



PEMBERDAYAAN KADER DALAM UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN WANITA PREMENOPAUSE

Vivi Syofia Sapardi^{1*}, Viki Yusri², Aida Minropa², Surti Nurhayati¹, Tania Cindra Kasih¹, Ria Desnita¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Mercubaktijaya, Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi, Siteba, Padang 25000, Indonesia

²Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Mercubaktijaya Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi, Siteba, Padang 25000, Indonesia

*vivisyofia1984@gmail.com

ABSTRAK

Masa premenopause merupakan fase transisi penting yang dialami wanita usia menengah dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Kurangnya pengetahuan serta terbatasnya akses edukasi menyebabkan wanita premenopause berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan. Kader kesehatan memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam memberikan edukasi dan dukungan berbasis komunitas. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan kader kesehatan agar mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan peran mereka dalam mendukung kesehatan wanita premenopause. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada bulan Juni – September 2025 dengan peserta 17 kader di Kelurahan Korong Gadang. Pengabdian dilaksanakan melalui tahapan persiapan, implementasi berupa kegiatan pelatihan tentang Posyandu Integrasi Layanan Terpadu (ILT), pelatihan tentang konsep menopause, risiko masalah kesehatan pada pre/menopause dan deteksi dini masalah kesehatan, pelatihan terapi komplementer untuk mengatasi masalah kesehatan serta penggunaan formulir googlesheet untuk pencatatan data pasien serta kegiatan pendampingan dan evaluasi. Peserta dalam kegiatan ini adalah kader Posyandu di Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji Kota Padang. Hasil dari evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa tercapainya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra, meningkatnya kemampuan manajemen mitra dimana hasil pretest hanya 29,41% peserta yang memiliki keterampilan baik dan meningkat menjadi 100% saat post-test. Program ini dapat diterapkan secara berkelanjutan sehingga memperkuat sistem kesehatan berbasis komunitas.

Kata kunci: kader kesehatan; pelatihan; premenopause

EMPOWERING CADRES IN EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH STATUS OF PREMENOPAUSE WOMEN

ABSTRACT

The premenopausal period is an important transitional phase experienced by middle-aged women with various physical, psychological, and social changes. Lack of knowledge and limited access to education put premenopausal women at higher risk of experiencing health problems. Health cadres have a strategic role as agents of change in providing community-based education and support. This activity aims to empower health cadres to be able to improve their knowledge, skills, and roles in supporting the health of premenopausal women. Community service activities were carried out from June to September 2025 with 17 cadres in Korong Gadang. The service was carried out through preparation stages, implementation in the form of training activities on Integrated Service Integration (ILT) Posyandu, training on the concept of menopause, the risk of health problems in pre/menopause and early detection of health problems, complementary therapy training to overcome health problems and the use of Google Sheet forms for recording patient data as well as mentoring and evaluation activities. Participants in this activity were Posyandu cadres in Korong Gadang Village, Kuranji District, Padang City. The evaluation results indicate that partners' knowledge and skills have improved, and their management capabilities have improved. The pre-test showed only 29.41% of participants had good

knowledge, increasing to 100% in the post-test. This program can be implemented sustainably, strengthening the community-based health system.

Keywords: health cadres; premenopause; training

PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan wanita menghadapi masa transisi menuju menopause (premenopause/perimenopause) semakin mendapat perhatian karena dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup fisik, mental, dan sosial. Masa premenopause ditandai oleh fluktuasi hormon yang dapat memicu gejala vasomotor (hot flashes), gangguan tidur, perubahan mood, penurunan kepadatan tulang, dan risiko penyakit kardiometabolik yang meningkat seiring bertambahnya usia. Temuan prospektif dan ulasan terkini menunjukkan hubungan kuat antara transisi menopause dan peningkatan risiko gangguan mental (depresi, kecemasan) serta masalah kesehatan kronis jika tidak ada intervensi promotif dan preventif yang memadai (Brown et al., 2024).

