

**KESIAPAN PEREMPUAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE PADA KADER  
POSYANDU BALITA GISIKCEMANDI**Yuni Kurniawaty<sup>1\*</sup>, Veronica Silalahi<sup>2</sup>, Sri Winarni<sup>3</sup><sup>1-3</sup>STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo

Email Korespondensi: kurniawatyy6@gmail.com

Disubmit: 28 Juni 2024

Diterima: 29 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15894>**ABSTRAK**

Perempuan Kader Posyandu di Gisikcemandi beberapa perempuan bertanya mengenai ketidaknyamanan kondisi tubuh dan terdapat beberapa perempuan yang sudah berusia sekitar 50 tahun menanyakan tentang berhentinya menstruasi. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kesiapan mitra yaitu Kader Posyandu Balita Belanak Gisikcemandi dalam menghadapi menopause. Metode yang dilakukan metode partisipatoris *Participatory Rural Appraisal* (PRA). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan perijinan kepada Kepala Desa Gisikcemandi, koordinasi dengan mitra, pembagian tugas diantara tim pelaksana. Partisipasi mitra dilakukan dengan mempersiapkan tempat dan alat pengeras suara. Proses diskusi berlangsung dengan lancar, mitra sangat memperhatikan penjelasan yang diberikan, beberapa pertanyaan diajukan kepada tim pelaksana. Hasil terdapat peningkatan pengetahuan mitra tentang menopause dengan tingkat pengetahuan baik 81,25% setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada mitra. Tingkat pengetahuan cukup dan kurang mengalami penurunan. Tingkat stress mengalami penurunan 50% menjadi mayoritas stres ringan. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan penurunan stres dalam menghadapi menopause maka kesiapan mitra dalam menghadapi menopause semakin baik.

**Kata Kunci:** Pendidikan Kesehatan, Manajemen Stres, Kesiapan Menghadapi Menopause

**ABSTRACT**

*Female Posyandu Cadres in Gisikcemandi, several women asked about discomfort in their bodies and there were several women who were around 50 years old asking about the cessation of menstruation. The objective of this activity is to increase knowledge and improve the readiness of partners, namely Posyandu Toddler Belanak Gisikcemandi Cadres in facing menopause. The method used is the Participatory Rural Appraisal (PRA) method. The implementation of community service activities begins with permission from the Head of Gisikcemandi Village, coordination with partners, and division of tasks among the implementing team. Partner participation is carried out by preparing a place and a loudspeaker. The discussion process went smoothly, partners paid close attention to the explanation given, several questions were asked to the implementing team. The results showed an increase in partner knowledge about menopause with a good level of knowledge of 81.25% after health education was*

given to partners. The level of knowledge was sufficient and lacking decreased. Stress levels decreased by 50% to a majority of mild stress. It is hoped that with increased knowledge and decreased stress in facing menopause, partner readiness in facing menopause will be better.

**Keywords:** Health Education, Stress Management, Readiness for Menopause

## 1. PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Masa peralihan dalam kehidupan perempuan yang menunjukkan bahwa ovarium telah berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, serta pembentukan hormon perempuan merupakan masa yang disebut dengan menopause (estrogen dan progesteron) yang berkurang (Sebtalesy & Marthar, 2018; Stute & Lozza-Fiacco, 2022). Masa ini biasanya terjadi antara usia 45 dan 55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun. Terdapat beberapa perempuan berbeda beda dalam mengalami gejala menopause, beberapa di antaranya mengalami menopause lebih awal (sebelum usia 40 tahun). Hal ini disebut dengan menopause dini ini, yang terjadi mungkin karena kelainan kromosom tertentu, kelainan autoimun, atau penyebab lain yang tidak diketahui (WHO, 2022).

Penyebab terjadinya menopause pada perempuan adalah hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen darah yang bersirkulasi. Perubahan masa menjadi menopause memiliki tahapan dimulai dari perubahan siklus menstruasi sampai benar-benar berhenti mengalami menstruasi (WHO, 2022). Hormon pada perempuan akan mengalami perubahan seiring terjadinya perubahan fungsi pada indung telur di mana perubahan hormon ini akan berpengaruh terhadap organ tubuh yang menjadi organ target dari hormon reproduksi perempuan tersebut. Pada dasarnya perubahan yang terjadi ini menyebabkan berbagai keluhan fisik baik organ reproduksi maupun organ tubuh pada umumnya (Sebtalesy & Marthar, 2018). Perubahan tersebut adalah perasaan panas (*hot flush*), sulit tidur, dan siklus haid tidak teratur. Hal tersebut menyebabkan perempuan premenopause menjadi stress, depresi, tidak konsentrasi bekerja, serta mudah tersinggung (Sebtalesy & Marthar, 2018; Stute & Lozza-Fiacco, 2022; WHO, 2022).

