Published: 20-07-2025

Articles

ANALISIS BAHAYA KESEHATAN KERJA PADA PEKERJA INDUSTRI KONVEKSI DI KRENDANG, JAKARTA
Mega Yuliana Yusuf, Muhammad Fajri Raihan, Rehvynanda Erisca, Moza Adisty Maheswari, Salsabila Aliyah Sosronegoro, Muchamad Osama Widjaya, Rakha Mahisha Narottama, Dita Suci Nurdianti, Nashita Amira Zaina, Indah Rahmadany Taroreh, Laurentia Gabrielle, Ade Dwi Lestari
334-347
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

PENILAIAN STATUS GIZI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN BALITA WEIGHT FALTERING UNTUK PENCEGAHAN STUNTING
Firda Fairuza, Dita Setiati, Tubagus Ferdi Fadilah, Nathalia Ningrum, Meiriani Sari, Nia Nurul Aziza
348-361
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

KEJADIAN ANEMIA DAN GANGGUAN SIKLUS HAID PADA REMAJA DI CIANGSANA - NAGRAK
Rully Ayu Nirmalasari, Lily Marliany Surjadi, Mario, Laksmi Maharani
362-370
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN UMUM DAN REPRODUKSI WANITA SEMASA HIDUP
Raditya Wratsangka, Aditya Krishna Murthi, Endrico Xavierees Tungka, Purnamawati Tjhin, Alvin Venantius
371-386
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

PENYULUHAN PENTINGNYA PEREGANGAN SEDERHANA PADA PEKERJA KEBERSIHAN KELURAHAN CENGKARENG BARAT
Astri Handayani, Fransisca Chondro, Verawati Sudarma, Inge Jiemesha, Agatha Evelyna Candra Widi
387-396
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

STRATEGI PENYULUHAN UNTUK MENGENALI GEJALA, TANDA, DAN RESIKO RADANG USUS BUNTU
Hari Krismanuel, Nadifa Agil, Tjhang Suparjo
397-407
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

PENILAIAN RISIKO KESEHATAN KERJA PADA USAHA MIKRO KAIN PERCA
Velycia Hendrilie, Annisaa Aziza, Zhaqina Azizah Tamarifa, Alya Miranti Putri, Desi Nur Fitriani, M. Adji Fajar Jailani, Dian Dewi Vifani Refra, Vanessa Ainum Rizqita, Nasywa Noor Wulandari, Hilya Fadilah, Farnaz Keisya Tanvie, Azalia Wardhani Dya Carissa, Mauliza Kurnia Putri, Wita Elok, Hindiyati Nuriah
408-418
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

EDUKASI DENGAN PENDEKATAN KEDOKTERAN KELUARGA UNTUK LOW BACK PAIN PADA PEDAGANG DENGAN RIWAYAT SPONDILITIS TB
Suciana, Agnes Zenyka Wongso, Agustina Putri Nurdiantari, Ainaya Az Zahra, Aisyah Alya Putri, Alifiansyah Yahya Arofah, Alusius Aditya Ramawijaya, Angeline Latief, Anggista Mayanda, Annisa Amala Tsara, Annisa P. Adrianto, Anya S. Adeline, Andira Larasari, Daniella Satyasari
419-429
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

EDUKASI DAN DETEKSI DINI ANEMIA PADA USIA REMAJA DI SMP SEKOLAH RAKYAT ANCOL
Aurelia Fatima Azahra, Salwa Fildzah Zulkarnain, Astrid Winesti Maharani, Ikrimah Diyan Lestari, Fatimah Az Zahra, Nabil Lokeswara Sugiri, Athaya Ulima Az-Zahra, Raissya Keikazita Arvasabell, Nabila Maudy Salma, Triasti Khusfiani, Donna Adriani, Yudhisman Imran
430-443
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

PENYULUHAN PENCEGAHAN KELELAHAN KERJA PADAPETUGAS PENANGANAN PRASARANA DAN SARANA UMUM
Diani Nazma, Juni Chudri, Revalita Wahab, Laura Widiastuti, Velycia Hendrilie
444-452
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

EDUKASI SINDROM PREMENSTRUASI DAN GANGGUAN DISFORIK PREMENSTRUASI PADA REMAJA DI DESA CIANGSANA-BOGOR
Dyani Pitra Velyani, Ika Nur Fitriana, Daniella Satyasari
453-463
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

EDUKASI PERSONAL HYGIENE PADA PEKERJA PENANGANAN PRASARANA DAN SARANA UMUM (PPSU)
Ade Dwi Lestari, Alvin Mohamad Ridwan, Nany Hairunisa, Rita Khairani, Adinda Khairunisa, Gita Kencana, Dian Iskandar
464-472
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

PENYULUHAN KESEHATAN JANTUNG UNTUK LANSIA AKTIF DAN BAHAGIA
Mustika Anggiane Putri, Patwa Amani, Donna Adriani, Rita Khairani, Alfjari Febri Nugraha
473-485
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

ANALISIS BAHAYA KESEHATAN KERJA PADA WARUNG SEMBAKO DI KRENDANG, JAKARTA
Muhammad Faisal Kusumaputra, Anindya Diptapratita Danardono, Aurelius Ariel Dewandhana, Alya Karunia Rachma, Herdima Meinardo Limbong, Najah Amirah, Galih Chandra Riharsono, Ade Dwi Lestari, Tjam Diana Samara, Alvin Mohamad Ridwan
486-498
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

