

**PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT PEER EDUKATOR MANFAAT  
KACANG TUNGGAK (*Vigna Unguiculata*) MELALUI KOMUNITAS RUMAH  
MENOPAUSE (RM) Di DESA GUNUNGREJO SINGOSARI MALANG**

Ita Yuliani<sup>1</sup>, Jenny JS Sondakh<sup>1</sup>, Asworoningrum Yulindahwati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang

[itayuliani45@gmail.com](mailto:itayuliani45@gmail.com)

***Community Partnership Program Peer Educator Benefits Of Cocknut (*Vigna Unguiculata*) Through The Menopause Home Community In Gunungrejo Village, Singosari Malang***

**ABSTRACT:** Menopausal hypoestrogens cause both physical and psychological complaints. One of the therapies to overcome menopausal complaints is the administration of estrogen hormone replacement therapy (HRT). Peer educator candidates are declared to have passed (from post test scores) and inducted as Peer Educators. Peer Educator passed on knowledge to 30 volunteers (ratio of 1 Peer educator 3 volunteers) and formed Menopause GR home community (own branding) and whatapp group. The knowledge of Peer educator candidates prior to receiving the training was found that half of them had less knowledge about the benefits of cowpea for menopause health, most of them had less knowledge about cowpea buns and half had less knowledge about cowpea milk. After being given Peer Educator training, all of them have good knowledge about the benefits of cowpea for menopausal health; almost all have good knowledge about cowpea dumplings and cowpea milk. Peer Educator passed on knowledge from facilitators to volunteers and the results were obtained. Almost all of them had less knowledge about the benefits of cowpea for menopausal health; most have less knowledge about cowpea dumplings; Almost half had less knowledge about cowpea milk. After being given counseling, almost all volunteers have good knowledge about the benefits of cowpea for menopause health; most have good knowledge about cowpea bakpou and cowpea milk. There is an effect of Peer Educator training on the benefits of cowpeas for menopause health and the manufacture of cowpea dumplings and cowpea milk on menopause knowledge. The results of the Wilcoxon signed ranks test with  $\alpha = 0.05$  obtained a p value of 0.025 which is smaller than  $\alpha = 0.05$  which means  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that there is an effect of Peer Educator training on the benefits of cowpea (*Vigna Unguiculata*) for menopause health on menopause knowledge.

**Keywords:** Peer Educator, Menopause Home Community (RM)

**ABSTRAK:** Hipoestrogen menopause menyebabkan keluhan baik fisik maupun psikis. Salah satu terapi untuk mengatasi keluhan menopause dengan pemberian Hormon Replacement Therapi (HRT) estrogen. Pelatihan tentang Peer Edukator Peer Educator meneruskan pengetahuan kepada volunteer sejumlah 30 volunteer (rasio 1 Peer educator 3 volunteer) dan dibentuk komunitas rumah Menopause GR (branding sendiri) dan group whatapp. Pengetahuan calon Peer educator sebelum mendapatkan pelatihan didapatkan separuhnya memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause, sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang bakpou kacang tunggak dan separuhnya memiliki pengetahuan yang kurang tentang susu kacang tunggak. Setelah diberikan pelatihan Peer Educator, seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause; hampir seluruh memiliki pengetahuan yang baik tentang bakpou kacang tunggak dan susu kacang tunggak. Peer Educator meneruskan pengetahuan dari fasilitator kepada volunteer dan didapatkan hasil Hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause; sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang bakpou kacang tunggak; Hampir separuh memiliki pengetahuan yang kurang tentang susu kacang tunggak. Setelah diberikan penyuluhan hampir seluruh volunteer memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause; sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang bakpou kacang tunggak dan susu kacang tunggak. Ada pengaruh pelatihan Peer Educator manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause dan pembuatan bakpou kacang tunggak serta susu kacang tunggak terhadap pengetahuan menopause. Hasil uji wilcoxon signed ranks test dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai p value sebesar 0,025 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pelatihan Peer Educator tentang manfaat kacang tunggak (*Vigna Unguiculata*) untuk kesehatan menopause terhadap pengetahuan menopause.

