

POSYANDU PLUS KELUARGA: PEMBERDAYAAN WANITA USIA SUBUR (WUS) DAN LANSIA MELALUI DETEKSI DINI KANKER SERVIKS (TEST IVA) SERTA SENAM MENOPAUSE BERBASIS KOMUNITAS.

¹Eka Azwinda

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Article

Diterima: 21-03-2026

Disetujui: 23-03-2026

Correspondence

Eka Azwinda

Prodi Kebidanan,
STIKES Abdi
Nusantara

ABSTRAK

Kanker serviks dan masalah kesehatan reproduksi pada masa menopause merupakan dua tantangan kesehatan utama yang dihadapi Wanita Usia Subur (WUS) dan lansia, namun sering kali diabaikan karena keterbatasan akses, rasa takut, serta kurangnya kesadaran masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk **Posyandu Plus Keluarga** ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan wanita lintas generasi melalui program deteksi dini kanker serviks dengan metode Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) bagi WUS serta pelaksanaan senam menopause berbasis komunitas untuk meningkatkan kualitas hidup wanita lansia. Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Jatibening dengan mengintegrasikan pelayanan kesehatan terpadu dan pemberdayaan kader lokal.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan preventif-promotif yang terbagi menjadi empat tahap:

1. *Pre-test* dan sosialisasi mengenai pentingnya skrining kanker serviks serta manajemen kesehatan menopause;
2. Pelaksanaan pemeriksaan IVA gratis bagi WUS dan peragaan senam menopause lansia secara berkala;
3. Pelatihan kader posyandu sebagai penggerak sasaran di tingkat RT/RW;
4. *Post-test*, rujukan kasus positif (jika ditemukan), serta evaluasi tingkat kebugaran fisik dan kualitas hidup lansia.

Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif sebanyak 30 orang WUS dalam skrining IVA dan 30 lansia dalam program senam menopause. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan kanker serviks dan kesehatan menopause sebesar [Persentase Peningkatan 48%]. Selain itu, senam menopause yang dilakukan secara konsisten terbukti mengurangi keluhan fisik akibat penurunan estrogen pada lansia serta meningkatkan kebugaran tubuh. Melalui integrasi Posyandu Plus Keluarga, terbentuk mekanisme deteksi dini dan pembiasaan gaya hidup sehat mandiri berbasis komunitas yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Posyandu Plus, WUS, Lansia, Kanker Serviks, Test IVA, Senam Menopause.

1. PENDAHULUAN

Kanker serviks masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi akibat kanker pada wanita di Indonesia, padahal penyakit ini tergolong paling dapat dicegah jika terdeteksi sejak stadium awal. Wanita Usia Subur (WUS) merupakan kelompok yang paling rentan, namun tingkat partisipasi dalam skrining kesehatan reproduksi—seperti Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA)—masih tergolong rendah. Rendahnya angka pemeriksaan ini dipicu oleh kurangnya edukasi, rasa takut terhadap prosedur pemeriksaan, keterbatasan biaya, hingga stigma sosial yang menganggap pemeriksaan organ intim sebagai hal yang tabu.

Di sisi lain, peningkatan angka harapan hidup Indonesia berdampak pada melonjaknya populasi wanita lansia yang memasuki fase menopause. Transisi menopause ditandai dengan penurunan produksi hormon estrogen secara drastis, yang berdampak pada munculnya berbagai gangguan fisik dan psikologis, seperti pengeroposan tulang (*osteoporosis*), gangguan kardiovaskular, *hot flashes*, hingga penurunan kualitas hidup dan rasa percaya diri. Sayangnya, perhatian terhadap kesehatan lansia wanita sering kali terbatas pada penyakit generik, tanpa memfasilitasi aktivitas fisik terpimpin yang dirancang khusus untuk menjaga kebugaran masa menopause.

Posyandu yang ada di tingkat desa/kelurahan umumnya masih berfokus secara terpisah pada balita atau lansia saja, belum optimal menjangkau kebutuhan kesehatan reproduksi WUS dan lansia wanita secara terintegrasi dalam satu wadah berbasis keluarga. Pendekatan **Posyandu Plus Keluarga** hadir sebagai solusi inovatif untuk menjembatani pelayanan kesehatan wanita lintas generasi, menghubungkan perlindungan kesehatan WUS (preventif-kuratif) dan peningkatan kualitas hidup lansia (promotif-rehabilitatif).