Hasil penelitian Norisa et al., (2022); Stute & Lozza-Fiacco, (2022) bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidaksiapan ibu menghadapi menopause yaitu kurangnya pengetahuan, adanya sikap negatif menghadapi menopause, kurangnya dukungan keluarga, dan munculnya stress.

Populasi global perempuan pascamenopause terus bertambah. Pada tahun 2021, perempuan berusia 50 tahun ke atas menyumbang 26% dari semua perempuan dan anak perempuan secara global. Angka ini naik dari 22% 10 tahun sebelumnya. Selain itu, perempuan hidup lebih lama. Secara global, seorang perempuan berusia 60 tahun pada tahun 2019 dapat berharap untuk hidup rata-rata 21 tahun lagi (WHO, 2022).

Menopause dapat menjadi transisi penting dari perspektif sosial, serta biologis. Secara sosial, pengalaman menopause seorang wanita dapat dipengaruhi oleh norma gender, faktor keluarga dan sosiokultural, termasuk bagaimana penuaan wanita dan transisi menopause dipandang dalam budayanya (WHO, 2022). Penting bagi perempuan selalu bersikap positif,

sehingga mereka siap secara fisik, mental maupun spiritual dalam menghadapi masa menopause. Dukungan keluarga memegang peranan untuk mendorong anggota keluarga mengkomunikasikan secara bebas mengenai kesulitan pribadi mereka, dalam hal ini adalah kesiapan perempuan menghadapi menopause. Munculnya stress di sini dapat disebabkan oleh ibu tidak mengetahui hal-hal apa saja yang akan terjadi pada masa menopause dan gejala-gejala pada menopause yang membuat ibu tidak nyaman sehingga ibu merasabahaya hal tersebut merupakan hal yang tidak wajar (Norisa et al., 2022). Berbagai intervensi non-hormonal dan hormonal dapat membantu meringankan gejala perimenopause (WHO, 2022). Perempuan Kader Posyandu di Gisikcemandi beberapa sudah berusia sekitar 45 - 60 tahun di mana merupakan usia menjelang menopause. Ketika acara pertemuan bersama secara rutin Posyandu Balita, beberapa perempuan bertanya mengenai ketidaknyamanan kondisi tubuh dan terdapat beberapa perempuan yang sudah berusia sekitar 50 tahun menanyakan tentang berhentinya menstruasi.

Salah satu cara untuk menyiapkan perempuan menghadapi masa menopause ini adalah dengan cara mengubah kognitifnya melalui memberi edukasi. Pendidikan kesehatan pola hidup sehat wanita menopause dilaksanakan dengan metode transfer IPTEKS yang dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima sebaiknya melalui proses, mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan (Indrawati et al., 2022). Pemberian edukasi ini dapat dilakukan dengan berbagai media, seperti *booklet*, video, *leaflet*, *flipchart*. Melalui edukasi kesehatan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan dan partisipasi perempuan menopause mengenai tanda dan gejala menopause dan cara mengatasi gejalanya. Pengetahuan yang baik akan menyiapkan lansia menghadapi menopause

Berdasarkan latar belakang di atas solusi yang bisa digunakan tim pengabdian masyarakat dan mitra adalah memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pengetahuan yang merubah perilaku dari tidak sehat menjadi sehat oleh seorang edukator kepada orang lain secara individu ataupun kelompok. Agar masyarakat khususnya para ibu dapat lebih menyiapkan diri menghadapi menopause.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

### Masalah

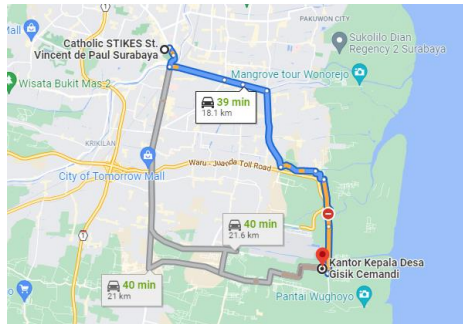
Masalah prioritas yang perlu diberikan solusi dan diintervensi dari hasil identifikasi bersama mitra PKM adalah:

1. Ketidaktahuan tanda dan gejala menopause Kader Posyandu Balita Gisikcemandi.
2. Ketidaksiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause pada Kader Posyandu Balita Gisikcemandi.