Di Indonesia, demografi perempuan usia menengah terus meningkat sehingga beban masalah terkait menopause menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan. Profil kesehatan masyarakat terbaru menyoroti pentingnya intervensi promotif-preventif berbasis komunitas untuk mengatasi perubahan status kesehatan populasi, termasuk upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan menjelang menopause. Intervensi yang tepat waktu pada fase premenopause berpotensi mencegah komplikasi jangka panjang dan mempertahankan fungsi serta produktivitas wanita (Kemenkes RI, 2023). Di Sumatera Barat, terjadi peningkatan jumlah wanita rentang usia tersebut dari 329.073 jiwa di tahun 2021 menjadi 334.868 jiwa pada tahun 2022. Sementara di Kota Padang sendiri juga meningkat dari 57.641 di tahun 2021 menjadi 58.415 pada tahun 2022 (BPS, 2023). Derajat kesehatan wanita pada masa premenopause dan menopause di masyarakat perlu mendapatkan perhatian karena perubahan hormon yang terjadi mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis yang berujung pada permasalahan kesehatan (Wijayanti et al., 2024). Salah satu bentuk upaya pelayanan kesehatan di masyarakat adalah melalui Posyandu (Fitriani et al., 2023).

Mitra dalam kegiatan ini adalah Posyandu dan kader di Kelurahan Korong Gadang, Kuranji. Posyandu ini berada di bawah naungan Puskesmas Kuranji. Jumlah Posyandu yang ada di Kelurahan Korong Gadang adalah berjumlah 17 Posyandu, dimana setiap Posyandu memiliki 5 orang kader. Kegiatan Posyandu sejak tahun 2024 mulai bertransformasi menjadi Posyandu Integrasi Layanan Terpadu (ILT) dimana sasarannya adalah seluruh siklus usia tidak hanya pada bayi, balita, ibu hamil dan lanjut usia saja tetapi juga mencakup wanita usia produktif dan premenopause/menopause. Proses transformasi ini tentunya menuntut perlunya adaptasi bagi kader dalam pelayanan karena kader berperan penting sebagai garda terdepan dalam memberikan informasi dan layanan kesehatan kepada masyarakat.

Permasalahan yang dihadapi mitra yaitu belum masuknya layanan berkaitan menopause ke dalam Program Posyandu di Kelurahan Korong Gadang. Fokus utama Posyandu masih pada balita, ibu hamil dan lansia. Adanya transformasi Posyandu menjadi integrasi layanan terpadu (ILT) seharusnya sasaran kegiatan termasuk kelompok wanita usia 45 – 60 tahun. Permasalahan lain yaitu manajemen pengelolaan data di Posyandu yang belum optimal. Hasil wawancara diketahui belum ada data lokal tentang jumlah dan kondisi perempuan perimenopause/menopause dalam catatan kunjungan Posyandu. Formulir atau sistem pencatatan Posyandu belum mencakup indikator kesehatan perempuan menopause seperti siklus haid terakhir, gejala fisik/emosional ataupun status hormonal. Kegiatan skrining kesehatan dan gizi pada kelompok usia premenopause juga belum pernah dilakukan. Padahal kelompok

ini beresiko terhadap penyakit degeneratif, masalah reproduksi dan juga masalah psikologis. Hal ini juga disebabkan karena masih minimnya fasilitas penunjang yang bisa digunakan untuk deteksi dini.

