



Pelatihan dan Pendampingan Senam Menopause untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita Perimenopause di PMB Rama Agustina

Training and Mentoring Program on Menopause Exercise to Improve Sleep Quality among Perimenopausal Women at Rama Agustina Independent Midwifery Practice

Novi Rida Eriyani^{1*}, Deby Meitia Sandy²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

*Penulis korespondensi: noviridamvi111212@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 23 April 2026;
Revisi: 28 Mei 2026;
Diterima: 14 Juni 2026;
Terbit: 26 Juni 2026

Keywords: *Community Service; Menopause Exercise; Perimenopausal Women; Perimenopause; Sleep Quality.*

Abstract. *Perimenopausal women often experience sleep disturbances due to hormonal changes, which can negatively affect their physical health, psychological well-being, and quality of life. One non-pharmacological approach that can be used to address this problem is menopause exercise. This community service program aimed to improve the sleep quality of perimenopausal women through training and mentoring on menopause exercise at Rama Agustina Independent Midwifery Practice. The program consisted of health education, menopause exercise training, and exercise mentoring conducted three times per week for four weeks. Evaluation was carried out using pretest and posttest assessments of participants' knowledge and sleep quality measurements using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed an improvement in participants' knowledge regarding perimenopause and the benefits of menopause exercise, as well as an improvement in sleep quality after participating in the program. Participants were also able to perform menopause exercise independently and demonstrated high enthusiasm throughout the activities. Training and mentoring on menopause exercise are easy-to-implement, safe, and potentially sustainable promotive and preventive interventions to improve sleep quality and overall quality of life among perimenopausal women.*

Abstrak

Wanita perimenopause sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormonal yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui senam menopause. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur wanita perimenopause melalui pelatihan dan pendampingan senam menopause di PMB Rama Agustina. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan, pelatihan senam menopause, dan pendampingan pelaksanaan senam sebanyak tiga kali per minggu selama empat minggu. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest dan posttest pengetahuan serta pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai perimenopause dan manfaat senam menopause, serta perbaikan kualitas tidur setelah mengikuti program pendampingan. Peserta juga mampu melakukan gerakan senam menopause secara mandiri dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Pelatihan dan pendampingan senam menopause merupakan intervensi yang mudah diterapkan, aman, dan berpotensi menjadi program promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup wanita perimenopause.

Kata kunci: Kualitas Tidur; Pengabdian Kepada Masyarakat; Perimenopause; Senam Menopause; Wanita Perimenopause.

1. PENDAHULUAN

Perimenopause merupakan fase transisi menuju menopause yang ditandai oleh perubahan hormonal, terutama fluktuasi dan penurunan kadar estrogen dan progesteron, yang berdampak pada berbagai aspek kesehatan fisik dan psikologis wanita. Perubahan tersebut

umumnya terjadi pada usia 40–55 tahun dan sering disertai gejala vasomotor, gangguan suasana hati, penurunan fungsi kognitif, serta gangguan tidur (Troia et al., 2025).

Gangguan tidur menjadi salah satu keluhan yang paling banyak dialami oleh wanita selama masa perimenopause. Sebuah tinjauan naratif melaporkan bahwa prevalensi gangguan tidur berkisar antara 16–47% pada fase perimenopause dan meningkat menjadi 35–60% setelah memasuki menopause. Kondisi ini ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan kualitas tidur yang buruk akibat perubahan hormonal dan gejala vasomotor (Troia et al., 2025).

Gangguan tidur yang tidak tertangani dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, seperti peningkatan risiko kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas, gangguan emosional, hipertensi, gangguan metabolik, dan penurunan kualitas hidup wanita usia pertengahan (Maki et al., 2024). Bahkan, diperkirakan sekitar 40–69% wanita mengalami gangguan tidur selama transisi menopause.

Penelitian kohort jangka panjang melalui Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) juga menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas tidur mulai mengalami penurunan sejak fase perimenopause dan terus berlanjut hingga pascamenopause. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif dan preventif di masyarakat.

Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang direkomendasikan karena relatif aman, murah, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Salah satu intervensi yang banyak dikembangkan adalah aktivitas fisik terstruktur berupa senam menopause. Aktivitas fisik terbukti mampu memperbaiki regulasi hormon, meningkatkan produksi endorfin, mengurangi kecemasan, serta membantu memperbaiki ritme sirkadian tubuh yang berperan dalam proses tidur (Alnawwar et al., 2023).