PENYULUHAN: PENGENALAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER DAN PENCEGAHANNYA
Tjam Diana Samara, Magdalena Wartono, Dian Mediana, Adrianus Kosasih
489-506
PDF
Abstract: 0 | PDF downloads:0

INFORMATION

Author Guideline
Archiving Lockss
Copy Editing and Proofreading
Editorial Boards
Focus and Scope
Peer Review Process
Plagiarism Check
Privacy Statement
Publication Ethics and Malpractice Statement
References Management
Reviewer
Visitors Statistic
Article Withdrawal Policies
Open Access Policy
Article Processing Charges
Article Submission Charges
Copyright Notice
Journal Business Model
Index Journal

ARTICLE TEMPLATE

Journal Template

REFERENCE MANAGER TOOLS

MENDELEY turnitin

ISSN

ISSN 3032-2871

VISITOR STATISTIC

Visitors

View MyStat View Unique Visitor

Fakultas Kedokteran - Universitas Trisakti

Jl. Kyai Tapa No. 260, RT.5/RW.9, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440

Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika Indexed by:

Platform & workflow by OJS / PKP

Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika (JPMT)

Pentingnya Menjaga Kesehatan Umum dan Reproduksi Wanita Semasa Hidup
Wratsangka, Murthi, Tungka, Tjhin, Venantius
e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN UMUM DAN REPRODUKSI WANITA SEMASA HIDUP

The Importance of Maintaining Women's General and Reproductive Health Throughout Life

Diterima
12 Juni 2025
Revisi
XA Month 20YY
Disetujui
XB Month 20YY
Terbit Online
XB Month 20YY

Raditya Wratsangka[1], Aditya Krishna Murthi[2]*, Endrico Xavierees Tungka[3], Purnamawati Tjhin[4], Alvin Venantius[5]

*Penulis Korespondensi:
krishna.md.06@trisakti.ac.id

[1]Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

[2]Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia
[3]Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

[4]Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

[5]Mahasiswa Program Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Abstract

The life course approach emphasizes the importance of maintaining health from adolescence to elderly, including sexual and reproductive health, non-communicable diseases, and mental health. Promotive and preventive efforts in the form of health education are still needed as one of the most realistic steps to help optimize women's health status. This community service activity was carried out on November 3, 2024 to 68 Catholic women from various age groups who are members of the Indonesian Catholic Women's Association. The activities carried out were in the form of health education with the topic "Becoming a Healthy Woman from Age to Age" and collecting questionnaire data. The results showed that after participating in this activity, the level of awareness improved regarding the importance of implementing a healthy lifestyle and routine health checks as a promotive and preventive effort to prevent disease in adult to elderly women. The conclusion of this activity is that health education needs to be carried out continuously to avoid misinformation in efforts to maintain women's health so that women's health status can reach optimal levels in various age groups.

Keywords: general health, reproductive health, women, throughout life

Abstrak

Pendekatan *life course* menekankan pentingnya menjaga kesehatan sejak remaja hingga lanjut usia, termasuk kesehatan seksual dan reproduksi, penyakit tidak menular, serta kesehatan mental. Upaya promotif dan preventif dalam bentuk edukasi kesehatan masih diperlukan sebagai salah satu langkah yang paling realistis untuk membantu mengoptimalkan status kesehatan perempuan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 3 November 2024 kepada 68 orang perempuan umat Katolik dari berbagai kelompok umur yang tergabung dalam Perhimpunan Wanita Katolik Republik Indonesia. Kegiatan yang dilakukan berupa edukasi kesehatan dengan topik "Menjadi Wanita Sehat dari Masa ke Masa" dan pengambilan data kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini tingkat kesadaran menjadi lebih baik akan pentingnya menjalankan pola hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin sebagai upaya promotif dan preventif pencegahan penyakit pada kelompok perempuan dewasa hingga lansia. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi kesehatan perlu terus dilakukan untuk menghindari adanya kekeliruan informasi dalam upaya untuk menjaga kesehatan perempuan sehingga status kesehatan perempuan dapat mencapai tingkat yang optimal di berbagai kelompok umur.

Kata kunci: kesehatan umum, kesehatan reproduksi, wanita, sepanjang hidup

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

PENDAHULUAN

Kesehatan wanita mencakup kesehatan umum dan kesehatan reproduksi, yang keduanya saling terkait dalam memastikan kualitas hidup yang optimal. Pendekatan *life course* menekankan pentingnya menjaga kesehatan sejak remaja hingga lanjut usia, termasuk kesehatan seksual dan reproduksi, penyakit tidak menular, serta kesehatan mental.[1] Pada masa pubertas, remaja putri mengalami perubahan fisik dan hormonal yang signifikan.[2] Pubertas ditandai dengan mulainya menstruasi/*menarche* dan kemampuan reproduksi.[2] Kesehatan remaja sangat penting diperhatikan karena periode ini meletakkan fondasi bagi kesehatan di masa dewasa. Remaja perlu mendapatkan edukasi tentang menstruasi, higiene, gizi seimbang, serta kesehatan seksual, mengingat pada usia 15 - 19 tahun, komplikasi kehamilan dan persalinan (termasuk kehamilan remaja dan aborsi tidak aman merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi pada remaja putri).[3,4] Pola hidup sehat di masa remaja misalnya pola makan bergizi dan aktivitas fisik teratur dan manajemen stres yang baik berperan penting dalam pertumbuhan optimal dan mencegah masalah seperti anemia, obesitas, gangguan reproduksi serta gangguan psikologis di kemudian hari.[5]