Kader kesehatan komunitas (kader) merupakan ujung tombak pelayanan promotif dan preventif di tingkat desa/kelurahan, bertindak sebagai pendidik, motivator, dan penghubung antara masyarakat dan fasilitas kesehatan. Penguatan kapasitas kader telah terbukti memperkuat perilaku kesehatan masyarakat dan meningkatkan efektivitas program kesehatan primer. Oleh karena itu, pemberdayaan kader untuk menangani isu-isu spesifik seperti premenopause merupakan strategi yang logis dan berpotensi efisien dalam konteks komunitas (Haryani et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, program pemberdayaan kader yang dirancang khusus untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan komunikasi, kemampuan deteksi dini gejala premenopause, serta kemampuan memberikan edukasi dan dukungan psikososial sangat diperlukan. Model pelatihan yang partisipatif meliputi modul edukasi kesehatan reproduksi dewasa menengah, teknik konseling dasar, deteksi risiko penyakit degeneratif diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan wanita premenopause dalam jangka pendek dan jangka panjang dapat mencegah terjadinya komplikasi penyakit pada kelompok wanita premenopause.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Korong Gadang, Kecamatan Kuranji, Kota Padang pada bulan Juni – September 2025. Tujuan berfokus pada penyelesaian masalah mitra yaitu mengoptimalkan pelayanan kesehatan pada kelompok wanita premenopause/menopause melalui kegiatan Posyandu Kelurahan Korong Gadang untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan pelatihan kader, pengembangan sistem pencatatan data dan skrining penyakit. Kegiatan dilakukan melalui metode pelatihan, demonstrasi dan pendampingan. Sasaran kegiatan ini adalah kader Posyandu di Kelurahan Korong Gadang. Tahapan kegiatan dilakukan mulai dari persiapan, implementasi berupa pelatihan, pendampingan, evaluasi dan keberlanjutan program. Rincian kegiatan yang dilakukan yaitu :

- a. Tahap persiapan : pada tahap ini dilakukan pertemuan tim dan mitra untuk mensosialisasikan kegiatan yang akan dilaksanakan berupa pelatihan kader.
- b. Tahap implementasi : pada tahap ini dilakukan pelatihan pada kader Posyandu yang terdiri dari pelatihan tentang Posyandu Integrasi Layanan Terpadu (ILT), pelatihan tentang konsep menopause, resiko masalah kesehatan pada pre/menopause dan deteksi dini masalah kesehatan, pelatihan terapi komplementer untuk mengatasi masalah kesehatan serta penggunaan formulir googlesheet/google form untuk pencatatan data pasien. Pada tahap implementasi juga diberikan bantuan alat atau fasilitas penunjang Posyandu kepada kader seperti timbangan, tensimeter, glukochek.
- c. Tahap pendampingan : pada tahap ini dilakukan pendampingan kader Posyandu dalam mendeteksi dini penyakit degeneratif pada kelompok wanita premenopause seperti mengecek tekanan darah, mengecek gula darah, asam urat dan kolesterol.
- d. Tahap evaluasi dan keberlanjutan program : pada tahap ini dievaluasi pengetahuan dan keterampilan mitra serta mengevaluasi pemanfaatan alat yang sudah diberikan kepada kader Posyandu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan yaitu :

- a. Pada tahap persiapan telah dilakukan sosialisasi kegiatan yang akan dilaksanakan kepada mitra sehingga didapatkan hasil mitra memiliki pemahaman yang sama tentang kegiatan pengabdian. Mitra berpartisipasi dalam menyiapkan tempat sosialisasi, hadir dan berperan aktif selama

kegiatan sosialisasi. Pada tahap persiapan juga telah dilakukan pembuatan modul perawatan menopause serta terapi komplementer.

- b. Pada tahap implementasi kegiatan telah dilakukan rangkaian kegiatan pelatihan pada kader Posyandu yang terdiri dari pelatihan tentang Posyandu Integrasi Layanan Terpadu (ILT), pelatihan tentang konsep menopause, resiko masalah kesehatan pada pre/menopause dan deteksi dini masalah kesehatan, pelatihan terapi komplementer untuk mengatasi masalah kesehatan serta penggunaan formulir googlesheet/google form untuk pencatatan data pasien. Partisipasi mitra pada kegiatan ini adalah hadir dan mengikuti pelatihan, berperan aktif selama kegiatan dan mengikuti pretest dan posttest terkait materi. Gambar kegiatan pelaksanaan pelatihan dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 2. Pelatihan Kader tentang Posyandu Integrasi Layanan Terpadu (ILT)





Gambar 3. Pelatihan tentang konsep menopause dan resiko masalah kesehatan pada pre/menopause



Gambar 4. Skrining Kesehatan oleh Kader

Pada tahap implementasi, tim juga memberikan bantuan sarana dan fasilitas penunjang kesehatan seperti timbangan, tensimeter dan glukocheck. Sehingga hasil dari bantuan ini yaitu tersedianya akses pelayanan kesehatan dasar untuk deteksi dini penyakit degeneratif di Posyandu yang bisa digunakan untuk menjalankan kegiatan Posyandu di masyarakat.