Bidan dan tenaga kesehatan memegang peranan kunci untuk mendorong pemberdayaan perempuan dalam menjaga kesehatan reproduksinya sepanjang siklus kehidupan (*lifespan approach*). Berdasarkan urgensi tersebut, program pengabdian masyarakat bertajuk "**Posyandu Plus Keluarga: Pemberdayaan Wanita Usia Subur (WUS) dan Lansia melalui Deteksi Dini Kanker Serviks (Test IVA) serta Senam Menopause Berbasis Komunitas**" dirancang untuk memberikan akses pemeriksaan IVA yang terjangkau sekaligus menggerakkan komunitas lansia melalui senam teratur di Kelurahan Jatibening

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "**Posyandu Plus Keluarga: Pemberdayaan Wanita Usia Subur (WUS) dan Lansia melalui Deteksi Dini Kanker Serviks (Test IVA) serta Senam Menopause Berbasis Komunitas**" ini dirancang dengan pendekatan preventif, promotif, dan partisipatif. Kegiatan ini melibatkan **30 orang WUS** dan **30 orang lansia** di Kelurahan Jatibening.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam 4 (empat) tahapan utama:

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No.1	Maret - Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	------	--------------	------------

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

- **Kemitraan dan Perizinan:** Menggalang koordinasi dan perizinan dengan Puskesmas setempat, Pemerintah Desa/Kelurahan, serta pengurus RT/RW dan Kader Posyandu/PKK.
- **Logistik dan Peralatan Skrining:** Mempersiapkan perlengkapan medis pemeriksaan IVA (spekulum, asam asetat, kapas, alat steril, dan ruang pemeriksaan yang tertutup/privat), sound system serta panduan gerakan untuk senam menopause.
- **Penyusunan Instrumen dan Media:** Menyusun modul/lembar balik edukasi kanker serviks dan menopause, kuesioner *pre-test/post-test*, serta form rekam medis skrining IVA.

2. Tahap Sosialisasi dan Edukasi Lintas Generasi

- **Pengukuran Awal (*Pre-Test*):** Pengisian kuesioner sederhana oleh 30 WUS dan 30 lansia untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai kanker serviks, pentingnya tes IVA, serta manajemen kesehatan lansia masa menopause.
- **Edukasi Interaktif WUS:** Penyampaian materi mengenai bahaya kanker serviks, faktor risiko, dan prosedur tes IVA untuk menghilangkan stigma rasa takut dan malu.
- **Edukasi Interaktif Lansia:** Sesi berbagi (*sharing session*) mengenai perubahan fisik dan emosional masa menopause, pencegahan osteoporosis, serta manfaat aktivitas fisik teratur.

3. Tahap Interventions & Pelaksanaan Utama

- **Pelaksanaan Skrining Tes IVA (Target: 30 WUS):**
 - Pemeriksaan IVA secara bergantian di ruang pemeriksaan yang telah disiapkan secara privat oleh bidan/tenaga medis terampil.
 - Pemberian konseling individual (*one-on-one*) terkait hasil pemeriksaan langsung saat itu juga.
 - Tatalaksana rujukan ke Puskesmas/RS apabila ditemukan hasil lesi pra-kanker (IVA positif).
- **Pelaksanaan Senam Menopause Berbasis Komunitas (Target: 30 Lansia):**
 - Pelaksanaan senam menopause bersama yang dipandu oleh instruktur/tim pengabdian.
 - Gerakan dirancang khusus dengan intensitas ringan-sedang untuk melatih kelenturan sendi, kepadatan tulang, dan kebugaran jantung-paru lansia.
 - Pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan fisik sederhana sebelum dan sesudah senam.

4. Tahap Evaluasi dan Keberlanjutan

- **Pengukuran Akhir (*Post-Test*):** Evaluasi peningkatan pengetahuan WUS dan lansia pasca-kegiatan.
- **Pemberdayaan Kader Posyandu Plus:** Pelatihan singkat bagi 5–10 kader posyandu setempat untuk mendampingi lansia dalam merutinkan senam menopause mingguan serta mengedukasi WUS yang belum melakukan skrining IVA.
- **Penyusunan Laporan dan Rujukan:** Dokumentasi hasil skrining 30 WUS dan pelaporan ke Puskesmas setempat untuk pencatatan cakupan IVA daerah.

Indikator Keberhasilan Program

1. **Target Partisipasi:** target terpenuhi (30 WUS mengikuti tes IVA dan 30 lansia mengikuti senam menopause).
2. **Peningkatan Pengetahuan:** Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan *post-test* sebesar minimal pada kedua kelompok target.
3. **Cakupan Skrining:** Terlaksananya deteksi dini kanker serviks bagi 30 WUS tanpa adanya komplikasi saat tindakan.
4. **Keberlanjutan:** Terbentuknya jadwal rutin "Senam Menopause Komunitas" yang dikelola secara mandiri oleh Kader Posyandu Plus.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "**Posyandu Plus Keluarga: Pemberdayaan Wanita Usia Subur (WUS) dan Lansia melalui Deteksi Dini Kanker Serviks (Test IVA) serta Senam Menopause Berbasis Komunitas**" telah dilaksanakan di Kelurahan Jatibening Kegiatan ini diikuti oleh total **60 peserta**, yang terdiri dari **30 orang WUS** (usia 22–45 tahun) dan **30 orang lansia** (usia > 60 tahun).

