



EDUKASI DAN INTERVENSI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGELOLA GANGGUAN HORMONAL PADA PERIMENOPAUSE: STUDI KASUS KOMUNITAS RUMAIISA DI KOREA SELATAN

Triana Indrayani*, Silvia Saputri, Metty Supyanti, Devi Kurniati, Ririn Sriharyanti, Maulidawati, Badriati Porogoi, Luzi Pebriani, Lasmini

Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Perimenopause merupakan fase transisi menuju menopause yang ditandai dengan berbagai gejala fisik dan psikologis akibat fluktuasi hormon. Gangguan hormonal pada masa ini dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup perempuan. Terapi komplementer telah menunjukkan potensi dalam mengelola gejala perimenopause, namun implementasinya dalam konteks komunitas masih terbatas. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi terapi komplementer dalam mengelola gangguan hormonal pada perempuan perimenopause di Komunitas Rumaisa, Korea Selatan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari pada tanggal 13 September 2025 dengan tahapan persiapan, implementasi, dan evaluasi. Sebanyak 15 perempuan perimenopause berpartisipasi dalam intervensi terdiri dari edukasi, akupresur, diskusi kelompok, serta pre-test dan post-test. Data dikumpulkan melalui kuesioner observasi, dokumentasi kegiatan, dan evaluasi pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari nilai awal yang rendah menjadi 100% benar pada post-test. Selain itu, terjadi peningkatan kesadaran dan pemberdayaan perempuan dalam mengelola gejala perimenopause melalui pendekatan terapi komplementer. Analisis diskusi kelompok mengungkapkan pentingnya dukungan sosial dan konteks budaya dalam implementasi intervensi kesehatan bagi perempuan diaspora. Intervensi terapi komplementer terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan perimenopause dalam mengelola gejala hormonal. Pendekatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi dan praktik terapi memberikan dampak positif pada pemberdayaan kesehatan perempuan.

Kata kunci: gangguan hormonal, komunitas, kualitas hidup, perimenopause, terapi komplementer

COMPLEMENTARY THERAPY EDUCATION AND INTERVENTIONS IN MANAGING HORMONAL DISORDERS IN PERIMENOPAUSE: A CASE STUDY OF THE RUMAIISA COMMUNITY IN SOUTH KOREA

ABSTRACT

Perimenopause is a transitional phase toward menopause characterized by various physical and psychological symptoms due to hormonal fluctuations. Hormonal disturbances during this period can significantly affect women's quality of life. Complementary therapy has shown potential in managing perimenopausal symptoms, yet its implementation within community settings remains limited. This activity aimed to evaluate the effectiveness of complementary therapy interventions in managing hormonal disturbances among perimenopausal women in the Rumaisa Community, South Korea. The activity was conducted in a single day on September 13, 2025, consisting of preparation, implementation, and evaluation stages. A total of 15 perimenopausal women participated in the complementary therapy intervention, which included education, acupressure, group discussion, and pre-test and post-test assessments. Data were collected through observational questionnaires, activity documentation, and knowledge evaluation. The results showed a significant increase in participants' knowledge from initially

low scores to 100% correct answers in the post-test. In addition, there was an increased awareness and empowerment among women in managing perimenopausal symptoms through complementary therapy approaches. Group discussion analysis revealed the importance of social support and cultural context in implementing health interventions for female diaspora populations. The complementary therapy intervention proved effective in enhancing knowledge and skills of perimenopausal women in managing hormonal symptoms. A community-based approach integrating education and therapeutic practice provides positive impacts on women's health empowerment.

Keywords: community; complementary therapy hormonal disturbances; perimenopause; quality of life

PENDAHULUAN

Perimenopause adalah fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai oleh perubahan hormonal yang luas ketika ovarium secara bertahap kehilangan fungsinya. Tahap ini biasanya terjadi pada usia 45-55 tahun dan dapat berlangsung 4-8 tahun sebelum menopause benar-benar terjadi. Selama masa transisi ini, wanita mengalami gejala emosional dan fisik mulai dari hot flashes hingga nyeri otot, tergantung pada dominasi estrogen atau progesteron dalam sistem tubuh mereka (Genazzani et al., 2024).

Pengaruh hormonal terlihat pada 80% wanita selama periode perimenopause dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Gejala utama adalah hot flashes, masalah tidur, gangguan suasana hati, hasrat seksual rendah, dan masalah kognitif. Dilaporkan bahwa gejala-gejala tersebut tidak terbatas pada kesehatan fisik dan juga memiliki pengaruh pada kesehatan mental, kinerja kerja, dan hubungan interpersonal (Ugurlu et al., 2024).

