

## Peningkatan Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat pada Wanita Usia Subur dalam Mencegah Mioma

Heni Purwati<sup>1\*</sup>, Zoelanda Pradita Putri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

\*Corresponding Author: [hn.purwati@gmail.com](mailto:hn.purwati@gmail.com)

Received : 14 Juni 2026; Revised : 17 Juni 2026; Accepted : 19 Juni 2026

### ABSTRAK

Miom atau mioma uteri merupakan tumor jinak pada otot rahim yang banyak dijumpai pada perempuan usia reproduksi. Kondisi ini dapat tidak bergejala, namun pada sebagian perempuan dapat menimbulkan keluhan berupa perdarahan menstruasi berlebih, nyeri panggul, anemia, gangguan kesuburan, dan masalah kehamilan. Rendahnya pengetahuan wanita usia subur tentang faktor risiko, tanda gejala, gaya hidup sehat, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan reproduksi dapat menyebabkan keterlambatan deteksi dan penanganan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini miom di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Metode kegiatan berupa penyuluhan kesehatan dengan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, media leaflet, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur sebanyak 45 responden. Materi edukasi meliputi pengertian miom, faktor risiko, tanda gejala, dampak miom, prinsip gaya hidup sehat, pola makan gizi seimbang, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, istirahat cukup, penghindaran rokok, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi, ditandai dengan peningkatan kategori pengetahuan baik dari 20 responden (44,4%) menjadi 36 responden (80%). Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai sign.  $0,000 < \alpha 0,05$  artinya terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman wanita usia subur dalam menerapkan gaya hidup sehat dan mengenali tanda bahaya miom sejak dini.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Gaya Hidup Sehat, Wanita Usia Subur, Miom

### ABSTRACT

*Uterine fibroids, also known as myomas or uterine leiomyomas, are benign tumors originating from the uterine smooth muscle and are commonly found among women of reproductive age. Although many cases are asymptomatic, fibroids may cause heavy menstrual bleeding, pelvic pain, anemia, infertility, and pregnancy related complications. Limited knowledge among women of reproductive age regarding risk factors, signs and symptoms, healthy lifestyle practices, and the importance of reproductive health screening may lead to delayed detection and management. This community service activity aimed to improve the knowledge of women of reproductive age about healthy lifestyle practices to prevent and support early detection of uterine fibroids in Gebang Malang Village, Mojoanyar District, Mojokerto Regency. The activity*

was conducted through interactive health education, discussion, question and answer sessions, leaflet distribution, and evaluation using pretest and posttest questionnaires. The participants were 45 respondents women of reproductive age. Educational materials covered the definition of fibroids, risk factors, symptoms, impacts, healthy lifestyle principles, balanced nutrition, physical activity, weight management, adequate rest, avoidance of smoking, and routine health checks. The evaluation results showed an increase in respondents knowledge after education, marked by an increase in the good knowledge category from 20 respondents (44.4%) to 36 respondents (80%). The Wilcoxon test showed a sign value of  $0.000 < \alpha 0.05$ , indicating an increase in knowledge before and after the education. This activity indicates that community based reproductive health education can improve women knowledge in implementing healthy lifestyle practices and recognizing warning signs of uterine fibroids early.

**Keywords:** Knowledge, Healthy Lifestyle, Women of Reproductive Age, Uterine Fibroids

## LATAR BELAKANG

Wanita usia subur merupakan kelompok perempuan yang berada pada masa reproduksi aktif sehingga memiliki kebutuhan informasi kesehatan reproduksi yang cukup besar. Pada masa ini, perempuan dapat mengalami berbagai masalah ginekologi, salah satunya miom atau mioma uteri. Miom adalah pertumbuhan jinak yang berasal dari jaringan otot rahim. Sebagian kasus tidak menimbulkan gejala, namun miom yang membesar atau berada pada lokasi tertentu dapat menyebabkan perdarahan menstruasi yang banyak, menstruasi lebih lama, nyeri panggul, sering berkemih, anemia, gangguan kesuburan, dan komplikasi pada kehamilan (ACOG, 2024; Mayo Clinic, 2025).

Miom dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multifaktorial, antara lain faktor hormonal, usia, riwayat keluarga, status gizi, indeks massa tubuh, dan pola hidup. Beberapa faktor seperti riwayat keluarga atau faktor genetik tidak dapat diubah, tetapi perilaku hidup sehat tetap penting karena dapat mendukung kesehatan reproduksi secara umum, membantu pengendalian berat badan, meningkatkan kebugaran, dan mendorong perilaku deteksi dini. Oleh karena itu, pencegahan dalam konteks pengabdian masyarakat ini dimaknai sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi serta meningkatkan kewaspadaan wanita usia subur terhadap tanda gejala miom.