Meta-analisis yang dilakukan oleh Zhao et al. (2023) menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan fisik, seperti yoga, berjalan kaki, qigong, dan latihan aerobik, secara signifikan mampu memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan gejala insomnia pada wanita perimenopause (SMD = -0,44; $p < 0,00001$). Hasil ini memperlihatkan bahwa intervensi berbasis gerakan fisik memiliki potensi besar untuk diimplementasikan pada layanan kesehatan primer.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Rubio-Arias et al. (2017) yang menyatakan bahwa program latihan fisik terstruktur dapat meningkatkan kualitas tidur pada wanita usia pertengahan, meskipun pengaruhnya terhadap tingkat keparahan insomnia bervariasi.

Selain itu, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Qian et al. (2023) merekomendasikan intervensi olahraga sebagai salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Intervensi tersebut dapat berupa latihan aerobik, berjalan kaki, yoga, maupun latihan meditatif yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa latihan aerobik intensitas ringan hingga sedang yang dilakukan sebanyak tiga kali per minggu selama 8–10 minggu memberikan hasil optimal dalam memperbaiki gangguan tidur pada wanita menopause. Pendekatan ini dinilai mudah diadopsi dalam kegiatan komunitas maupun pelayanan kesehatan primer (Jing et al., 2024).

Meskipun bukti ilmiah mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kualitas tidur semakin berkembang, implementasinya di tingkat masyarakat masih relatif terbatas. Banyak wanita perimenopause belum memperoleh edukasi yang memadai mengenai perubahan fisiologis yang dialami maupun strategi nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan senam menopause agar wanita perimenopause mampu melakukan latihan secara benar, teratur, dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup secara keseluruhan. PMB Rama Agustina sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer memiliki peran strategis sebagai sarana edukasi, pemberdayaan, dan pendampingan kesehatan wanita usia pertengahan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, dan pendampingan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan wanita perimenopause dalam mengelola gangguan tidur melalui pelaksanaan senam menopause secara rutin. Kegiatan dilaksanakan di PMB Rama Agustina dengan melibatkan wanita perimenopause yang menjadi sasaran program.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah wanita perimenopause yang berusia 40–55 tahun, yang terdaftar atau melakukan kunjungan di PMB Rama Agustina. Peserta dipilih berdasarkan kesediaannya untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan memiliki keluhan atau tanda-tanda penurunan kualitas tidur yang sering dialami selama masa transisi menopause. Jumlah peserta yang dilibatkan disesuaikan dengan kondisi lapangan, dengan target sekitar 20–30 orang agar

pelaksanaan pendampingan dapat berlangsung secara optimal.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama pengelola PMB Rama Agustina terkait waktu, tempat, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi dan rekrutmen peserta yang memenuhi kriteria sasaran. Tim pelaksana juga mempersiapkan media edukasi berupa materi penyuluhan, leaflet, modul, serta video panduan senam menopause. Selain itu, instrumen evaluasi untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kualitas tidur peserta dipersiapkan sebelum kegiatan dimulai.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai perimenopause, perubahan fisiologis yang terjadi selama masa transisi menopause, penyebab terjadinya gangguan tidur, serta manfaat aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas tidur. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat berpartisipasi secara aktif.

Setelah penyampaian materi, peserta diberikan pelatihan senam menopause yang dipandu oleh tim pelaksana. Senam terdiri atas gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan yang disesuaikan dengan kondisi fisik wanita usia pertengahan. Peserta diajarkan teknik gerakan yang benar, aman, dan mudah dilakukan secara mandiri di rumah.

Selanjutnya dilakukan pendampingan secara berkala dengan mendorong peserta melakukan senam menopause sebanyak tiga kali dalam seminggu selama empat minggu. Tim pelaksana melakukan pemantauan dan memberikan motivasi kepada peserta agar tetap konsisten menjalankan program. Pendampingan dapat dilakukan secara langsung maupun melalui media komunikasi seperti grup *WhatsApp* untuk memudahkan proses monitoring dan konsultasi.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan sebelum dan sesudah program dilaksanakan. Pengetahuan peserta mengenai perimenopause, gangguan tidur, dan manfaat senam menopause diukur menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Kualitas tidur peserta dievaluasi menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah mengikuti program pendampingan. Selain itu, keterampilan peserta dalam melakukan gerakan senam menopause juga diamati menggunakan lembar observasi.