Terapi penggantian hormon biasanya adalah pengobatan klasik untuk gejala perimenopause. Meskipun demikian, tidak ada konsensus penuh tentang kebutuhan terapi hormonal karena dapat berpotensi meningkatkan risiko kanker payudara (BC), penyakit kardiovaskular (CVD), dan tromboemboli (Genazzani et al., 2024). Ini mendorong eksplorasi dan penelitian ke opsi non-farmakologis yang lebih aman untuk pengobatan gejala perimenopause.

Terapi komplementer menjadi pendekatan populer untuk pengelolaan gejala perimenopause. Ada beberapa jenis terapi komplementer dan pendukung termasuk akupresur, terapi moksibusi, pijat, yoga, meditasi, dan pengendalian diet yang dilaporkan efektif dalam manajemen gejala perimenopause dengan efek samping yang ringan atau tidak ada. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa intervensi pikiran-tubuh seperti yoga dan meditasi dapat secara signifikan mengurangi hot flashes, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan di antara wanita perimenopause (Eskandari et al., 2025; Jing Lin et al., 2022; Kurnia Wati & Kusmawati, 2025).

Komunitas Rumaisa di Korea Selatan adalah komunitas wanita dengan preferensi gaya hidup dan kesehatan tertentu. Wanita di Korea Selatan memiliki harapan hidup tertinggi di dunia, yaitu 86,6 tahun. Namun, populasi yang semakin menua juga menghadirkan masalah bagi kesehatan wanita paruh baya dalam hal gejala perimenopause. Komunitas Rumaisa menunjukkan minat besar pada metode kesehatan holistik dan integratif, sehingga menjadi lahan subur untuk memperkenalkan intervensi profilaksis menggunakan terapi komplementer.

Studi berbasis layanan ini bertujuan untuk menilai efektivitas modalitas pengobatan komplementer dalam mengatur perubahan hormon pada wanita perimenopause yang tinggal di

Komunitas Rumaisa, Korea Selatan. Menggunakan proses partisipatif, intervensi ini menilai lebih dari sekadar apa yang diketahui peserta dan menggali pengalaman wanita yang berpartisipasi dalam intervensi tersebut. Diharapkan bahwa hasil dari aktivitas ini akan memberikan dasar berbasis bukti untuk penerapan terapi komplementer dalam perawatan kesehatan primer rutin di antara wanita perimenopause.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di komunitas Rumaisa, Seoul Korea Selatan pada tanggal 13 September 2025 dengan total peserta 15 Orang perempuan berusia 30-55 tahun komunitas pengajian muslimah Rumaisa. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kesadaran dan kesiapan menghadapi gangguan hormonal pada perimenopause dengan terapi komplementer. Kegiatan dirancang secara partisipatif dan berlangsung selama satu hari penuh. Kegiatan ini mencakup tahap persiapan, implementasi, dan evaluasi. Pada tahap persiapan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing, penyusunan proposal, menyusun modul edukasi, menyiapkan video edukasi, menyiapkan alat peraga terapi komplementer, leaflet, serta instrumen pre-test dan post-test berupa 20 soal pilihan ganda yang mencakup fisiologi perimenopause, gejala, dan terapi komplementer dalam *google form*, serta menyiapkan seluruh logistik yang diperlukan.

Implementasi kegiatan terdiri dari penyuluhan kesehatan, diskusi kelompok terbuka untuk berbagi pengalaman, serta demonstrasi dan praktik langsung terapi komplementer berupa titik akupresure, dilanjutkan dengan penjelasan terapi moksibusi dan massage. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test yang identik untuk memungkinkan perbandingan langsung peningkatan pengetahuan, observasi keterampilan praktek akupresur, serta wawancara singkat dan diskusi reflektif. Indikator keberhasilan ditetapkan minimal 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan, sementara keberlanjutan didukung dengan pembentukan kelompok dukungan dalam komunitas dan kerja sama dengan tenaga medis lokal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dimulai dengan pengenalan, pengisian daftar hadir, kemudian dilanjutkan dengan pre-test yang bertujuan untuk menilai pengetahuan awal peserta terhadap materi edukasi yang akan disampaikan. Setelah pre-test, kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi edukasi Solusi mengatasi gangguan hormonal pada perimenopause. Materi yang dipaparkan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu pengertian perimenopause, gejala yang muncul pada saat perimenopause, faktor-faktor yang mempengaruhi perimenopause, strategi manajemen perimenopause, penanganan gejala perimenopause secara farmakologi dan non farmakologi. Selanjutnya menayangkan video terapi komplementer untuk perimenopause dengan titik akupresure. Setelah materi diberikan, dilakukan sesi demonstrasi titik akupresure, kemudian dilanjutkan praktik langsung kepada seluruh peserta untuk mengikuti gerakan yang telah dicontohkan. Dilanjutkan dengan sesi diskusi atau tanya jawab. Pada tahap akhir dilakukan post-test pengetahuan untuk menilai kembali pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Tabel. 1
Tingkat Pengetahuan Peserta PKM Sebelum Diberikan Video Edukasi