**Kata Kunci:** Peer Eduator, Komunitas Rumah Menopause (RM)

## PENDAHULUAN

Menopause adalah kondisi dari seorang wanita yang tidak haid selama 12 bulan, kadar FSH darah  $> 40$  IU/ ml dan kadar estradiol  $< 30$  pg/ ml (Prawirohardjo, 2003). Badan Pusat statistik (BPS) mencatat jumlah penduduk wanita lansia di Indonesia tahun 2020 adalah mencapai 26, 28 juta jiwa (BPS, 2020). Indonesia saat ini memiliki 7,4% wanita menopause dari total populasi dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 11,54% dengan usia rata-rata menopause 49 tahun (Dwi, 2017).

Hipoestrogen pada wanita menopause menyebabkan banyak keluhan baik fisik maupun psikis. Salah satu terapi untuk mengatasi keluhan pada wanita menopause adalah dengan pemberian *Hormon Replacement Therapi* (HRT) estrogen Namun pada penggunaan dalam jangka waktu lama ternyata meningkatkan resiko kanker payudara dan kanker rahim. Sehingga perlu dicari alternatif lain sebagai pengganti HRT yang memiliki efek tidak berbahaya yaitu fitoestrogen. Fitoestrogen adalah senyawa alami dari tanaman yang memiliki struktur kimia dan khasiat biologik menyerupai estrogen (Proverawati, 2010). Salah Satu Fitoestrogen adalah Kacang tunggak (*Vigna unguiculata*) yang mengandung genistein dan daidzein (Darmadi dkk., 2011). Fitoestrogen (genestein) dianggap sebagai antikanker karena dapat mempengaruhi keseimbangan proliferasi dan apoptosis sel secara alami (Gou *et al.*, 2007). Penelitian Ita tahun 2014 ekstrak kacang tunggak (*Vigna unguiculata*) terbukti mengatasi keluhan

menopause dengan meningkatkan ketebalan epitel vagina dan menurunkan pH vagina pada tikus hipoestrogen. Penelitian Ita tahun 2021 didapatkan hipotesis menurunkan proliferasi dan meningkatkan Apoptosis Sel Leher Rahim (serviks) pada tikus hipoestrogen dengan pemberian tunggak (*Vigna unguiculata*). *Peer Educator* atau pendidik teman sebaya secara khusus mengikuti pelatihan sebagai bekal sehingga dapat mempengaruhi perubahan perilaku anggota kelompok mereka. *Peer Educator* adalah media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) paling efektif untuk dapat mempromosikan kesehatan (Galuh, 2019). Pengabdian masyarakat diadakan *Peer Educator* Manfaat Kacang Tunggak (*Vigna unguiculata*) Melalui Komunitas Rumah Menopause (RM) di Desa Gunungrejo Singosari Malang diharapkan mampu mewadahi ibu-ibu menopause untuk mengatasi keluhan menopause dan upaya promotif dan preventif terhadap kanker pada menopause.

## METODE PENELITIAN

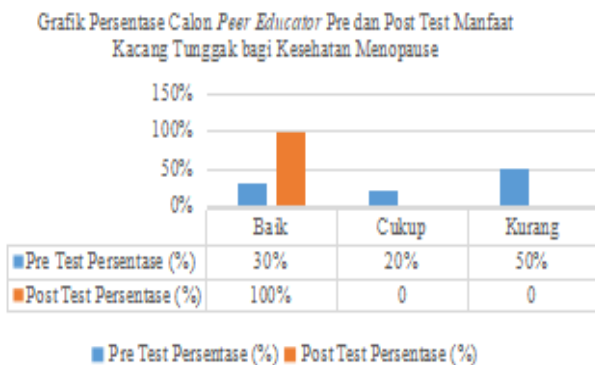
Desain pengabmas ini *pre-eksperimental* yang digunakan dengan pendekatan *One group pre-post test design*. Dimana pelatihan calon *Peer Educator* dilakukan 2 hari (Lulus dan diangkat sebagai *Peer Educator*) dan *Peer Educator* meneruskan pengetahuan kepada *volunter* dihari ke-3. Pengetahuan ibu menopause dilakukan pengukuran sebelumnya (pretest) dan sesudahnya (postest) tentang *Peer Educator*, menopause, manfaat kacang

tunggak (*Vigna Unguiculata*) untuk kesehatan menopause, pembuatan bakpou kacang tunggak (baktung) serta susu kacang tunggak (sutung).