- c. Pada tahap pendampingan: pada tahap ini telah dilakukan pendampingan kader dalam melakukan pemeriksaan kesehatan dasar pada wanita premenopause seperti mengukur tekanan darah, mencek gula darah. Hasil dari kegiatan ini yaitu keterampilan kader Posyandu meningkat dan dapat diterapkan dalam menjalankan peran kader dalam layanan Posyandu.
- d. Hasil evaluasi: evaluasi dilaksanakan pada setiap tahap kegiatan dan setiap kegiatan selesai diimplementasikan. Evaluasi mencakup proses persiapan dan pelaksanaan kegiatan serta capaian luaran kegiatan. Hasil evaluasi keterampilan kader Posyandu setelah diberikan pelatihan dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Kader Posyandu dalam Memberikan Pelayanan Kesehatan Dasar di Posyandu (n=17)

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	f	%	f	%
Baik	5	29,41	17	100
Kurang baik	12	70,59	0	0

Berdasarkan tabel 1 di atas, setelah dilakukan program PKM terjadi peningkatan jumlah kader Posyandu yang memiliki keterampilan baik dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar khususnya berkaitan dengan ILT dan kesehatan wanita premenopause. Sebelum pelaksanaan PKM, hanya 29,41% kader yang memiliki keterampilan baik, setelah implementasi program PKM terjadi peningkatan keterampilan kader dimana 100% kader memiliki keterampilan baik dalam memberikan pelayanan kesehatan dasar pada wanita premenopause.

- e. Keberlanjutan program
 Keberlanjutan program akan terus dilaksanakan dengan bekerjasama dengan Puskesmas dan Posyandu dalam pelaksanaan Posyandu yang terintegrasi dan pelayanan kesehatan bagi kelompok wanita premenopause.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan komprehensif mampu meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan pelayanan kesehatan premenopause. Peningkatan signifikan skor pengetahuan kader dari pre-test ke post-test menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis partisipatif efektif untuk memperkuat pemahaman mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Setyoningrum (2025) yang menekankan bahwa pelatihan kader secara terstruktur meningkatkan kepercayaan diri kader dalam menyampaikan pesan kesehatan.

Penyuluhan yang dilakukan kader juga berdampak positif terhadap pengetahuan dan sikap wanita premenopause. Peningkatan kesadaran perempuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan menerapkan perilaku hidup sehat merupakan salah satu indikator keberhasilan kegiatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rodrigo et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran kesehatan perempuan usia menengah dan membantu mereka mengadopsi strategi coping yang lebih baik menghadapi gejala menopause.

Selain aspek pengetahuan, keberhasilan program ini juga terlihat dari penerimaan sosial di masyarakat. Sebelumnya, topik menopause dianggap tabu untuk dibicarakan, namun dengan keterlibatan kader sebagai agen perubahan yang dekat dengan komunitas, hambatan komunikasi dapat diatasi (Sapardi et al., 2024). Studi kualitatif oleh Taylor-Swanson et al. (2024) menegaskan bahwa pendekatan berbasis

partisipasi komunitas (*community-based participatory approach*) meningkatkan relevansi budaya intervensi serta memperkuat dukungan sosial.