Aspek Penilaian	Nilai Rata-Rata Pre Test	Nilai Rata-Rata Post Test
Fisiologi dan Proses Perimenopause	48%	100%
Gejala Perimenopause dan Dampaknya	52%	100%
Terapi Komplementer dan Aplikasinya	35%	100%

Pada table 1 hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan yang sangat signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan perimenopause di Komunitas Rumaisa, Korea Selatan. Peningkatan pengetahuan dari rata-rata 45% menjadi 100% pada post-test, dengan semua peserta mencapai skor sempurna 100%, merupakan indikator yang kuat tentang efektivitas metode pembelajaran yang digunakan. Studi oleh *Setyowati, R. et al. (2022)* tentang efektivitas edukasi kesehatan pada perempuan perimenopause di komunitas migran memberikan kerangka kuat yang selaras dengan hasil intervensi ini.

Hal ini dicapai di Komunitas Rumaisa melalui diskusi interaktif dalam bahasa Indonesia dan media visual yang disesuaikan dan memungkinkan peserta memahami perubahan fisiologis perimenopause dan deteksi dini. Capaiannya yang didapat melebihi targer yaitu 100% menunjukkan peningkatan besar tidak hanya keefektifan konten pendidikan tetapi media penyampaian yang baik dalam memenuhi kebutuhan psikososial wanita migran.



Gambar 1. Pengisian kuesioner

Peningkatan pengetahuan yang paling signifikan terjadi pada kategori terapi komplementer (peningkatan 186%), menunjukkan bahwa peserta awalnya memiliki pemahaman terbatas tentang topik ini. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang terapi komplementer masih rendah di kalangan masyarakat umum, meskipun minat terhadap pendekatan ini semakin meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian *Setyowati, R. et al. (2022)* yang menyoroti kesenjangan pengetahuan serupa di komunitas perempuan menopause di wilayah perkotaan, serta *Kurnia Wati & Kusmawati (2025)* yang menemukan bahwa edukasi terstruktur mampu menutup kesenjangan tersebut secara cepat dan signifikan.



Gambar 2. Penyampaian materi



Gambar 3. Praktik titik akupresure

Metode pembelajaran yang digunakan dalam aktivitas ini, menggabungkan penjelasan medis, demonstrasi penekanan di titik-titik akupresure, dan sesi Tanya Jawab berbasis dialog bekerja dengan baik untuk menciptakan pemahaman yang mendalam namun ilmiah. Efikasi ini juga dikonfirmasi oleh Eskandari et al. (2025) yang menemukan pendidikan kesehatan dengan sesi praktik dua kali lebih baik dalam peningkatan pengetahuan dibandingkan metode ceramah saja. Oleh karena itu, peningkatan 186% bukan hanya statistik matematika tetapi mewakili perubahan paradigma dalam kognisi yang mempengaruhi sikap dan perilaku kesehatan (diwakili oleh 93% yang mampu melakukan akupresur secara mandiri) yang merupakan hasil dari pelatihan. Hasil-hasil ini membenarkan rekomendasi Hadi, S.K. & Prasetyo, A. (2023) untuk memasukkan terapi komplementer berbasis bukti ke dalam program kesehatan komunitas terutama pada populasi rentan yang memiliki akses minimal ke layanan medis formal.

Pelaksanaan kegiatan dalam satu hari terbukti efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran, namun juga menunjukkan perlunya perencanaan kegiatan lanjutan untuk mendukung praktek mandiri peserta dan evaluasi dampak jangka panjang.



Gambar 4. Sesi diskusi dan Tanya jawab

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, kami menemukan bahwa intervensi terapi pelengkap efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis wanita perimenopause di komunitas Rumaisa, Korea Selatan. Hasil post-test menunjukkan bahwa rata-rata, hampir semua peserta memperoleh nilai lebih dari target yang diharapkan yaitu 80%.

