

EDUKASI RISIKO PTM DAN KUALITAS HIDUP MENOPAUSE DI KELURAHAN KEDUNGmundu SEMARANG

EDUCATION OF NCD RISKS AND QUALITY OF LIFE DURING MENOPAUSE IN KEDUNGmundu VILLAGE, SEMARANG

Siti Nurjanah¹, Siti Istiana²

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Email : sitinurjanah@unimus.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan metabolik lainnya masih menjadi masalah kesehatan utama pada kelompok lansia dan wanita menopause. Perubahan hormon menopause berpotensi memicu gangguan metabolisme serta menurunkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini risiko PTM dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan, khususnya pada wanita menopause di Kelurahan Kedungmundu Semarang. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif. Teknik utama dengan menggunakan observasi langsung di lapangan. Jumlah responden 60 orang yang terdiri dari 23 laki-laki dan 37 perempuan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mencatat 60% responden mengalami gula darah tinggi (36 orang), 30% hipertensi (18 orang), dan 20% kolesterol tidak normal (12 orang). Secara keseluruhan, 29 responden (48,3%) butuh pengawasan intensif akibat risiko PTM, mayoritas di antaranya perempuan usia menopause (19 orang atau 65,5%). Kesimpulannya, risiko PTM pada masyarakat, khususnya wanita menopause, masih cukup tinggi meskipun sebagian besar telah rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui deteksi dini, edukasi kesehatan, serta pemantauan rutin untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular, Deteksi Dini, Menopause, Gula Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Noncommunicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes mellitus, and other metabolic disorders remain major health issues among the elderly and postmenopausal women. Hormonal changes during menopause can potentially trigger metabolic disorders and reduce quality of life. This community service activity aims to conduct early detection of NCD risk factors and raise public awareness about maintaining health, particularly among postmenopausal women in the Kedungmundu neighborhood of Semarang. This community service project employs a participatory approach. The primary technique involved direct field observations. The study included 60 respondents, comprising 23 men and 37 women. The results showed that 60% of respondents had high blood sugar (36 people), 30% had hypertension (18 people), and 20% had abnormal cholesterol levels (12 people). Overall, 29 respondents (48.3%) required intensive monitoring due to the risk of NCDs, the majority of whom were postmenopausal women (19 people, or 65.5%). In conclusion, the risk of NCDs in the community—particularly among postmenopausal women—remains quite high, even though most have been regularly undergoing health checkups at healthcare facilities. Therefore, sustained efforts through early detection, health education, and routine monitoring are needed to prevent complications and improve the community's quality of life.

Keywords: Noncommunicable Diseases, Early Detection, Menopause, Blood Sugar, Hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan osteoporosis masih menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat, khususnya pada kelompok usia lanjut. Upaya deteksi dini menjadi langkah strategis dalam mencegah peningkatan angka kesakitan dan kematian akibat PTM. Dalam konteks pengabdian masyarakat, kegiatan edukasi dan skrining kesehatan berbasis komunitas sangat penting untuk meningkatkan kesadaran serta kemampuan masyarakat dalam mengenali faktor risiko sejak dini. Studi terbaru menunjukkan bahwa pelatihan kader kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam deteksi dini PTM secara signifikan, sehingga berperan sebagai ujung tombak dalam upaya promotif dan preventif di Masyarakat (Nonik Ayu Wantini, 2025).

Wanita menopause merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap PTM akibat perubahan hormonal, terutama penurunan hormon estrogen yang memengaruhi sistem metabolisme tubuh. Kondisi ini dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti peningkatan tekanan darah, gangguan metabolisme glukosa, serta

perubahan fisik dan psikologis yang berdampak pada kualitas hidup. Penelitian menyebutkan bahwa perubahan fisik seperti insomnia, kelelahan, dan hot flushes memiliki hubungan signifikan dengan penurunan kualitas hidup wanita menopause. Selain itu, kualitas hidup juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis seperti dukungan keluarga, status kesehatan, dan tingkat pendidikan (Siti Khodijah, 2024).

Kelurahan Kedungmundu Semarang sebagai wilayah perkotaan memiliki potensi peningkatan kasus PTM, terutama pada kelompok wanita usia menopause. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam pemanfaatan layanan deteksi dini serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya skrining kesehatan secara rutin. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada deteksi dini risiko PTM dan peningkatan kualitas hidup wanita menopause menjadi sangat penting untuk dilakukan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat masyarakat sehingga mampu mencegah komplikasi PTM dan meningkatkan kualitas hidup wanita menopause secara optimal.