### Rumusan Pertanyaan

1. Bagaimana pengetahuan tentang tanda dan gejala menopause pada mitra PKM?
2. Bagaimana kesiapan Kader Posyandu Balita Gisikcemandi dalam menghadapi masa menopause?

### Peta/Map Lokasi Kegiatan



Gambar 1. Peta Lokasi STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya dengan Desa Gisikcemandi Sedati Sidoarjo

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### Tujuan

Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan mitra yaitu Kader Posyandu Balita Belanak Gisikcemandi dalam menghadapi menopause.
2. Meningkatkan kesiapan mitra yaitu Kader Posyandu Balita Belanak Gisikcemandi dalam menghadapi menopause.

#### Rumusan Pertanyaan

1. Bagaimana pengetahuan tentang tanda dan gejala menopause pada mitra PKM?
2. Bagaimana kesiapan Kader Posyandu Balita Gisikcemandi dalam menghadapi masa menopause?

#### Menopause

Menopause adalah suatu masa peralihan dalam kehidupan perempuan yang menunjukkan bahwa ovarium telah berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti, serta pembentukan hormon perempuan (estrogen dan progesteron) yang berkurang (Sebtalesy & Marthar, 2018; Stute & Lozza-Fiacco, 2022). Menopause biasanya terjadi antara usia 45 dan 55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun. Beberapa wanita mengalami menopause lebih awal (sebelum usia 40 tahun). Menopause dini ini mungkin karena kelainan kromosom tertentu, kelainan autoimun, atau penyebab lain yang tidak diketahui (WHO, 2022).

Menopause disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen darah yang bersirkulasi. Transisi menopause bisa bertahap, biasanya dimulai dengan perubahan siklus menstruasi (WHO, 2022). Perubahan fungsi indung telur akan mempengaruhi hormon yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh perempuan pada umumnya. Hal ini menyebabkan muncul berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksinya maupun organ tubuh pada umumnya (Sebtalesy & Marthar, 2018). Gejala yang terjadi antara lain perasaan panas (hot flush), sulit tidur, dan siklus haid tidak teratur. Hal tersebut menyebabkan perempuan premenopause menjadi stress, depresi, tidak konsentrasi bekerja, serta mudah tersinggung (Sebtalesy & Marthar, 2018; Stute & Lozza-Fiacco, 2022; WHO, 2022)

### Manajemen Stres

Secara keseluruhan, stres dapat menyebabkan efek menguntungkan dan merugikan. Efek menguntungkan dari stres melibatkan pemeliharaan homeostasis

sel/spesies, yang mengarah pada kelangsungan hidup yang berkelanjutan. Namun, dalam banyak kasus, efek merugikan stres mungkin mendapat perhatian lebih atau pengakuan oleh individu karena peran mereka dalam berbagai kondisi dan penyakit patologis. Berbagai faktor, misalnya, hormon, mediator neuroendokrin, peptida, dan neurotransmitter terlibat dalam respons tubuh terhadap stres. Banyak gangguan berasal dari stres, terutama jika stresnya parah dan berkepanjangan (Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston, & Sahebkar, 2017). Sama halnya dengan perempuan yang menghadapi masa menopause, mereka seolah menghadapi sesuatu yang baru dan sangat berbeda dengan kondisi sebelumnya, kondisi yang berdampak pada kesehatan fisik dan beberapa kemampuan secara personal baik sebagai perempuan maupun sebagai seorang istri.

Komunitas medis perlu lebih menghargai peran penting yang mungkin dimainkan stres dalam berbagai hal penyakit dan kemudian mengobati pasien sesuai dengan penggunaan farmakologis (obat-obatan dan/atau *nutraceuticals*) dan non-farmakologis (perubahan gaya hidup, olahraga sehari-hari, nutrisi sehat, dan program pengurangan stres) intervensi terapeutik. Penting untuk dokter yang memberikan pengobatan stres adalah kenyataan bahwa semua individu berbeda-beda respon mereka terhadap stres, sehingga strategi pengobatan atau intervensi masing-masing orang berbeda (Yaribeygi et al., 2017). Memberikan pemahaman secara fisiologis bahwa masa menopause merupakan masa normal yang akan dialami oleh setiap perempuan dan bisa dijalani dengan baik.