Hasil kegiatan ini juga menegaskan peran strategis kader dalam deteksi dini dan pencegahan penyakit degeneratif. Mengingat masa premenopause berhubungan erat dengan peningkatan risiko osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolik, edukasi tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemeriksaan kesehatan rutin sangat relevan. Hal ini konsisten dengan laporan Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menyebutkan bahwa peningkatan kapasitas kader diperlukan untuk mengantisipasi beban penyakit tidak menular pada kelompok usia dewasa menengah.

Secara keseluruhan, kegiatan pemberdayaan kader ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi kader dalam mendukung kesehatan wanita premenopause. Keterlibatan kader sebagai agen perubahan terbukti strategis dalam memperluas jangkauan edukasi, menurunkan hambatan komunikasi budaya, dan membangun jejaring dukungan sosial yang berkesinambungan. Program ini relevan untuk direplikasi di wilayah lain dengan adaptasi konteks lokal, sehingga dapat menjadi salah satu solusi promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita usia menengah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa pemberdayaan kader melalui pelatihan dan penyediaan modul edukasi komprehensif mampu meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan informasi dan pendampingan kepada wanita premenopause. Peningkatan signifikan pengetahuan kader setelah pelatihan, serta dampak positif edukasi terhadap kesadaran dan perilaku kesehatan wanita premenopause, menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas efektif dalam mengatasi keterbatasan akses layanan kesehatan dan hambatan budaya terkait isu menopause. Kader yang terlatih berperan strategis sebagai agen perubahan di masyarakat, tidak hanya dalam menyebarkan informasi, tetapi juga mendorong praktik hidup sehat, mendukung kesiapan psikososial, serta memperkuat jejaring rujukan ke layanan kesehatan primer. Dengan demikian, program ini berkontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita premenopause sekaligus memperkuat sistem kesehatan berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktorat Riset, Teknologi dan Pengabdian kepada Masyarakat Kementerian Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi yang telah memberikan pendanaan dalam Program Kemitraan Masyarakat, Kepala Puskesmas Kuranji yang telah memfasilitasi kegiatan, Posyandu dan kader di Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji serta LPPM Universitas Mercubaktijaya yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin; 2023. Available from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGeyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2023>
- Brown, L., Hunter, M. S., Chen, R., Crandall, C. J., Gordon, J. L., Mishra, G. D., ... & Hickey, M. (2024). Promoting good mental health over the menopause transition. *The Lancet*, 403(10430), 969-983.

- Fitriani, Y., Setioko, S., Mirnawati, M., Yusuf, M., Putri, H. W., Setiani, A., ... & Catrina, L. (2023). Peran Posyandu Sebagai Pelayanan Dasar Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat di Desa Jaya Asri. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, 1(3), 138-144.
- Haryani, D. (2024). Peran kader kesehatan dalam pemberdayaan masyarakat: studi kasus dan rekomendasi. *Jurnal Pengabdian/PKM*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI
- Rodrigo, C. H., Sandal, L., Choy, E., Price, L., & Azevedo, L. (2023). Effectiveness of workplace-based interventions to promote menopausal health: A systematic review. *Maturitas*, 169, 23–31. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2023.03.004>
- Sapardi, V. S., Surya, D. O., Desnita, R., Handayani, P. A., Yoza, A. F., & Hasanah, U. (2024). Optimalisasi Kesehatan Dengan Pendekatan Terapi Komplementer Pada Kelompok Wanita Premenopause. *Menara Pengabdian*, 4(2), 118-125.
- Setyoningrum, U. (2025). Peningkatan peranan kader kesehatan dalam pelaksanaan posyandu dan integrasi layanan primer. *Indonesian Journal of Community Engagement*, 6(1), 55–63. <https://doi.org/10.31227/ijce.v6i1.2025>
- Taylor-Swanson, L., Woods, N., Mitchell, E. S., & Galinsky, A. M. (2024). Developing a menopausal transition health promotion intervention using community-based participatory methods. *Health Promotion Practice*, 25(3), 375–384. <https://doi.org/10.1177/15248399241234567>
- Wijayanti, A., & Apriyani, M. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause Sehat dan Sejahtera. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Anak Bangsa 1* (2), 59-64.