Gaya hidup sehat yang relevan bagi wanita usia subur meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, melakukan aktivitas fisik secara rutin, mempertahankan berat badan ideal, menghindari rokok dan paparan asap rokok, mengelola stres, istirahat cukup, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menekankan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, konsumsi buah dan sayur, serta pemeriksaan kesehatan berkala sebagai perilaku sederhana yang dapat diterapkan masyarakat (Kemenkes RI, 2016). Panduan Isi Piringku juga dapat digunakan sebagai media edukasi praktis untuk membantu masyarakat memahami komposisi makan harian yang seimbang (Kemenkes RI, 2024).

Hasil pengamatan awal dan komunikasi dengan mitra di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa sebagian wanita usia subur belum memahami miom secara komprehensif. Sebagian peserta mengetahui istilah miom, namun belum memahami faktor risiko, tanda gejala yang perlu diwaspadai, serta hubungan gaya hidup sehat dengan kesehatan reproduksi. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan edukasi berbasis komunitas yang sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan karakteristik sasaran.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam promosi kesehatan karena dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku. Penyuluhan kesehatan yang disertai diskusi dan media edukasi akan membantu peserta memahami pesan kesehatan secara lebih mudah. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan judul "Peningkatan Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat pada Wanita Usia Subur dalam Mencegah Miom di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto".

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto pada tanggal 21 Mei 2026. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka perolehan hibah internal Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur di Desa Gebang Malang dengan jumlah peserta sebanyak 45 Responden. Peserta dipilih melalui koordinasi dengan bidan desa, kader kesehatan, dan perangkat desa setempat.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan komunitas melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Tahapan kegiatan meliputi: 1) koordinasi dan perizinan dengan pemerintah desa, bidan desa, serta kader kesehatan; 2) identifikasi masalah dan kebutuhan edukasi; 3) penyusunan materi dan media edukasi; 4) pelaksanaan pretest untuk mengukur pengetahuan awal peserta; 5) penyampaian materi tentang miom dan gaya hidup sehat; 6) diskusi dan tanya jawab; 7) pelaksanaan posttest; dan 8) evaluasi kegiatan bersama mitra.

Materi pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi pengertian miom, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, dampak miom terhadap kesehatan reproduksi, prinsip gaya hidup sehat, pola makan gizi seimbang berdasarkan Isi Piringku, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, pengelolaan stres, istirahat cukup, menghindari rokok, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan reproduksi secara berkala ke tenaga kesehatan apabila mengalami keluhan menstruasi berlebih, nyeri panggul menetap, atau perdarahan abnormal.

Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan. Kuesioner terdiri atas 20 pertanyaan mengenai miom dan gaya hidup sehat. Hasil pengetahuan dikategorikan menjadi baik apabila skor 76-100% dan kurang apabila skor kurang dari 76%. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan menghitung frekuensi, persentase, dan perubahan kategori pengetahuan peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto berjalan dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Peserta mengikuti kegiatan mulai dari pretest, penyampaian materi, diskusi, hingga posttest. Pada sesi diskusi, beberapa pertanyaan yang muncul berkaitan dengan perbedaan miom dan kista, keluhan menstruasi yang perlu diwaspadai, makanan yang dianjurkan untuk kesehatan reproduksi, serta waktu yang tepat untuk memeriksakan diri ke bidan atau dokter.



**Gambar 1. Pelaksanaan edukasi gaya hidup sehat dalam mencegah mioma**

Hasil evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan disajikan pada Tabel 1. Secara umum, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah peserta memperoleh materi tentang miom dan gaya hidup sehat. Peningkatan ini terlihat dari bertambahnya jumlah peserta pada kategori pengetahuan baik dan menurunnya jumlah peserta pada kategori pengetahuan kurang.

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi tentang Gaya Hidup Sehat dalam Mencegah Mioma**

Kategori Sikap	Sebelum		Sesudah		Hasil Uji Wilcoxon
	f	%	f	%	
Baik	20	44,4	36	80	P Value = 0,000 < $\alpha$ (0,05)
Kurang	25	55,6	9	20	
Total	45	100	45	100	