Cara mengatasi stres yang digunakan oleh perempuan dalam menghadapi masa menopause. Kesimpulan ini tidak hanya berlaku untuk keseluruhan rasa kualitas hidup tetapi juga untuk semua dimensinya: psikofisik, psikososial, personal, dan metafisik. Orang dengan tingkat kualitas hidup yang tinggi secara signifikan lebih sering daripada orang dengan tingkat kualitas hidup yang rendah lebih memilih strategi penanggulangan aktif, termasuk strategi seperti: Penanganan aktif, Perencanaan, Pencarian dukungan instrumental, Pencarian untuk dukungan emosional, revaluasi dan pengembangan positif. Dengan demikian, penggunaan cara-cara konstruktif untuk mengatasi stres berdasarkan pencarian dukungan, aktivitas pribadi dalam mengatasi masalah dan menarik kesimpulan dari keputusan hidup yang salah - terkait dengan tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi (Skowroński & Talik, 2018).

#### 4. METODE

Metode yang digunakan dalam PIM ini adalah metode partisipatoris *Participatory Rural Appraisal* (PRA) sehingga tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dapat bertindak sebagai fasilitator dan langsung dapat memfasilitasi warga dalam mengenal dan memanfaatkan metode partisipatoris untuk menyusun CAP (*Community Action Plan*) (Muhsin et al., 2016), yang nantinya akan menjadi program pemberdayaan masyarakat perempuan Kader Posyandu Gisikcemandi sebagai mitra untuk diberikan pelatihan dan pendampingan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang menopause, menurunkan stress dan meningkatkan kesiapan

menghadapi menopause.

Adapun Tahap-tahap metode PRA adalah sebagai berikut:

1. Pegenalan kebutuhan mitra

Pada tahap ini dilakukan identifikasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi mitra pada aspek kualitas kesehatan. Metode untuk melakukan identifikasi adalah dengan observasi dan wawancara dengan pihak-pihak terkait yaitu mitra PkM.

2. Permasalahan mitra

Ketidaktahuan dan ketidaksiapan menghadapi menopause pada mitra PkM. Hasil permasalahan yang sudah teridentifikasi selanjutnya didiskusikan melalui *Forum Group Discussion* (FGD) dengan mitra PkM untuk menentukan prioritas permasalahan.

3. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Kegiatan PkM menggunakan model pemberdayaan masyarakat partisipatif yaitu *Participatory Rural Apraisal* (PRA), sehingga diperlukan partisipasi darimitra.

Berikut beberapa partisipasi mitra dalam kegiatan PkM:

a) Bersama mitra terlibat dalam sebuah grup diskusi untuk menentukan permasalahan, solusi dan proses pelaksanaan kegiatan untuk menyelesaikan permasalahan.

b) Mitra menyediakan tempat dan sarana yang dibutuhkan tim pelaksana pengabdian masyarakat selama kegiatan.

4. Evaluasi dan rencana tindak lanjut

Evaluasi dilakukan pada sestiap tahapan yang telah dilakukan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan pembuatan laporan. Evaluasi tahap persiapan dilaksanakan dengan tujuan agar di lapangan tidak ditemui kendala yang dapat menghambat pelaksanaan pengabdian. Kemudian evaluasi tahap pelaksanaan dilakukan agar kegiatan dapat terlaksana secara optimal dan tepat sasaran hingga mempunyai manfaat yang besar bagi mitra. Evaluasi pelaporan dilaksanakan sebagai pertanggungjawaban administratif tim pelaksana dan untuk kegiatan publikasi.