## HASIL PENELITIAN

### 4.1 Persentase Pengetahuan Calon *Peer Educator* Pre dan Post Test Manfaat Kacang Tunggak Bagi Kesehatan Menopause

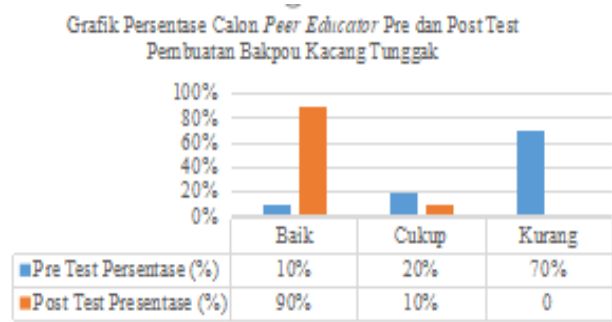
**Gambar 4.1** Grafik Persentase Calon *Peer Educator* Pre dan Post Test Manfaat Kacang Tunggak Bagi Kesehatan Menopause



Berdasarkan gambar 4.1 diketahui bahwa dari 10 orang yang menjadi calon *Peer Educator*, sebelum diberikan pelatihan, separuhnya (50%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause. Setelah diberikan pelatihan *Peer Educator*, seluruhnya (100%) memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause.

### 4.2. Persentase Pengetahuan Calon *Peer Educator* Pre dan Post Test Bakpou Kacang Tunggak (baktung)

**Gambar 4.2** Grafik Persentase Calon *Peer Educator* Pre dan Post Test Bakpou Kacang Tunggak



Berdasarkan gambar 4.2 diketahui bahwa dari 10 orang yang menjadi calon *Peer Educator*, sebelum diberikan pelatihan, sebagian besar (70%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang bakpou kacang tunggak. Setelah diberikan pelatihan *Peer Educator*, hampir seluruh (90%) memiliki pengetahuan yang baik tentang bakpou kacang tunggak.

### 4.3 Persentase Pengetahuan Calon *Peer Educator* Pre dan Post Test Susu Kacang Tunggak (Sutung).

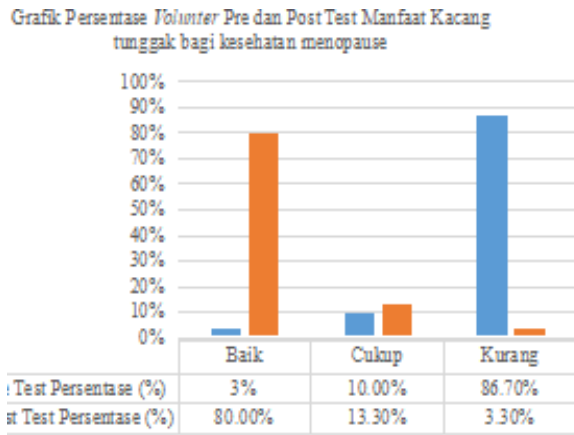
**Gambar 4.3** Grafik Persentase Calon *Peer Educator* Pre dan Post Susu Kacang Tunggak (Sutung).



Berdasarkan gambar 4.3 diketahui bahwa dari 10 orang yang menjadi calon *Peer Educator*, sebelum diberikan pelatihan, separuh (50%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang susu kacang tunggak. Setelah diberikan pelatihan *Peer Educator*, hampir seluruh (80%) memiliki pengetahuan yang baik tentang susu kacang tunggak.