Memasuki usia dewasa muda, wanita biasanya berada pada puncak kemampuan reproduksi. Pada fase ini, penting untuk menjaga kesehatan umum sekaligus kesehatan reproduksi. Wanita dewasa dianjurkan menjalani *screening* kesehatan rutin, seperti *pap smear* untuk deteksi dini kanker serviks dan pemeriksaan payudara (SADARI atau mammografi).[6,7] Gaya hidup sehat sangat krusial pada tahap ini yakni: 1) tidak merokok; 2) menghindari/membatasi konsumsi alkohol; 3) diet seimbang; 4) olahraga teratur; dan 5) manajemen stres yang baik membantu mencegah penyakit kronis.[6,8]

Memasuki masa *menopause* biasanya terjadi di rentang usia 45 - 55 tahun. *Perimenopause* (masa transisi sebelum *menopause*) dapat berlangsung beberapa tahun, ditandai oleh haid tidak teratur, perubahan suasana hati, dan gejala seperti *hot flashes*.[9] Pasca *menopause*, tubuh mengalami penurunan hormon estrogen yang cukup drastis. Akibatnya, wanita pasca *menopause* memiliki peningkatan risiko terhadap sejumlah kondisi kesehatan seperti osteoporosis (keropos tulang), penyakit jantung, dan diabetes. Faktanya, setelah *menopause* risiko penyakit kardiovaskular wanita meningkat

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

tajam hingga menyamai pria seusianya seiring dengan hilangnya efek proteksi estrogen.[10] Oleh karena itu, pada usia lanjut perlu perhatian khusus pada pencegahan penurunan kepadatan tulang, pemantauan tekanan darah, gula darah, serta deteksi dini kanker yang risiko kemunculannya meningkat seiring usia. Tetap aktif secara fisik, menjaga berat badan, mengonsumsi diet kaya kalsium dan vitamin D, serta melakukan pemeriksaan kesehatan rutin adalah kunci agar wanita lanjut usia tetap sehat dan mandiri.[6,11]

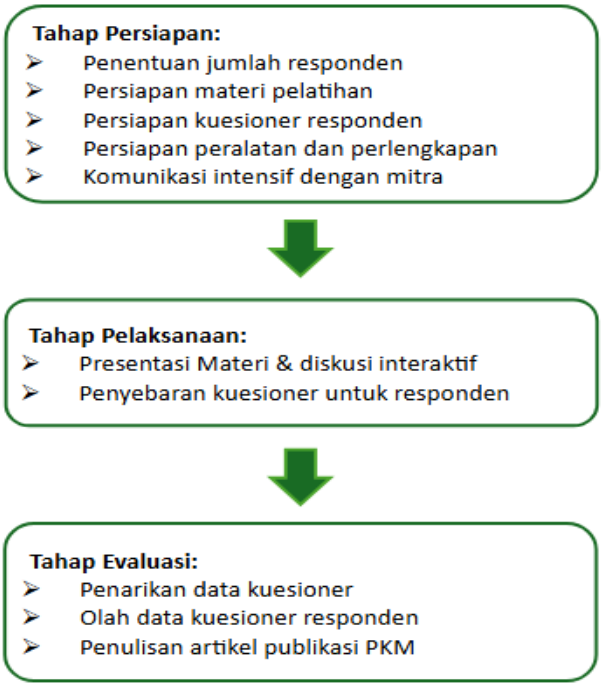
Berdasarkan berbagai studi yang telah dilakukan pada perempuan mulai dari kelompok usia remaja hingga ke lansia menunjukkan bahwa berbagai faktor sangat berperan dalam menentukan status/derajat kesehatan perempuan. Upaya promotif dan preventif dalam bentuk edukasi kesehatan masih diperlukan sebagai langkah yang paling realistis untuk membantu mengoptimalkan status kesehatan yang baik pada perempuan di berbagai kelompok umur.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan serta membangun kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan terutama dalam aspek preventif seperti: 1) mengetahui risiko penyakit terkait indeks massa tubuh; 2) manfaat olahraga rutin pada perempuan di berbagai kelompok umur; 3) pemeriksaan kesehatan berkala pada perempuan dewasa dan lansia; 4) manfaat *pap smear* untuk deteksi dini kanker serviks terutama pada perempuan usia produktif dan; 5) manfaat diet khusus dalam pola hidup sehat bagi perempuan dewasa dan lansia. Manfaat dari kegiatan PKM ini adalah semakin banyak perempuan dewasa dan lansia memiliki pengetahuan serta kesadaran yang baik untuk menjaga kesehatannya secara tepat dan menghindarkan diri dari kekeliruan informasi yang dapat berpotensi mengganggu status kesehatan dan menurunkan tingkat produktivitas serta kualitas hidup perempuan.