Berdasarkan Tabel 1, sebelum diberikan edukasi sebagian peserta masih berada pada kategori pengetahuan kurang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi pergeseran kategori pengetahuan ke arah yang lebih baik. Peserta yang semula

belum memahami pengertian miom, faktor risiko, serta tanda gejala yang perlu diwaspadai mulai mampu menyebutkan perilaku hidup sehat yang dapat mendukung kesehatan reproduksi. Selain itu, peserta juga memahami pentingnya memeriksakan diri ke tenaga kesehatan apabila mengalami perdarahan menstruasi berlebih, nyeri panggul menetap, perdarahan di luar siklus haid, atau keluhan reproduksi lainnya.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi sesuai digunakan pada sasaran wanita usia subur. Materi yang disampaikan secara sederhana, disertai contoh perilaku sehari-hari seperti penerapan Isi Piringku, aktivitas fisik 30 menit setiap hari, menjaga berat badan ideal, membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta pemeriksaan kesehatan berkala membuat peserta lebih mudah memahami pesan kesehatan. Media leaflet juga membantu peserta mengulang kembali informasi setelah kegiatan selesai.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain penting dalam terbentuknya perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik akan membantu individu mengenali masalah kesehatan, memilih tindakan pencegahan, dan mengambil keputusan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan. Dalam konteks pencegahan miom, edukasi tidak dimaksudkan untuk menjamin bahwa miom dapat dicegah sepenuhnya, karena miom dipengaruhi oleh banyak faktor. Namun, edukasi dapat memperkuat kemampuan wanita usia subur dalam menerapkan perilaku hidup sehat, mengurangi faktor risiko yang dapat dimodifikasi, serta melakukan deteksi dini bila muncul tanda bahaya.

Dukungan bidan desa dan kader kesehatan menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan. Bidan dan kader berperan sebagai penghubung antara pelaksana pengabdian dan masyarakat, membantu mobilisasi peserta, serta melanjutkan pesan kesehatan setelah kegiatan selesai. Keberlanjutan edukasi dapat dilakukan melalui kegiatan posyandu, kelas ibu, pertemuan PKK, dan forum kesehatan desa sehingga informasi tentang kesehatan reproduksi, gaya hidup sehat, dan deteksi dini miom dapat menjangkau lebih banyak wanita usia subur.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada wanita usia subur dalam mencegah miom di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan pengetahuan terlihat dari perubahan hasil pretest dan posttest, khususnya bertambahnya peserta pada kategori pengetahuan baik setelah diberikan edukasi. Edukasi kesehatan reproduksi yang disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan leaflet mampu membantu peserta memahami pengertian miom, faktor risiko, tanda gejala, perilaku hidup sehat, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan reproduksi secara berkala.

### **Saran**

Edukasi tentang miom dan gaya hidup sehat perlu dilakukan secara berkelanjutan oleh bidan desa, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan lainnya melalui kegiatan posyandu, PKK, kelas ibu, atau forum kesehatan desa. Wanita usia subur diharapkan menerapkan gaya hidup sehat, menjaga pola makan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, mempertahankan berat badan ideal, menghindari rokok, serta segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan apabila mengalami keluhan menstruasi berlebih, nyeri panggul menetap, atau perdarahan abnormal. Kegiatan pengabdian berikutnya dapat dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan dasar dan pendampingan kader agar perubahan pengetahuan dapat berlanjut menjadi perilaku sehat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto melalui program hibah internal pengabdian kepada masyarakat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Kepala Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, bidan desa, kader kesehatan, serta seluruh wanita usia subur yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat, khususnya dalam menjaga kesehatan reproduksi wanita.

## DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2024). Uterine fibroids. ACOG Patient FAQ. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/uterine-fibroids>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pemerintah canangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). <https://kemkes.go.id/id/pemerintah-canangkan-gerakan-masyarakat-hidup-sehat-germas>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Isi Piringku: Panduan kebutuhan gizi seimbang harian. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang>
- Mayo Clinic. (2025). Uterine fibroids: Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/uterine-fibroids/symptoms-causes/syc-20354288>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stewart, E. A., Laughlin-Tommaso, S. K., Catherino, W. H., Lalitkumar, S., Gupta, D., & Vollenhoven, B. (2016). Uterine fibroids. *Nature Reviews Disease Primers*, 2, 16043. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2016.43>
- Szydłowska, I., Nawrocka-Rutkowska, J., Brodowska, A., Marciniak, A., Starczewski, A., & Szczuko, M. (2022). Dietary natural compounds and vitamins as potential cofactors in uterine fibroids growth and development. *Nutrients*, 14(4), 734. <https://doi.org/10.3390/nu14040734>
- World Health Organization. (2025). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Yang, Q., Ciebiera, M., Bariani, M. V., Ali, M., Elkafas, H., Boyer, T. G., & Al-Hendy, A. (2021). Association between obesity and the risk of uterine fibroids: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(2), 197-204. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-213364>