### 4.4 Persentase Pengetahuan *Volunter* Pre dan Post Test Manfaat Kacang

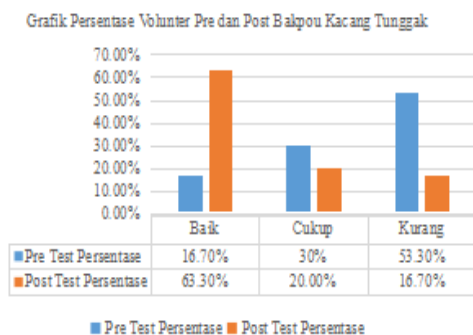
**Tunggak Bagi Kesehatan Menopause**  
**Gambar 4.4 Grafik Persentase *Volunter* Pre dan Post Test Manfaat Kacang Tunggak Bagi Kesehatan Menopause**



Berdasarkan gambar 4.4 diketahui bahwa dari 30 orang yang menjadi *Volunter*, sebelum diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, Hampir seluruhnya (86,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause. Setelah diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, hampir seluruh (80%) memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause.

**4.5. Persentase Pengetahuan *Volunter* Pre dan Post Test Bakpou Kacang Tunggak (Baktung)**

**Gambar 4.5 Grafik Persentase *Volunter* Pre dan Post Bakpou Kacang Tunggak (Baktung)**

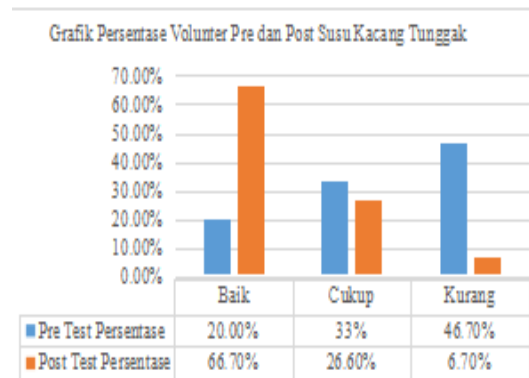


Berdasarkan gambar 4.5 diketahui bahwa dari 30 orang yang menjadi *Volunter*, sebelum diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, sebagian besar (53,3%) memiliki pengetahuan yang

kurang tentang bakpou kacang tunggak. Setelah diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, sebagian besar (63,3%) memiliki pengetahuan yang baik tentang bakpou kacang tunggak.

**4.6. Persentase Pengetahuan *Volunter* Pre dan Post Test Susu Kacang Tunggak (Sutung)**

**Gambar 4.6 Grafik Persentase *Volunter* Pre dan Post Susu Kacang Tunggak (Sutung)**



Berdasarkan gambar 4.6 diketahui bahwa dari 30 orang yang menjadi *Volunter*, sebelum diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, Hampir separuh (46,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang susu kacang tunggak. Setelah diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, sebagian besar (66,7%) memiliki pengetahuan yang baik tentang susu kacang tunggak.

Terbentuk komunitas Rumah Menopause dengan branding sendiri dengan nama : Komunitas Rumah Menopause Gunungrejo. Selain dibentuk Rumah Menopause Gunungrejo juga dibentuk group What app untuk monitoring dan evaluasi.

**Analisa Pengaruh pelatihan/ penyuluhan Terhadap Pengetahuan hak-hak reproduksi perempuan dan pembuatan brownies kukus**

Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed ranks test dengan  $\alpha = 0,05$  pada

variabel pengetahuan didapatkan nilai  $p$  value 0,017 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima. Hasil uji wilcoxon signed ranks test dengan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $p$  value sebesar 0,025 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pelatihan Peer Educator tentang manfaat kacang tunggak (*Vigna Unguiculata*) untuk kesehatan menopause terhadap pengetahuan menopause.

## PEMBAHASAN

Sepuluh orang yang menjadi calon *Peer Educator*, sebelum diberikan pelatihan, separuhnya memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause. Setelah diberikan pelatihan *Peer Educator*, seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause. Pengetahuan calon *Peer Educator*, sebelum diberikan pelatihan oleh *fasilitator*, sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang bakpou kacang tunggak (baktung) dan susu kacang tunggak (sutung). Setelah diberikan pelatihan *Peer Educator*, hampir seluruh memiliki pengetahuan yang baik tentang bakpou kacang tunggak (baktung) dan susu kacang tunggak (sutung). Menurut Notoadmodjo tahun 2010 pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, penciuman, pendengaran,

rasa, dan raba. Sebagian manusia diperoleh melalui mata dan telinga yaitu indera penglihatan dan pendengaran. Pelatihan manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause dan bakpou kacang tunggak (baktung) serta susu kacang tunggak (sutung). Pemberian pengetahuan melalui proses melihat dan mendengar serta demonstrasi, maka dengan ada proses tersebut yang tadinya tidak tahu maka akan menjadi tahu (terjadi peningkatan pengetahuan). Terjadinya peningkatan pengetahuan calon *Peer Educator* dimana seluruhnya setelah pelatihan mempunyai pengetahuan baik sehingga dilantik menjadi *Peer Educator* manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause dan bakpou kacang tunggak (baktung) serta susu kacang tunggak (sutung) secara resmi.