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada Minggu 03 November 2024 bertempat di Aula Gereja Maria Bunda Karmel pada jam 09.00 s.d 12.00 WIB. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini berjudul "Menjadi Wanita Sehat dari Masa ke Masa". Kegiatan ini diikuti oleh 68 orang wanita yang berasal dari Dewan Pastoral Paroki (DPP) Wanita Katolik Republik Indonesia/WKRI Jakarta dan Umat Katolik yang berada di lingkup Paroki Gereja Maria Bunda Karmel Jakarta Barat. Kegiatan PKM ini merupakan kolaborasi antara Tim Penelitian dan PKM ERA FK USAKTI bersama dengan DPP WKRI DKI Jakarta dalam rangka memperingati 100 tahun berdirinya WKRI. Kegiatan PKM ini dikombinasikan dengan pengambilan data berupa kuesioner singkat berisi pertanyaan seputar topik yang disampaikan. Kuesioner didistribusikan kepada para responden secara sukarela dan dilakukan secara digital dengan memanfaatkan aplikasi *Google Form.* Alur pelaksanaan kegiatan PKM ini terangkum dalam bentuk diagram alir sebagai berikut (Gambar 1):



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan PKM

Presentasi materi dilakukan selama 25 - 30 menit oleh pemateri kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif selama 30 menit. Responden diberikan waktu

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

selama 15 - 20 menit untuk menjawab kuesioner yang telah disediakan. Kegiatan PKM ini terdokumentasikan dalam bentuk gambar sebagai berikut:

Data responden tersebut kemudian diolah menggunakan aplikasi olah data statistik *SPSS statistic for windows version* 26 yang berlisensi untuk Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Data kemudian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif.

HASIL

Pada kegiatan PKM ini seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 68 (100%) orang dengan persentase sebagai berikut; sebanyak 31 (45,6%) orang merupakan wanita dewasa (19 - 59 tahun), dan sebanyak 37 (54,4%) orang merupakan wanita lansia dengan rerata usia responden 60,38 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa indikator keberhasilan kegiatan PKM telah memenuhi berupa tingkat partisipasi responden mencapai 100%.

Berat badan dan tinggi badan responden ditanyakan dalam kuesioner kemudian dilakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh/IMT dan hasilnya disajikan dalam bentuk Tabel 1 sebagai berikut:

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

Tabel 1. Data indeks massa tubuh menurut usia

Kelompok Umur		**Indeks Massa Tubuh n (%)**			
	n (%)	BB kurang	BB normal	*Overweight*	Obesitas
Dewasa	31 (100%)	1 (3,2%)	18 (58,1%)	4 (12,9%)	8 (25,8%)
Lansia	37 (100%)	1 (2,7%)	23 (62,2%)	7 (18,9%)	6 (16,2%)

Berdasarkan data pada Tabel 1 pada kelompok perempuan dewasa terdapat 18 (58,1%) responden memiliki berat badan normal, 8 (25,8%) responden memiliki obesitas, 4 (14,9%) responden memiliki berat badan berlebih/*overweight*, dan 1 (3,2%) responden memiliki berat badan kurang. Pada kelompok perempuan lansia terdapat 23 (62,2%) responden memiliki berat badan normal, 6 (16,2%) responden memiliki obesitas, 7 (18,9%) responden memiliki berat badan berlebih, dan 1 (2,7%) responden memiliki berat badan kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa baik pada kelompok perempuan dewasa dan lansia masih terdapat IMT dengan kategori berat badan berlebih dan obesitas sehingga memerlukan suatu edukasi khusus untuk memperbaikinya. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan PKM ini untuk menambah pengetahuan kepada perempuan dewasa dan lansia tentang risiko penyakit yang akan timbul terkait dengan besaran indeks massa tubuh.

Frekuensi dalam berolahraga/aktivitas fisik repetitif yang dilakukan dalam rentang waktu satu minggu dan tingkat kesadaran terhadap pemeriksaan kesehatan yang dilakukan berkala selama periode minimal satu tahun sekali ditanyakan kepada responden hasilnya disajikan dalam bentuk Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi olahraga & pemeriksaan kesehatan berdasarkan usia

Kelompok Umur		**Frekuensi Olahraga n (%)**			**Pemeriksaan Kesehatan n (%)**		
	n (%)	Tidak pernah	Jarang	Teratur	Tidak pernah	Jarang	Teratur
Dewasa	31 (100%)	4 (12,9%)	11 (35,5%)	16 (51,6%)	7 (22,6%)	16 (51,6%)	8 (25,8%)
Lansia	37 (100%)	4 (10,8%)	7 (18,9%)	26 (70,3%)	2 (5,4%)	8 (21,6%)	27 (73%)

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

Berdasarkan data dari tabel tersebut pada kelompok perempuan dewasa terdapat 16 (51,6%) responden melakukan olahraga secara teratur, sebanyak 11 (35,5%) responden jarang melakukan kegiatan olahraga, dan 4 (12,9%) responden tidak pernah berolahraga. Pada kelompok perempuan lansia terdapat 26 (70,3%) responden melakukan olahraga secara teratur, sebanyak 7 (18,9%) responden jarang melakukan kegiatan olahraga, dan 4 (10,8%) responden tidak pernah berolahraga. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang jarang sekali berolahraga dan bahkan sama sekali tidak berolahraga. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan PKM ini untuk membangun paradigma pentingnya olahraga sebagai bagian pola hidup sehat pada kelompok perempuan dewasa maupun lansia.