METODE

Metode pengumpulan data pada pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif. Teknik utama yang digunakan dengan observasi langsung di lapangan. Total responden sejumlah 60 orang terdiri dari 23 laki-laki dan 37 perempuan.

Instrumen edukasi yang digunakan adalah media presentasi dan instrument pengukuran hasil dari data kesehatan peserta dengan dilakukannya pemeriksaan kesehatan langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

1) Usia

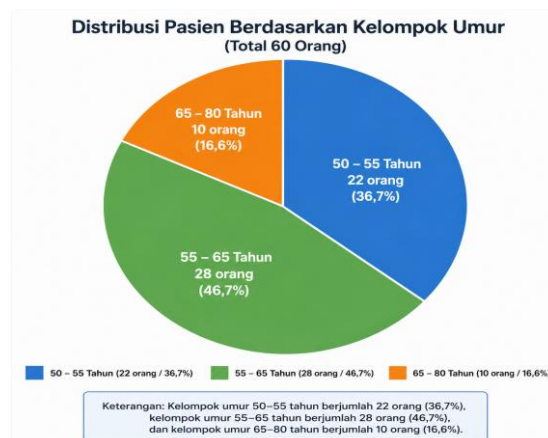


Diagram 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan Diagram 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 55–65 tahun yaitu sebanyak 28 orang (46,7%). Selanjutnya, kelompok umur 50–55 tahun berjumlah 22 orang (36,7%), sedangkan

kelompok umur 65–80 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit yaitu 10 orang (16,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta kegiatan pengabdian masyarakat berada pada rentang usia pramenopause hingga menopause awal

2) Berat badan

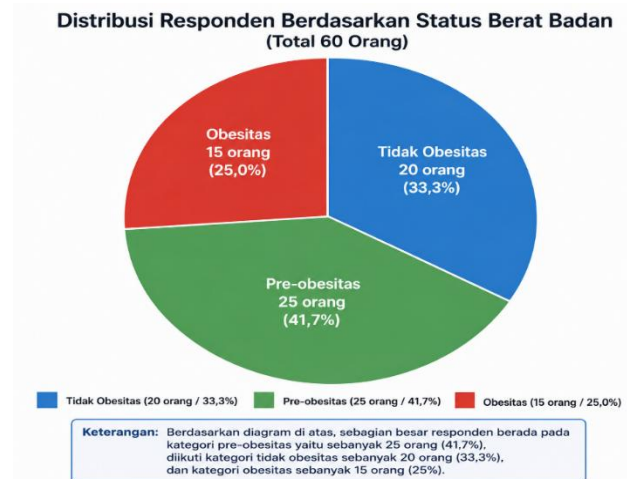


Diagram 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Berat Badan

Berdasarkan diagram di atas, sebagian besar responden berada pada kategori pre-obesitas yaitu sebanyak 25 orang (41,7%). Selanjutnya, responden dengan status tidak obesitas berjumlah 20 orang (33,3%), sedangkan kategori obesitas berjumlah 15 orang (25%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta pengabdian masyarakat berada pada kondisi berisiko menuju obesitas.

Lansia, khususnya perempuan yang memasuki masa menopause, merupakan kelompok yang rentan mengalami obesitas akibat perubahan fisiologis dan hormonal. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjudul Deteksi Dini Risiko PTM dan Kualitas Hidup Menopause di Kelurahan Kedungmundu Semarang, sebagian besar peserta berada pada usia lanjut dengan kecenderungan

penurunan aktivitas fisik serta perubahan komposisi tubuh berupa peningkatan lemak dan penurunan massa otot (*sarcopenic obesity*). Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Hasil pemeriksaan langsung yang dilakukan dalam kegiatan ini juga menunjukkan adanya responden dengan kategori pre-obesitas hingga obesitas, yang mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap status gizi pada kelompok lansia menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menyebutkan bahwa obesitas pada usia lanjut merupakan faktor risiko utama peningkatan morbiditas dan penurunan kualitas hidup (Carla M. Prado, 2024).

3) Jenis kelamin

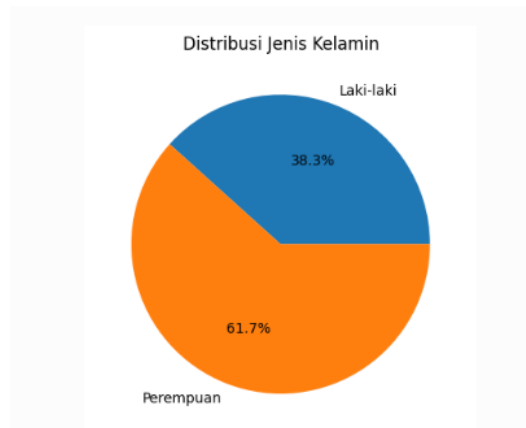


Diagram 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 orang (61,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 23 orang (38,3%). Hal ini

menggambarkan bahwa partisipasi perempuan dalam kegiatan deteksi dini risiko penyakit tidak menular (PTM) dan edukasi kesehatan lebih dominan dibandingkan laki-laki.