Tiga puluh orang yang menjadi *volunter*, sebelum diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, sebelum diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, Hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause. Setelah diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, hampir seluruh memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause dan sebelum diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang bakpou kacang tunggak. Setelah diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang bakpou kacang tunggak serta sebelum diberikan penyuluhan oleh *Peer*

*Educator*, hampir separuh memiliki pengetahuan yang kurang tentang susu kacang tunggak. Setelah diberikan penyuluhan oleh *Peer Educator*, sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang susu kacang tunggak. Menurut Notoatmojo tahun 2010 pendidikan kesehatan adalah suatu proses komunikasi yang terjadi dari pengirim pesan kepada penerima pesan. Pesan yang disampaikan tersebut dapat dilakukan melalui suatu saluran tertentu atau dengan menggunakan pengantar. *Peer Education* adalah suatu proses komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) yang dilakukan oleh kelompok sebaya yaitu satu kelompok diantaranya kelompok sebaya pelajar, kelompok sebaya mahasiswa, sesama rekan profesi, ataupun disesuaikan berdasarkan jenis kelamin yang dipandu oleh seorang fasilitator yang berasal dari kelompok tersebut. *Peer Education* lebih efektif memberikan KIE kesehatan kepada teman sebaya (Harahap & Andayani, 2004). Pesan tentang manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause dan bakpou kacang tunggak (baktung) serta susu kacang tunggak (sutung) disampaikan oleh *Peer Educator* kepada *volunter* menjadi Optimal.

## PENUTUP

Ada pengaruh pelatihan *Peer Educator* manfaat kacang tunggak bagi kesehatan menopause dan pembuatan bakpou kacang tunggak serta susu kacang tunggak terhadap pengetahuan menopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Biro pusat Statistik. 2020. *Jumlah Penduduk Usia Tua*. Jakarta
- Dwi, S.A. 2017. *Body mass index & lama menopause berpengaruh terhadap kualitas hidup menopause*. *Jurnal Hospital Majapahit*. 2017; 9(1): 28-41.
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan sindrom premenopause*. Edisi 1. Muha Medika, Yogyakarta
- Darmadi, D., Nurdiana, Eviana, N. 2011. Efek Ekstrak kacang Tunggak terhadap Osteoblas dan Osteoklas pada Tikus dengan Ovariectomi. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 26 (3) : 151-155
- Gou, Q., Gong X, Jin, J, *et al*. 2017. Peroxisome proliferation activated receptor (PPARs) are potential drug targets for cancer therapy. *Oncotarget* 2017 vol 8 no 36, pp:60704-60709
- Ita, Y. 2014. Pengaruh Pemberian Ekstrak Kacang Tunggak (*Vigna unguiculata*) Terhadap Ketebalan Epitel Vagina Dan Derajat Keasaman Vagina (pH) Tikus Hipoestrogen. Tesis.
- Ita, Y. 2021. Pengaruh Ekstrak Kacang Tunggak (*Vigna Unguiculata*) Terhadap proliferasi dan Apoptosis Sel Leher Rahim (serviks) Sebagai Upaya Preventif kanker Serviks.
- Galuh MK, 2019. Berikan Materi Kesehatan Melalui Peer Educator. <http://news.unair.ac.id/2019/08/19/berikan-materi-kesehatan-melalui-metode-peer-educator/>
- Notoadmojo, Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harahap & Andayani, 2004. Pengaruh Peer Education terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa dalam Pencegahan HIV/AIDS di Universitas Sumatera Utara. Tesis Tidak Publikasi