Berdasarkan data dari Tabel 2 pada kelompok perempuan dewasa terdapat 16 (51,6%) responden jarang melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, 8 (25,8%) responden secara teratur melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, dan 7 (22,6%) responden tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Pada kelompok perempuan lansia terdapat 27 (73%) responden yang melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, 8 (21,6%) responden yang jarang melakukan pemeriksaan kesehatan teratur, dan 2 (5,4%) responden yang tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih ada kelompok perempuan dewasa maupun lansia belum memiliki kesadaran tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan PKM ini yaitu menciptakan kesadaran kepada perempuan dewasa maupun lansia untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan sebagai upaya preventif terhadap penyakit dan evaluasi status kesehatan tahunan.

Pemeriksaan *Papanicolaou Smear*/*pap smear* sebagai skrining kanker leher rahim minimal 1 kali selama hidup dan program diet khusus yang sedang dijalani saat ini ditanyakan kepada responden dan hasilnya disajikan dalam bentuk Tabel 3 sebagai berikut:

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

Tabel 3. Pemeriksaan *pap smear* dan diet khusus berdasarkan usia

Kelompok Umur		**Pemeriksaan *Pap Smear* n (%)**		**Diet Khusus n (%)**	
	n (%)	Tidak pernah	Ya	Tidak	Ya
Dewasa	31 (100%)	13 (41,9%)	18 (58,1%)	26 (83,9%)	5 (16,1%)
Lansia	37 (100%)	9 (24,3%)	28 (75,7%)	28 (75,7%)	9 (24,3%)

Berdasarkan data dari Tabel 3 tersebut pada kelompok perempuan dewasa terdapat 18 (58,1%) responden pernah melakukan pemeriksaan *pap smear* dan sebanyak 13 (41,9%) responden tidak pernah melakukan pemeriksaan *pap smear*. Pada kelompok perempuan lansia sebanyak 28 (75,7%) responden pernah melakukan pemeriksaan *pap smear* dan sebanyak 9 (24,3%) responden tidak pernah melakukan pemeriksaan *pap smear*. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat perempuan dewasa yang tidak pernah melakukan pemeriksaan *pap smear*. Hal ini menjadi perhatian dan sejalan dengan tujuan kegiatan PKM yang dilakukan yakni membangun kesadaran perempuan untuk mengetahui pentingnya *pap smear* sebagai skrining awal/deteksi dini kanker serviks.

Berdasarkan data dari tabel tersebut pada kelompok perempuan dewasa terdapat 26 (83,9%) responden tidak menjalani diet khusus dan 5 (16,1%) responden menjalani diet khusus. Pada kelompok perempuan lansia sebanyak 28 (75,7%) responden tidak menjalani diet khusus dan 9 (24,3%) responden menjalani diet khusus. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita belum memahami sepenuhnya tentang peranan diet khusus sebagai bagian terintegrasi dengan upaya mempertahankan pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan tujuan kegiatan PKM yang dilakukan yakni menyampaikan pengetahuan tentang asupan diet dan dampaknya terhadap status kesehatan pada perempuan dewasa maupun lansia.

DISKUSI

Kegiatan PKM ini diikuti oleh 68 peserta sebagai responden yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan karakteristik sebagai berikut: 1) 31 orang

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

perempuan berusia dewasa dengan rentang umur antara 19 - 59 tahun; 2) 37 orang perempuan berusia lansia (>60 tahun). Kondisi ini cukup mewakili gambaran demografi populasi perempuan di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil tersebut maka tingkat partisipasi responden dalam kegiatan PKM ini telah mencapai 100%. Hasil ini sesuai dengan yang diharapkan oleh tim Penyuluh PKM agar materi dapat tersampaikan kepada seluruh responden.

Berdasarkan hasil kuesioner responden tentang indeks massa tubuh terkait usia didapatkan pada kelompok perempuan dewasa sebanyak 8 (25,8%) responden mengalami obesitas dan 4 (14,9%) responden memiliki berat badan berlebih. Pada kelompok perempuan lansia terdapat 6 (16,2%) responden mengalami obesitas dan 7 (18,9%) responden memiliki berat badan berlebih. Apabila ditinjau dari persentase di tiap kelompok umur maka sekitar 30 - 40% responden masih berada dalam kondisi berat badan berlebih dan obesitas. Hal ini tentu saja memerlukan perhatian khusus dikarenakan indeks massa tubuh merupakan salah prediktor penyakit metabolik seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, *arthritis gout* dan lain-lain.[12] Pada pengolahan data kuesioner kegiatan PKM ini kriteria IMT yang digunakan yakni kriteria menurut Asia Pasifik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyasari pada 2023 yang menyatakan bahwa IMT kriteria Asia-Pasifik lebih dapat diandalkan sebagai faktor resiko untuk prediksi hipertensi dan penyulitnya.[13] Penelitian yang dilakukan oleh Jayanama pada 2022 menunjukkan bahwa berat badan berlebih dan obesitas akan cenderung membuat orang dewasa dan lansia cenderung untuk mengalami kelemahan sistem organ tubuh/*frailty* lebih besar bila dibandingkan dengan orang dengan IMT normal.[14]