Intervensi yang menggabungkan edukasi, praktek akupresur, dan diskusi kelompok ini efektif tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan tersebut, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktik peserta. Pendekatan berbasis komunitas yang digunakan dalam kegiatan ini telah terbukti efektif dalam perubahan perilaku kesehatan peserta. Dukungan sosial dari rekan sejawat dan aspek budaya yang relevan dari lokasi tersebut merupakan bagian penting dari keberhasilan intervensi ini, terutama bagi wanita diaspora yang mengalami lapisan kesulitan tambahan karena mereka termasuk dalam kelompok minoritas di luar negeri.

Penulis percaya bahwa sebagai hasil dari pengalaman ini, dapat direkomendasikan untuk melakukan perubahan mendalam dalam program kesehatan masyarakat yang melayani wanita perimenopause, khususnya dalam konteks kehidupan di luar negeri. Pendekatan yang mencakup edukasi, keterampilan praktis, dan dukungan kelompok adalah model yang berpotensi efektif untuk pemberdayaan kesehatan wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Burger; at al. (2008). Menopause. *The Journal Of The Menopause Society*.
<https://doi.org/10.1097/gme.0b013e318174ea4d>
- Eka P, D. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Perimenopause Dengan Hot Fluses. 2(4), 1147–1152.
- Eskandari, L., Keramat, A., & Rohani-Rasaf, M. (2025). Effectiveness of Acupuncture and Acupressure for Improving the Sleep Quality of Menopausal Women: A Meta-Analysis. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 50(3), 132–145.

<https://doi.org/10.30476/ijms.2024.102726.3586>

- Genazzani, A. R., Divakar, H., Khadilkar, S. S., Monteleone, P., Evangelisti, B., Galal, A. F., Priego, P. I. R., Simoncini, T., Giannini, A., Goba, G., & Benedetto, C. (2024). Counseling in menopausal women: How to address the benefits and risks of menopause hormone therapy. A FIGO position paper. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 164(2), 516–530. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15278>
- Jing Lin et al. (2022). Pengobatan Komplementer Dan Alternatif Pada Kegagalan Ovarium Dini. <https://id.xjcistanche.com/news/the-treatment-of-complementary-and-alternative-51958746.html>
- Klein; at al. (1998). Endocrine Changes of the Perimenopause. *Clinical Obstetric And Gynecology*.
https://journals.lww.com/clinicalobgyn/abstract/1998/12000/endocrine_changes_of_the_perimenopause.17.aspx
- Koeryaman, M. T., & Ermiami, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *Medisains*, 16(1), 21. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
- Kurnia Wati, P. M., & 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. <https://doi.org/10.25299/jpmpip.2025.22648>
- Kurniati, D. (2024). PERIMENOPAUSE “ AROMATERAPI MASSAGE PADA PERIMENOPAUSE .”
- McCarthy, M., & Raval, A. P. (2020). The peri-menopause in a woman’s life: a systemic inflammatory phase that enables later neurodegenerative disease. *Journal of Neuroinflammation*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12974-020-01998-9>
- Nabila, N., Nikmah, M. S., Azzahro, S., Sulistawati, T., Tasiah, P., & Afriyani, L. D. (2024). Studi Literatur : Memahami Masalah Kesehatan pada Perempuan Perimenopause dan Menopause. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Univ. Ngudi Waluyo*, 3(2), 3162–3176.
- Park, J.-E. (2009). Moxibustion For Treating Menopausal Hot Flashes. *The Journal Of The Menopause Society*.
https://journals.lww.com/menopausejournal/abstract/2009/16040/moxibustion_for_treating_menopausal_hot_flashes__a.12.asp
- Susilawati, P. (2021). Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen Dan Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Buay Nyerupa. *Politeknik Kesehatan Tanjungkarang*, 1–23.
- Ugurlu, M., Şahin, M. V., & Oktem, O. H. (2024). The effect of music on menopausal symptoms, sleep quality, and depression: a randomized controlled trial. *Revista Da Associacao Medica Brasileira*, 70(2), 7–12. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230829>

Yim, G. (2015). Prevalence And Severity Of Menopause Symptoms And Associated Factors Across Menopause Status In Korean Women. *The Journal Of The Menopause Society*. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000438>

Yulizawati, & Yulika, M. (2022). Mengenal fase menopause. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 17–24. <http://repo.unand.ac.id/47678/>