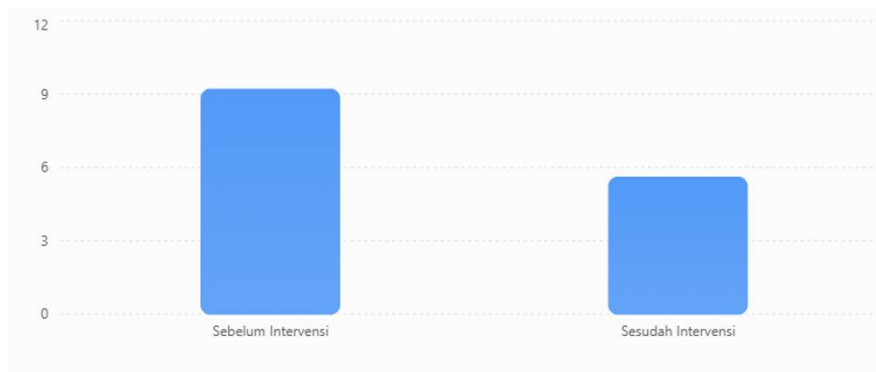
Indikator Keberhasilan

Program dinyatakan berhasil apabila sebagian besar peserta mampu mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai perimenopause dan kesehatan

tidur, peserta mampu melakukan senam menopause secara mandiri, serta terjadi perbaikan kualitas tidur setelah mengikuti program pelatihan dan pendampingan. Keberhasilan program ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup wanita perimenopause serta membentuk perilaku sehat yang dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM diikuti oleh 25 wanita perimenopause di PMB Rama Agustina. Seluruh peserta mengikuti kegiatan edukasi, pelatihan, dan pendampingan senam menopause selama empat minggu. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah peserta mengikuti program secara rutin. Rata-rata skor kualitas tidur berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) mengalami penurunan dari 9,2 sebelum intervensi menjadi 5,6 setelah intervensi. Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada peserta, karena semakin rendah skor PSQI menandakan kualitas tidur yang semakin baik.



Gambar 1. Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pelatihan Senam Menopause.

Diskusi

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan senam menopause menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat menjadi salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur wanita perimenopause. Perbaikan kualitas tidur yang terjadi setelah program pendampingan diduga berkaitan dengan kemampuan aktivitas fisik dalam memperbaiki regulasi sistem saraf otonom, mengurangi stres, serta meningkatkan relaksasi tubuh sebelum tidur.

Gangguan tidur pada masa perimenopause merupakan kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti fluktuasi hormon estrogen, gejala vasomotor, perubahan suasana hati, serta perubahan ritme sirkadian tubuh. Gangguan tidur yang dialami wanita pada masa transisi menopause sering ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering

terbangun pada malam hari, dan berkurangnya durasi tidur yang berkualitas. Kondisi tersebut dapat berdampak pada produktivitas, fungsi kognitif, dan kualitas hidup sehari-hari (Baker et al., 2023).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa latihan fisik merupakan intervensi yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada wanita perimenopause dan menopause. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan pelepasan endorfin, menurunkan kadar hormon stres, memperbaiki fungsi termoregulasi, serta membantu tubuh memasuki fase relaksasi yang lebih baik sehingga proses tidur menjadi lebih optimal (Jing et al., 2024).

Selain itu, efektivitas aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada aspek fisiologis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis. Program latihan yang dilakukan secara berkelompok selama pendampingan mampu meningkatkan motivasi, interaksi sosial, dan rasa percaya diri peserta. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap penurunan kecemasan yang sering muncul pada wanita perimenopause dan secara tidak langsung berdampak pada perbaikan kualitas tidur (Choudhary et al., 2025).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan perbaikan parameter tidur pada wanita yang mengalami gejala vasomotor menopause. Aktivitas fisik membantu mengurangi frekuensi hot flashes dan keringat malam yang sering menjadi penyebab utama terjadinya gangguan tidur pada wanita usia pertengahan (Corrêa et al., 2025).

Keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh adanya komponen pelatihan dan pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan. Pendekatan komunitas melalui fasilitas pelayanan kesehatan primer memungkinkan peserta memperoleh edukasi yang lebih mudah diakses serta meningkatkan kepatuhan dalam melakukan senam secara rutin. Hal ini sesuai dengan rekomendasi The Menopause Society yang menekankan pentingnya optimalisasi intervensi nonfarmakologis berbasis perilaku dan aktivitas fisik sebagai bagian dari tata laksana komprehensif wanita menopause, terutama bagi mereka yang tidak memerlukan atau tidak dapat menggunakan terapi hormonal.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan senam menopause merupakan program yang mudah diterapkan, aman, ekonomis, dan berpotensi untuk diimplementasikan secara berkelanjutan di tingkat pelayanan kesehatan primer sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup wanita perimenopause.

4. KESIMPULAN

Pelatihan dan pendampingan senam menopause pada wanita perimenopause di PMB Rama Agustina mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan senam secara mandiri serta membantu memperbaiki kualitas tidur. Program ini mudah diterapkan, aman, dan berpotensi menjadi kegiatan promotif dan preventif yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause.

REFERENSI

- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorders. *Cureus*, *15*(9), e45930. <https://doi.org/10.7759/cureus.45930>
- Baker, F. C., de Zambotti, M., Colrain, I. M., & Bei, B. (2023). Optimizing sleep across the menopausal transition. *Sleep Medicine Clinics*, *18*(3), 411–424. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.04.002>
- Driver, H. S., & Baker, F. C. (1998). Menopause and sleep: Epidemiology, effects, and management of sleep disturbances. *Sleep Medicine Reviews*, *2*(4), 287–302. [https://doi.org/10.1016/S1087-0792\(98\)90016-1](https://doi.org/10.1016/S1087-0792(98)90016-1)
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., & Nelson, D. B. (2006). Associations of hormones and menopausal status with depressed mood in women with no history of depression. *Archives of General Psychiatry*, *63*(4), 375–382. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.4.375>
- Jing, Y., Wang, X., Zhang, L., & Li, H. (2024). The effect of aerobic exercise on sleep disorder in menopausal women: A systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health*, *24*, 651. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03477-2>
- Kravitz, H. M., & Joffe, H. (2011). Sleep during the perimenopause: A SWAN story. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, *38*(3), 567–586. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2011.05.011>
- Maki, P. M., Joffe, H., & Hale, G. E. (2024). Sleep disturbance associated with the menopause transition. *Menopause*, *31*(8), 849–861. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002454>
- Qian, J., Sun, S., Wang, M., Sun, Y., Sun, X., Jevitt, C., & Yu, X. (2023). The effect of exercise intervention on improving sleep in menopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, *10*, 1092294. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1092294>
- Referensi tambahan
- Rubio-Arias, J. Á., Marín-Cascales, E., Ramos-Campo, D. J., Hernandez, A. V., & Pérez-López, F. R. (2017). Effect of exercise on sleep quality and insomnia in middle-aged women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Maturitas*, *100*, 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.04.003>
- Taavoni, S., Ekbatani, N. N., Haghani, H., & Valerian, M. (2011). Effect of exercise on sleep quality in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Menopause*, *18*(6), 623–627. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181fcb7f7>

- The Menopause Society. (2023). The 2023 nonhormone therapy position statement of The Menopause Society. *Menopause*, 30(6), 573–590. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002200>
- Troia, L., Laganà, A. S., Vitale, S. G., & Gullo, G. (2025). Sleep disturbance and perimenopause: A narrative review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(5), 1479. <https://doi.org/10.3390/jcm14051479>
- Xie, Y., Liu, S., Chen, X. J., Yu, H. H., Yang, Y., & Wang, W. (2021). Effects of exercise on sleep quality and insomnia in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 664499. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.664499>
- Xu, Q., Lang, C. P., & Rooney, N. (2014). A systematic review of the longitudinal relationships between subjective sleep disturbance and menopause. *Maturitas*, 79(4), 401–412. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.09.011>
- Youngstedt, S. D. (2005). Effects of exercise on sleep. *Clinics in Sports Medicine*, 24(2), 355–365. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2004.12.003>
- Zhao, Y., Zhang, Y., Liu, H., & Wang, J. (2022). Effects of aerobics training on anxiety, depression, and sleep quality in perimenopausal women. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1025682. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1025682>