Berdasarkan hasil kuesioner responden tentang frekuensi olahraga terkait usia didapatkan pada kelompok perempuan dewasa sebanyak 11 (35,5%) responden jarang berolahraga dan 4 (12,9%) responden tidak pernah berolahraga. Pada kelompok perempuan lansia sebanyak 7 (18,9%) responden jarang berolahraga dan 4 (10,8%) responden tidak pernah berolahraga. Apabila ditinjau dari persentase di tiap kelompok umur maka sekitar 40% lebih responden jarang sekali dan bahkan tidak melakukan olahraga. Hal ini memerlukan perhatian khusus dikarenakan olahraga yang rutin

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

dilakukan terbukti mampu memelihara kesehatan pada berbagai kelompok umur mulai dari dewasa hingga lansia. Olahraga tidak terkecuali pada dewasa maupun lansia memberikan dampak yang sangat baik bagi status kesehatan perempuan. Studi yang dilakukan oleh Domingos pada 2021 menunjukkan bahwa intensitas olahraga ringan-sedang/*mild to moderate exercise* selama 2 - 3 kali seminggu dengan durasi 30 - 40 menit mampu meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah demensia/kepikunan pada usia lanjut.[15,16] Studi yang dilakukan oleh Grevendonk pada 2021 menunjukkan bahwa olahraga terbukti menghambat penuaan sel terutama pada organel mitokondria sehingga metabolisme tetap optimal meskipun usia terus bertambah.[17] Berdasarkan berbagai studi terkini terkait manfaat olahraga pada berbagai kelompok umur maka hal tersebut menjadi dasar pertimbangan untuk kegiatan PKM ini dilakukan.

Berdasarkan hasil kuesioner responden tentang pemeriksaan kesehatan terkait usia didapatkan pada kelompok perempuan dewasa sebanyak 16 (51,6%) responden jarang melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, dan 7 (22,6%) responden tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan. Pada kelompok perempuan lansia didapatkan 8 (21,6%) responden jarang melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, dan 2 (5,4%) responden tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan. Bila dicermati dari hasil kuesioner tampak bahwa pada kelompok perempuan dewasa ternyata persentase responden yang jarang dan tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan lebih tinggi dibandingkan kelompok perempuan lansia. Hal ini disebabkan secara umum lansia memiliki pemahaman/kesadaran yang lebih baik untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala karena kemungkinan memiliki penyakit komorbid yang memerlukan pemeriksaan berkala setiap tahun. Fakta ini juga memerlukan perhatian khusus mengingat bahwa sebagai upaya preventif menjaga status kesehatan perempuan maka pemeriksaan kesehatan sebaiknya dilakukan secara berkala mulai dari usia remaja. Studi yang dilakukan oleh Cho pada 2022 menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja perempuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala yakni: 1) usia; 2) tingkat pendidikan; 3) pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit terutama yang ditularkan secara sexual/*sexually transmitted disease* dan; 4) kemauan untuk melakukan pemeriksaan.[18] Berdasarkan berbagai studi terkini

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala bagi perempuan terutama pada usia produktif maka hal tersebut menjadi pertimbangan kegiatan PKM ini dilaksanakan.

Berdasarkan hasil kuesioner responden tentang pemeriksaan *pap smear* terkait usia didapatkan pada kelompok perempuan dewasa sebanyak 13 (41,9%) responden tidak pernah melakukan *pap smear*. Pada kelompok perempuan lansia didapatkan sebanyak 9 (24,3%) responden tidak pernah melakukan papsmear. Bila dicermati dari hasil kuesioner tersebut tampak bahwa persentase tidak pernah melakukan pemeriksaan *pap smear* lebih tinggi pada kelompok perempuan dewasa. Fakta ini tentu saja memerlukan perhatian khusus mengingat bahwa *pap smear* merupakan salah satu pemeriksaan skrining kanker serviks yang penting dilakukan pada wanita usia reproduktif. Studi yang dilakukan oleh Sumarmi pada 2022 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang kanker serviks, status pendidikan dan sosio-ekonomi sangat mempengaruhi ketertarikan/animo kelompok perempuan dewasa untuk melakukan pemeriksaan *pap smear*.[19] Studi yang dilakukan oleh Siseho pada 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar populasi perempuan dewasa memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang kanker serviks sehingga tingkat partisipasi untuk melakukan pemeriksaan *pap smear* pun rendah.[20] Studi yang dilakukan oleh Ali pada 2021 menunjukkan bahwa program edukasi berbasis kultural kepada wanita dewasa/usia reproduktif terbukti mampu untuk meningkatkan partisipasi kelompok perempuan dewasa untuk melakukan pemeriksaan *pap smear*.[21] Berdasarkan pada beberapa studi yang telah dilakukan terkait dengan pentingnya pemeriksaan *pap smear* pada perempuan usia produktif maka hal tersebut menjadi pertimbangan kegiatan PKM ini dilaksanakan.