5. Prosedur kerja untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan

Prosedur kerja kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

a) Tahap persiapan

Tahap persiapan meliputi 1) Memberitahukan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada mitra PkM; 2) Menyampaikan ijin kepada Kades Gisikcemandi ;3) Menyusun jadwal kegiatan dan melakukan pembagian tugas di antara masyarakat ini; 4) Menyusun jadwal kegiatan dan melakukan pembagian tugasdi antara anggota tim pelaksana.

b) Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi 1) Sosialisasi tentang kegiatan pengabdian pada masyarakat yang akan dilakukan kepada mitra; 2) Pelatihan yang akan diberikan kepada mitra adalah pengetahuan tentang menopause, manajemen stress, kesiapan menghadapi menopause; 3) Pendampingan dilakukan setelah adanya pelatihan untuk meningkatkan pemahaman mitra tentang pelatihan yang diberikan. Kegiatan yang PkM ini dilakukan selama kurang lebih 1 bulan.

c) Tahap penyusunan laporan

Tahap penyusunan laporan meliputi 1) Penyusunan laporan akhir dilakukan setelah seluruh kegiatan pengabdian pada masyarakat ini selesai; dan 2) Penyusunan luaran wajib seperti artikel ilmiah.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang menopause dan manajemen stres yang dilakukan oleh tim dosen dari Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada mitra pada Ibu Kader Posyandu Balita Belanak Gisikcemandi berlangsung selama periode satu semester dimulai dengan mengidentifikasi masalah melalui analisis situasi yang dilakukan oleh pengabdian kepada masyarakat dengan cara grup diskusi Bersama warga terutama Kader Posyandu Balita Belanak Gisikcemandi. Kegiatan ini dilakukan dengan metode partisipatoris *Participatory Rural Appraisal* (PRA) sehingga tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dapat bertindak sebagai fasilitator dan langsung dapat memfasilitasi warga dalam mengenal dan memanfaatkan metode partisipatoris untuk menyusun CAP (*Community Action Plan*). Diawali dengan proses perijinan kepada Kepala Desa Gisikcemandi dan Kader Posyandu Balita Belanak Gisikcemandi, kemudian menentukan jadwal kegiatan bersama mitra. Mitra ikut berpartisipasi dengan mempersiapkan tempat dan peralatan misalnya pengeras suara saat dilakukan pendidikan kesehatan. Kegiatan pelatihan (pendidikan kesehatan) mulai tanggal 29 - 30 Juli 2023 di Gisikcemandi. Pada hari Sabtu, 29 Juli 2023 pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause dan manajemen stress dilakukan kepada mitra dilanjutkan dengan pendampingan pada hari Minggu, 30 Juli 2023 di Gisikcemandi.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Pengetahuan Menopause dan Tingkat Stres Mitra

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan kepada mitra, sebagai bentuk evaluasi mitra dalam kegiatan ini maka mitra diminta untuk melakukan pengisian kuesioner pre test tentang menopause dan kuesioner *Perceived stress scale* (PSS-10) untuk mengetahui tingkat stress Ibu - Ibu kader. Setelah kedua kuesioner tersebut terisi oleh mitra, maka tim memberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi serta dibagikan leaflet tentang menopause dan manajemen stres. Setelah Pendidikan Kesehatan selesai dilakukan, mitra diminta untuk melakukan pengisian kuesioner yang sama seperti sebelum kegiatan berlangsung. Proses diskusi berlangsung dengan lancar, mitra sangat memperhatikan penjelasan yang diberikan, beberapa pertanyaan diajukan kepada tim mengenai kondisi menstruasi, penyakit kanker pada masa menopause, perbedaan keinginan antara suami dan istri dalam melakukan hubungan seksual, apakah bisa orang yang menopause memiliki anak lagi, banyaknya pikiran mengenai keuangan keluarga pengaruhnya apa pada kondisi

menopause.

Adapun hasil dari kuesioner yang sudah dtuliskan oleh mitra adalah sebagai berikut:

