year 2022. *Ijcs: International Journal Ofcommunity Service*, 1(1), 62-65. [Https://Doi.Org/10.55299/ijcs.V1i1.103](https://doi.org/10.55299/ijcs.V1i1.103)
- Afiah, R. K., Wahyuni, C. U., Prasetyo, B., & Qomaruddin, M. B. (2021). *Self-Acceptance Affects Attitudes In Caring For Sexual Function After Hysterectomy*. 9, 293-296.
- Afiah, R. K., Wahyuni, C. U., Prasetyo, B., & Winarno, D. D. (2020). *Recovery Time Period And Quality Of Life After Hysterectomy* 1. 9, 176-178. [Https://Doi.Org/10.4081/Jphr.2020.1837](https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1837)
- Ainiyah, N., Zuhriyah, N., Zahroh, C., & Damawiyah, S. (2023). *Influence Of Self-Motivation And Health Locus Of Control On Adherence To Medication Among Hipertension Patients*. 26(March), 11-19. [Https://Doi.Org/10.7454/Jki.V26i1.2526](https://doi.org/10.7454/jki.V26i1.2526)
- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). *Pengetahuan Dan Sikap Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan Pada Masa Menopause*. 9(1), 104-109.
- Bahri, N., Yoshany, N., Morowatisharifabad, M. A., Noghabi, A. D., & Sajjadi,

- M. (2016). The Effects Of Menopausal Health Training For Spouses On Women's Quality Of Life During Menopause Transitional Period. *Menopause*, 23(2),183-188. <https://doi.org/10.1097/Gme.0000000000000588> Dos Santos Gonçalves
- Bahri, N., Yoshany, N., Morowatisharifabad, M. A., Noghabi, A. D., & Sajjadi, M. (2016). The Effects Of Menopausal Health Training For Spouses On Women's Quality Of Life During Menopause Transitional Period. *Menopause*, 23(2),183-188. <https://doi.org/10.1097/Gme.0000000000000588> Dos Santos Gonçalves
- Irawan, E., Ningrum, T. P., & Indah, N. (2022). Relationship Between Husband's Support And Quality Of Life Among Menopausal Women In Bandung City. *Kne Medicine*, 57-68. <https://doi.org/10.18502/Kme.V2i2.11068>
- Mazida, E., Wijaya, C., & Jakarta, U. T. (2022). *Tingkat Menopause*. 5(2), 121-127.
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan*. 2(1), 78-82.
- Moshki, M., Mohammadzadeh, F., & Dehnoalian, A. (2018). The Effectiveness Of A Gr
- Oklaini, S. T., Fahriani, M., Mirdayanti, R., & Oktarina, M. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Pramenopause Dengan Kesiapan Pada Masa Menopause The Relationship Of Knowledge Level And Attitude Of Premenopausee Mothers With Readiness During Menopause*. 7(1), 21-27.
- Puspitasari, B. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause*. 9(2), 115-119.
- Sugijantoro, A. C., Anggraini, R., & Afyah, R. K. (2022). *The Effect Of Combination Of Progressive Muscle Relaxation And Nature Sound Music Therapy On Sleep Quality Of Menopausal Women*. 4(2), 240-248.
- Sydora, B. C., Turner, C., Malley, A., Davenport, M., Yuksel, N., Shandro, T., & Ross, S. (2020). Can Walking Exercise Programs Improve Health For Women In Menopause Transition And Postmenopausal? Findings From A Scoping Review. *Menopause*, 27(8), 952-963. [Doi: 10.1097/Gme.0000000000001554](https://doi.org/10.1097/Gme.0000000000001554)
- Syrilla, T., & Cunha, D. (2021). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Aktivitas Seksual Pada Masa Menopause Di Wilayah The Relationship Of Mother ' S Knowledge About Menopause With Sexual Activity During Menopause In The Region Of*. 8(2), 37-47.
- Yazia, V., Hamdayani, D., Gadang, S., Padang, K., & Barat, S. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause*. 2(2), 53-68.
- Zhang, X., Wang, G., Wang, H., Wang, X., Ji, T., Hou, D., Wu, J., Sun, J., & Zhu, B. (2020). Spouses' Perceptions Of And Attitudes Toward Female Menopause: A Mixed-Methods Systematic Review. *Climacteric*, 23(2), 148-157. [Doi:10.1080/13697137.2019.170393](https://doi.org/10.1080/13697137.2019.170393)