Berdasarkan hasil kuesioner responden tentang diet khusus terkait usia didapatkan pada kelompok perempuan dewasa sebanyak 26 (83,9%) responden tidak menjalani diet khusus. Pada kelompok perempuan lansia sebanyak 28 (75,7%) responden juga tidak menjalani diet khusus. Fakta ini tentu memerlukan perhatian khusus mengingat peran diet khusus terutama restriksi kalori dan lemak jenuh berkaitan erat dengan perkembangan penyakit metabolik pada perempuan dewasa usia reproduktif dan lansia. Studi yang dilakukan oleh Feskens pada 2022 menunjukkan

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

bahwa pengaturan diet diperlukan oleh wanita di berbagai kelompok umur untuk menjamin kualitas hidup yang baik.[22] Studi yang dilakukan oleh Tessier pada 2024 menunjukkan bahwa pola diet dengan asupan tinggi serat/*high dietary fiber*, konsumsi lemak tak jenuh, pembatasan/restriksi gula-kalori memberikan gambaran metabolisme yang lebih baik sehingga dapat dikatakan walaupun usia bertambah tua namun metabolisme tidak mengalami penurunan sehingga potensi berkembangnya penyakit metabolik pada perempuan dapat dicegah.[23] Berdasarkan pada beberapa studi yang telah dilakukan tentang diet khusus pada berbagai kelompok usia perempuan maka hal tersebut menjadi pertimbangan kegiatan PKM ini dilaksanakan.

Kegiatan PKM ini dapat terlaksana dengan baik disebabkan beberapa keadaan yang mendukung yakni: 1) antusiasme peserta yang baik karena kegiatan ini telah terinformasi lebih awal kepada responden; 2) koordinasi dengan mitra berjalan lancar sejak persiapan kegiatan hingga hari-H pelaksanaan; 3) persiapan tim PKM cukup baik sehingga alur kegiatan dapat dilaksanakan sesuai jadwal. Persiapan kegiatan ini dilakukan selama 1 bulan oleh tim PKM.

Pada pelaksanaan kegiatan PKM ini terdapat beberapa kendala yang perlu dijadikan bahan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan PKM periode mendatang. Kendala yang ditemui berhasil teridentifikasi sebagai berikut: 1) responden cukup kesulitan mengakses kuesioner secara online. Hal ini disebabkan karena responden mengakses tautan/*link* yang tersedia melalui *smartphone* dan sebagian peserta merupakan lansia sehingga perlu waktu penyesuaian menggunakan *smartphone*; 2) responden memberikan respon jawaban lebih dari satu kali, hal ini disebabkan *platform* kuesioner online yang digunakan belum cukup familiar di antara responden sehingga pesan balasan bahwa kuesioner telah terisi terlambat diterima. Kondisi ini dapat diatasi dengan menyediakan sinyal internet yang berkekuatan 5G di dalam aula pertemuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kuesioner pada kegiatan pengabdian masyarakat/PKM ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman dan kesadaran/*awareness* kelompok perempuan dewasa dan lansia untuk menjaga kesehatan secara umum dapat dikatakan

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

cukup baik walaupun terdapat beberapa catatan yang harus diperhatikan yakni: 1) masih ada responden dengan indeks massa tubuh berlebih dan obesitas; 2) tingkat partisipasi yang masih belum optimal untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala pada kelompok perempuan dewasa; 3) tingkat kesadaran untuk melakukan olahraga rutin pada kelompok perempuan dewasa yang masih rendah; 4) tingkat partisipasi yang masih belum optimal untuk melakukan pemeriksaan *pap smear* pada kelompok perempuan dewasa; dan 5) tingkat kesadaran untuk menjalani diet khusus berupa restriksi kalori dan lemak jenuh pada kelompok perempuan dewasa dan lansia masih rendah.

Edukasi kesehatan memegang peranan yang sangat penting untuk menambah wawasan terkait penyakit sehingga terbangun suatu kesadaran kolektif yang menyeluruh/*awareness* akan pentingnya mempertahankan pola hidup sehat yang meliputi pengaturan asupan makanan/diet, olahraga secara rutin, manajemen stress yang baik, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti yang dilakukan oleh tim PKM kami perlu untuk terus dilakukan karena merupakan salah satu bentuk edukasi kesehatan yang konkrit dalam upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam menjaga serta mengoptimalkan status kesehatan pada kelompok perempuan di berbagai rentang usia.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan antara kontributor dalam penulisan artikel ini. Seluruh kontributor berpartisipasi secara aktif dalam tiap proses yang dilakukan mulai dari tahap pengambilan data, pengolahan data, dan penulisan artikel ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kontributor mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dekan FK USAKTI, Ketua DPP Wanita Katolik Republik Indonesia DKI Jakarta, Pastor Kepala Gereja Maria Bunda Karmel, Seksi Kesehatan Gereja Maria Bunda Karmel, Laboratorium Klinik PRODIA, seluruh responden dan pihak-pihak yang telah berpartisipasi serta membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