4) Gambaran Distribusi Frekuensi lansia dengan kolestrol di kelurahan kedungmundu semarang.

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi kolestrol

No	Kategori Kolesterol	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Normal (<200 mg/dL)	48	80%
2	Tidak Normal (≥200 mg/dL)	12	20%
Total		60	100%

Tabel 1. Berdasarkan tabel di atas, Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar kolesterol pada kegiatan pengabdian masyarakat, sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol dalam kategori normal yaitu sebanyak 48 orang (80%), sedangkan sebanyak 12 orang (20%) termasuk dalam kategori tidak normal. Meskipun mayoritas responden berada dalam batas normal, proporsi responden

dengan kadar kolesterol tinggi tetap perlu menjadi perhatian karena berisiko meningkatkan kejadian penyakit tidak menular, khususnya penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, deteksi dini serta edukasi mengenai pola makan sehat dan aktivitas fisik sangat penting untuk mencegah peningkatan kadar kolesterol pada kelompok lansia.

5) Gambaran Distribusi Frekuensi lansia dengan Tekanan Darah di kelurahan kedungmundu semarang.

Tabel 2. Gambaran Distribusi Frekuensi Tekanan Darah

No	Kategori Tekanan Darah	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Tidak Hipertensi	42	70%
2	Hipertensi	18	30%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 2. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada kegiatan pengabdian masyarakat, sebagian besar responden tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 42 orang (70%), sedangkan sebanyak 18 orang (30%) termasuk dalam kategori hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden berada dalam kondisi tekanan darah normal, proporsi penderita hipertensi masih cukup signifikan. Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu, deteksi dini serta edukasi mengenai pola hidup sehat sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah, terutama pada kelompok lansia.

Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta penurunan fungsi organ tubuh seiring proses

penuaan. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga oleh gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, serta riwayat keluarga (Riyada, 2024). Selain itu, kondisi psikososial seperti depresi, rendahnya dukungan keluarga, dan tingkat pendidikan juga berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi pada lansia (Hotmaria Agustina Pakpahan, 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya pengetahuan tentang pengelolaan kesehatan dapat memperburuk kontrol tekanan darah pada kelompok usia ini (Maria Manungkalit, 2024). Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia perlu dilakukan secara komprehensif melalui perubahan gaya hidup sehat, peningkatan edukasi kesehatan, serta dukungan keluarga dan pelayanan kesehatan yang berkelanjutan.

- 6) Gambaran Distribusi Frekuensi lansia dengan gula darah di kelurahan kedungmundu semarang..

Tabel 3. Frekuensi lansia dengan gula darah status puasa

Status Pemeriksaan	Gula Darah Tinggi (n)	Tidak Tinggi (n)	Total (n)	Persentase (%)
Puasa (V)	27	15	42	70%
Tidak Puasa (X)	9	9	18	30%
Total	36	24	60	100%

Tabel 3. Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan pada 60 responden di Kelurahan Kedungmundu, Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar gula darah yang dikelompokkan menurut status puasa, sebagian besar responden melakukan pemeriksaan dalam kondisi puasa yaitu sebanyak 42 orang (70%), sedangkan 18 orang (30%) tidak dalam kondisi puasa. Pada kelompok puasa, terdapat 27 responden (64,3%) dengan kadar gula darah tinggi, sedangkan pada kelompok tidak puasa ditemukan 9 responden (50%) dengan kadar gula darah tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi kejadian hiperglikemia tetap cukup tinggi baik pada pemeriksaan puasa maupun tidak puasa, sehingga menegaskan pentingnya deteksi dini dan pemantauan rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular pada masyarakat, khususnya kelompok lansia dan wanita menopause.

sejalan dengan hasil tersebut, penelitian menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami peningkatan kadar glukosa darah akibat proses penuaan yang memengaruhi metabolisme tubuh serta sensitivitas insulin, sehingga berpotensi menurunkan kualitas hidup apabila tidak dilakukan deteksi dini dan pengendalian yang tepat. Selain itu, kegiatan skrining kesehatan pada lansia terbukti penting karena dapat menemukan kasus peningkatan gula darah secara dini dan menjadi dasar dalam pemberian edukasi serta intervensi pencegahan penyakit tidak menular. Oleh karena itu, upaya deteksi dini dan edukasi kesehatan menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya pada kelompok menopause di masyarakat (Andro Ruben Runtu, 2024).