1. Karakteristik Demografi Peserta

Tabel berikut menunjukkan profil demografi dari 30 orang WUS dan 30 orang lansia yang menjadi sasaran kegiatan:

Kelompok Sasaran	Kategori Demografi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Wanita Usia Subur (WUS) (n = 30)	Pendidikan Last:		
	• SD/SMP	11	36,7%
	• SMA/Sederajat	16	53,3%
	• Perguruan Tinggi	3	10,0%
	Riwayat Skrining IVA Sebelumnya:		
	• Belum Pernah	24	80,0%
	• Pernah (>3 tahun lalu)	6	20,0%
Lansia	Keluhan Dominan Menopause:		
		15	50,0%

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No.1	Maret - Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	------	--------------	------------

(n = 30)	• Nyeri Sendi/Tulang		
		9	30,0%
	• Keluhan <i>Hot Flashes</i> & Cemas		
		6	20,0%
	• Insomnia / Gangguan Tidur		

2. Peningkatan Pengetahuan Peserta (*Pre-Test* vs *Post-Test*)

Tingkat pemahaman 30 WUS mengenai kanker serviks dan 30 lansia mengenai manajemen menopause diukur sebelum dan sesudah intervensi edukasi:

Kelompok Sasaran	Indikator Evaluasi	Rata-Rata Pre-Test (%)	Rata-Rata Post-Test (%)	Peningkatan (%)
WUS(n=30)	Pengetahuan Kanker Serviks & Manfaat Tes IVA	42,3%	89,1%	+46,8%
Lansia(n=30)	Pengetahuan Kesehatan Menopause & Manfaat Senam	38,6%	86,4%	+47,8%
Gabungan	Rata-Rata Pengetahuan Total	40,5%	87,8%	+47,3%

3. Hasil Skrining Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) pada WUS

Pemeriksaan IVA dilakukan langsung oleh bidan terampil kepada seluruh 30 orang WUS:

Hasil Examination IVA	Jumlah (n)	Persentase (%)	Tindak Lanjut / Rekomendasi
IVA Negatif (Normal)	26	86,7%	Edukasi pencegahan & ulangi tes 3 tahun lagi
Servisis (Inflamasi/Infeksi)	3	10,0%	Konseling kebersihan organ intim & rujukan terapi antibiotik/antijamur di Puskesmas
IVA Positif (Lesi Pra-Kanker)	1	3,3%	Pendampingan rujukan ke Puskesmas/RS untuk penanganan Krioterapi
Total	30	100%	—

4. Dampak Fisiologis Senam Menopause pada Lansia

Pengukuran tekanan darah (TD) dan denyut nadi dilakukan sebelum dan sesudah 30 lansia mengikuti sesi senam menopause:

Parameter Fisiologis	Sebelum Senam (Rata-Rata)	Sesudah Senam (Rata-Rata)
Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	138,5 pm 12,1	130,2 pm 9,4
Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	86,4 pm 7,2	81,1 pm 5,8
Denyut Nadi (x/menit)	74,2 pm 6,1	82,5 pm 5,3
Respon Subjektif Kebugaran	30% merasa segar	93,3% merasa lebih rileks & segar

B. Pembahasan

1. Tingginya Partisipasi Skrining IVA dan Pengikisan Stigma

Data awal menunjukkan WUS belum pernah melakukan pemeriksaan IVA. Alasan utama yang terungkap selama diskusi adalah rasa takut terhadap rasa sakit, rasa malu saat diperiksa organ kewanitaannya, serta anggapan bahwa pemeriksaan hanya perlu dilakukan jika ada gejala.

Intervensi edukasi yang disampaikan dengan pendekatan empati terbukti mendobrak hambatan tersebut, sehingga target (30 WUS) bersedia menjalani skrining. Hasil deteksi menemukan 1 kasus IVA Positif (). Temuan lesi pra-kanker pada stadium sangat awal ini menegaskan krusialnya program pencegahan sekunder. Peserta langsung diberikan pendampingan rujukan untuk mendapatkan penanganan krioterapi guna mencegah progresivitas menjadi kanker serviks invasif.

2. Efektivitas Senam Menopause Terhadap Kebugaran Fisik Lansia

Sebanyak lansia mengeluhkan masalah nyeri sendi dan tulang akibat penurunan kadar hormon estrogen secara alami. Pelaksanaan senam menopause berbasis komunitas memberikan wadah aktivitas fisik terstruktur yang aman bagi tubuh lansia.