DAFTAR PUSTAKA

1. A life-course approach to women's health. Nat Med [Internet]. 2024;30(1):1. Available from: https://doi.org/10.1038/s41591-023-02777-8.
2. Breehl L, Caban O. Physiology , Puberty [Internet]. 2025;1–9. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/.
3. Faundes A, Comendant R, Dilbaz B, *et al*. Preventing unsafe abortion: achievements and challenges of a global FIGO initiative. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol [Internet]. 2020;62(xxxx):101–12. Available from: https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2019.05.016.
4. Feng C, Lai Y, Li R, *et al*. Reproductive health in Southeast Asian women: current situation and the influence factors. Glob Heal J [Internet]. 2018;2(1):32–41. Available from: https://doi.org/10.1016/S2414-6447(19)30116-2.
5. Hanawi A, Saat M, Zulkafly M, Hazlenah H, Taibukahn N, Yoganathan D, *et al*. Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. Int J Pharm Res Allied Sci [Internet]. 2020;9(2–2020):1–7. Available from: https://ijpras.com/article/impact-of-a-healthy-lifestyle-on-the-psychological-well-being-of-university-students.
6. Paladine HL, Ekanadham H, Diaz DC. Health maintenance for women of reproductive age. Am Fam Physician [Internet}]. 2021;103(4):209–17. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33587575/.
7. Grimm LJ, Avery CS, Hendrick E, Baker JA. Benefits and risks of mammography screening in women ages 40 to 49 years. J Prim Care Community Heal [Internet]. 2022;13. Available from: https://doi.org/10.1177/21501327211058322.
8. Martel J, Ojcius DM, Young JD. Lifestyle interventions to delay senescence. Biomed J [Internet]. 2024;47(2):100676. Available from: https://doi.org/10.1016/j.bj.2023.100676.
9. Ray E, Maybin JA, Harper JC. Perimenopausal women's voices: How does their period at the end of reproductive life affect wellbeing?. Post Reprod Heal

[Internet]. 2023;29(4):201–21. Available from: https://doi.org/10.1177/20533691231216162.

10. Nair AR, Pillai AJ, Nair N. Cardiovascular changes in menopause. Curr Cardiol Rev [Internet]. 2020;17(4):1–8. Available from: https://doi.org/10.2174/1573403X16666201106141811.

11. Rizzoli R, Biver E, Brennan-Speranza TC. Nutritional intake and bone health. Lancet Diabetes Endocrinol [Internet]. 2021;9(9):606–21. Available from: https://doi.org/10.1016/s2213-8587(21)00119-4.

12. Rahmawati ND, Andriani H, Wirawan F, Farsia L, Waits A, Karim Taufiqurahman KA. Body mass index as a dominant risk factor for metabolic syndrome among Indonesian adults: a 6-year prospective cohort study of non-communicable diseases. BMC Nutr [Internet]. 2024;10(1):1–13. Available from: https://doi.org/10.1186/s40795-024-00856-8.

13. Mulyasari I, Afiatna P, Maryanto S, Aryani AN. Body mass index as hypertension predictor: comparison between World Health Organization and Asia-Pacific standard. Amerta Nutr [Internet]. 2023;7(2SP):247–51. Available from: https://www.researchgate.net/publication/377579096.

14. Jayanama K, Theou O, Godin J, Mayo A, Cahill L, Rockwood K. Relationship of body mass index with frailty and all-cause mortality among middle-aged and older adults. BMC Med [Internet]. 2022;20(1):1–12. Available from: https://doi.org/10.1186/s12916-022-02596-7.

15. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, *et al*. International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. J Nutr Heal Aging [Internet]. 2021;25(7):824–53. Available from: https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8.

16. Domingos C, Pêgo JM, Santos NC. Effects of physical activity on brain function and structure in older adults: a systematic review. Behav Brain Res [Internet]. 2021;402. Available from: https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.113061.

e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 371-386, Juli 2025
DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22888

17. Grevendonk L, Connell NJ, McCrum C, *et al*. Impact of aging and exercise on skeletal muscle mitochondrial capacity, energy metabolism, and physical function. Nat Commun [Internet]. 2021;12(1):1–17. Available from: http://dx.doi.org/10.1038/s41467-021-24956-2.

18. Cho MK, Cho YH. Role of perception, health beliefs, and health knowledge in intentions to receive health checkups among young adults in Korea. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022;19(21). Available from: https://doi.org/10.3390/ijerph192113820.

19. Sumarmi S, Hsu YY, Cheng YM, Lee SH. Factors associated with the intention to undergo pap smear testing in the rural areas of Indonesia: a health belief model. Reprod Health [Internet]. 2021;18(1):1–10. Available from: https://doi.org/10.1186/s12978-021-01188-7.

20. Siseho KN, Omoruyi BE, Okeleye BI, Okudoh VI, Amukugo HJ, Aboua YG. Women's perception of cervical cancer pap smear screening. Nurs Open [Internet]. 2022;9(3):1715–22. Available from: https://doi.org/10.1002/nop2.1196.

21. Khani Jeihooni A, Jormand H, Harsini PA. The effect of educational programs based on beliefs, subjective norms and perceived behavior control on doing pap-smear tests in sample of Iranian women. BMC Womens Health [Internet]. 2021;21(1):1–10. Available from: https://doi.org/10.1186/s12905-021-01419-w.

22. Feskens EJM, Bailey R, Bhutta Z, *et al*. Women's health: optimal nutrition throughout the lifecycle. Eur J Nutr [Internet]. 2022;61(s1):1–23. Available from: https://doi.org/10.1007/s00394-022-02915-x.

23. Tessier AJ, Wang F, Korat AA*, et al*. Optimal dietary patterns for healthy aging. Nat Med [Internet]. 2025;31(May). Available from: http://dx.doi.org/10.1038/s41591-025-03570-5.