- 7) Distribusi Peserta yang Membutuhkan Pengawasan Intens Berdasarkan Jenis Kelamin di kelurahan kedungmundu semarang..

Tabel 4. Peserta yang Membutuhkan Pengawasan Intens Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Jumlah (n) Persentase (%)		
Laki-laki	10	34,5%
Perempuan	19	65,5%
Total	29	100%

Tabel 4 Berdasarkan hasil skrining kesehatan, sebanyak 29 peserta teridentifikasi memerlukan pengawasan intensif. Distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar berasal dari kelompok perempuan yaitu sebanyak 19 orang (65,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 orang (34,5%). Tingginya proporsi perempuan yang memerlukan pemantauan intensif sejalan dengan karakteristik sasaran kegiatan, yaitu kelompok wanita menopause yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan metabolik lainnya akibat perubahan hormonal. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan pada kelompok tersebut.

Sebagian besar peserta yang teridentifikasi memerlukan pengawasan intensif diketahui telah aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia serta terbiasa melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Puskesmas Kedungmundu. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pemantauan kesehatan sudah cukup baik. Melalui kegiatan tersebut, peserta secara berkala memperoleh layanan pemeriksaan seperti tekanan darah, gula darah, kolesterol serta edukasi kesehatan. Namun demikian, hasil skrining dalam kegiatan pengabdian ini masih menunjukkan adanya faktor risiko penyakit tidak menular yang cukup tinggi pada sebagian peserta. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun akses terhadap layanan kesehatan sudah optimal, masih diperlukan penguatan dalam pengendalian faktor risiko, seperti penerapan pola hidup sehat, pengaturan diet, aktivitas fisik, serta kepatuhan dalam pengobatan. Pada pengabdian masyarakat ini telah dilakukan pemeriksaan kesehatan sebagai deteksi dini dan pemberian

edukasi interpersonal berdasarkan hasil pemeriksaan sebagai upaya pemantauan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya pada kelompok lansia dan wanita menopause.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka di simpulkan sebagai berikut :

- Distribusi berdasarkan status pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta melakukan pemeriksaan dalam kondisi puasa yaitu 46 orang (76,7%), sedangkan 14 orang (23,3%) tidak puasa, dengan proporsi gula darah tinggi tetap signifikan pada kedua kelompok.
- Hasil identifikasi peserta yang membutuhkan pengawasan intensif menunjukkan sebanyak 29 orang (48,3%) memiliki satu atau lebih faktor risiko penyakit tidak menular, seperti hiperglikemia, hipertensi, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia.
- Berdasarkan jenis kelamin, peserta yang memerlukan pengawasan intensif lebih banyak berasal dari kelompok perempuan yaitu 19 orang (65,5%), dibandingkan laki-laki sebanyak 10 orang (34,5%).
- Sebagian besar peserta yang memerlukan pengawasan intensif telah aktif mengikuti posyandu lansia dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Kedungmundu.
- Upaya promotive dan preventif sebagai pengendalian faktor risiko seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan pengobatan masih perlu ditingkatkan.

Dengan adanya edukasi interpersonal dalam pengabdian masyarakat ini diterima dengan baik oleh masyarakat kedungmundu sebagai pemantauan peningkatan kualitas hidup masyarakat, khususnya pada kelompok lansia dan wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Andro Ruben Runtu. (2024). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Mellitus dan Deteksi Kadar Gula Darah pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, Vol. 5 No
- Carla M. Prado. (2024). Sarcopenic obesity in older adults: a clinical overview. *Nature Reviews Endocrinology*.
https://www.nature.com/articles/s41574-023-00943-z?utm_source
- Hotmaria Agustina Pakpahan. (2024). *Analisis Determinan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Urban Jakarta*. Vol. 13 No.
- Maria Manungkalit. (2024). *PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI*.
- Nonik Ayu Wantini. (2025). Pelatihan Kader Kesehatan Untuk Deteksi Dini dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Masa Menopause. *Article Metrics*.
- Riyada, F. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Systematic Literature Review*, Vol. 3 No.
<https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Siti Khodijah. (2024). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024. *HEALTH RESEARCH JOURNAL OF INDONESIA*, VOL 3 NO 3.
<https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.583>

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pemeriksaan Deteksi Penyakit Tidak Menular Dan Kualitas Hidup *Menopause*



Gambar 2. Edukasi Deteksi Penyakit Tidak Menular Dan Kualitas Hidup *Menopause*