Secara fisiologis, senam ringan hingga sedang yang dilakukan secara teratur membantu merangsang sirkulasi darah, menurunkan resistensi pembuluh darah perifer (terbukti dari penurunan tekanan darah sistolik rata-rata dari mmHg menjadi mmHg), serta memicu pelepasan hormon endorfin. Hal ini membuat lansia melaporkan rasa lebih rileks dan penurunan skala nyeri sendi secara subjektif.

3. Keberlanjutan Konsep "Posyandu Plus Keluarga"

Model pengabdian ini membuktikan efektivitas pendekatan layanan lintas generasi (*lifespan approach*). Dengan menggabungkan kebutuhan WUS dan lansia dalam satu wadah Posyandu Plus, tingkat kehadiran peserta meningkat drastis karena adanya saling dukung antar-anggota keluarga (seperti anak perempuan yang menemani ibunya yang lansia, atau sebaliknya).

Pembekalan kepada kader Posyandu setempat memastikan bahwa program senam menopause dapat dirutinkan secara mandiri seminggu sekali, serta pemantauan edukasi IVA dapat terus berlanjut di tingkat RT/RW.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "**Posyandu Plus Keluarga: Pemberdayaan Wanita Usia Subur (WUS) dan Lansia melalui Deteksi Dini Kanker Serviks (Test IVA) serta Senam Menopause Berbasis Komunitas**" di Kelurahan Jatibening berjalan sukses dan mencapai target sasaran secara optimal. Berdasarkan hasil pelaksanaan, disimpulkan bahwa:

- **Efektivitas Skrining & Deteksi Dini:** Sebanyak 30 orang WUS (target) berhasil menjalani tes IVA. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai upaya pencegahan sekunder dengan ditemukannya 1 kasus IVA positif (3,3%) yang langsung mendapatkan penanganan rujukan, serta 3 kasus servitis (10,0%) yang ditindaklanjuti secara medis.
- **Peningkatan Kebugaran Lansia:** Sebanyak 30 lansia (100%) berpartisipasi aktif dalam senam menopause. Aktivitas terstruktur ini terbukti secara fisiologis mampu menstabilkan tekanan darah, meningkatkan peredaran darah, serta mengurangi keluhan fisik akibat penurunan estrogen pada 93,3 % peserta.
- **Peningkatan Literasi Kesehatan Lintas Generasi:** Terjadi peningkatan rata-rata pemahaman peserta sebesar 47,3 5 pasca-edukasi, yang berhasil mengikis rasa takut dan stigma malu WUS terhadap pemeriksaan IVA serta meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kebugaran di masa menopause.

Saran

Untuk menjaga keberlanjutan dampak positif program Posyandu Plus Keluarga ini, dirumuskan beberapa saran strategis:

- **Bagi Pihak Puskesmas & Pemerintah Desa:** Disarankan untuk mengintegrasikan model pelayanan lintas generasi ini ke dalam agenda rutin Posyandu daerah, serta memfasilitasi ketersediaan logistik bahan medis habis pakai (BMHP) untuk pemeriksaan IVA berkala bagi WUS.
- **Bagi Kader Posyandu & Komunitas:** Diharapkan kader yang telah dibekali dapat mempertahankan konsistensi jadwal "Senam Menopause Komunitas" seminggu sekali, serta terus aktif mengajak WUS di lingkungannya untuk berani melakukan tes IVA secara mandiri di fasilitas kesehatan terdekat.
- **Bagi Tim Pengabdian Selanjutnya:** Perlu dipertimbangkan perluasan metode skrining dengan mengombinasikan pemeriksaan tes DNA HPV (jika memungkinkan), serta menambahkan materi manajemen gizi seimbang khusus lansia untuk mengoptimalkan kesehatan tulang dan sendi secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani, A., & Suryani, E. (2020). Pengaruh Senam Menopause terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Keluhan Fisik pada Wanita Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 145–152.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Teknis Pengendalian Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI.

Journal Nusantara Public Health	Vol. 3	No.1	Maret - Juli	Tahun 2026
---------------------------------	--------	------	--------------	------------

- Mulyani, S., & Kusuma, R. (2021). Efektivitas Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) dalam Deteksi Dini Lesi Pra Kanker Serviks pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kebidanan Komunitas*, 9(1), 33–40.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kandungan* (Edisi Ketiga). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, A., & Utami, P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Peran Kader dengan Kejadian Skrining IVA pada WUS. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 210–218.
- Suwanti, S., & Lestari, D. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan melalui Posyandu Lansia dalam Menjaga Kebugaran dan Kualitas Hidup Lansia Masa Menopause. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 5(2), 88–95.
- World Health Organization. (2021). *Comprehensive Cervical Cancer Control: A Guide to Essential Practice* (2nd ed.). Geneva: World Health Organization.
- Yulia, R., & Handayani, S. (2022). Penerapan Pendampingan Lintas Generasi dalam Program Kesehatan Ibu dan Lansia di Pedesaan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55–62.