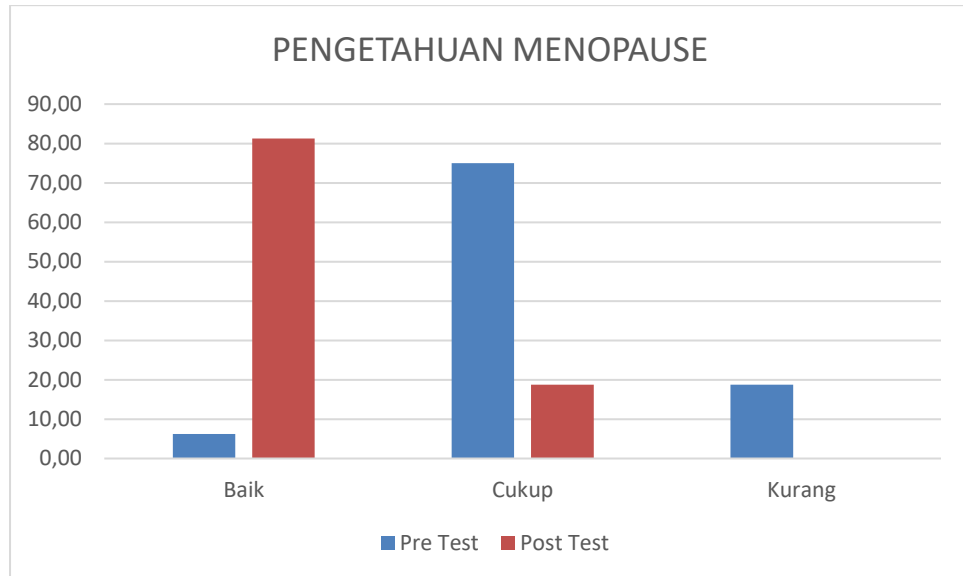


Diagram Batang 1. Tingkat Pengetahuan Mitra Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Menurut diagram batang di atas terdapat peningkatan pengetahuan mitra tentang menopause 75% menjadi tingkat pengetahuan baik setelah diberikan Pendidikan Kesehatan kepada mitra.



Gambar 3. Pemberian Pendidikan Kesehatan Menopause dan Manajemen Stres

Pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause dan manajemen stress dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan mitra.



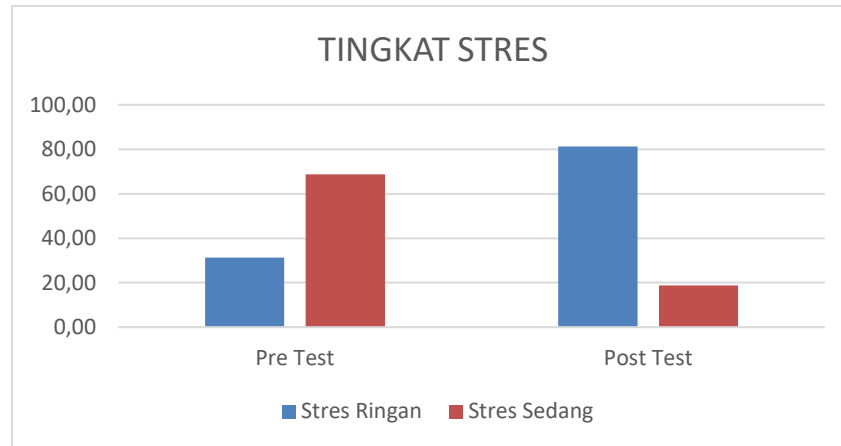


Diagram Batang 2. Tingkat Stres Mitra Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Dari hasil kuesioner *Perceived stress scale* (PSS-10) untuk mengetahui tingkat stres mitra pada tabel di atas menunjukkan adanya penurunan tingkat stres 50% dari sedang menjadi ringan.

#### b. Pembahasan

Hasil evaluasi pengetahuan mitra tentang menopause dilakukan dengan memberikan kuesioner pengetahuan menopause sebelum dan sesudah Pendidikan Kesehatan (Ingrit et al., 2022). Tingkat pengetahuan cukup dan kurang mengalami penurunan. Pemberian informasi kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan, metode yang diberikan ceramah secara langsung dan adanya diskusi (Indrawati et al., 2022; Prastyawati, 2021), adanya komunikasi dua arah yang dilakukan oleh tim pengabdian bersama mitra merupakan salah satu metode yang cukup relevan dari mitra mengingat pendidikan terakhir mayoritas adalah SMP bahkan ada yang SD yang merupakan Pendidikan Kesehatan berbasis Masyarakat dan secara kualitatif yaitu menggali secara mendalam dengan wawancara dengan mitra (Fitriana & Siswantara, 2019; Ingrit et al., 2022; Yani et al., 2019). Beberapa informasi yang tidak pernah didapatkan oleh mitra salah satunya adalah jumlah sel telur primordial yang dimiliki oleh seorang perempuan dan fitoestrogen yang merupakan senyawa mirip dengan estrogen yang banyak terkandung dalam sayur dan buah. Informasi - informasi ini penting bagi mitra di mana mayoritas berada dalam rentang masa pre menopause, penting bagi mereka untuk melakukan penatalaksanaan dalam mengurangi adanya tanda gejala pre menopause yang akan semakin kuat saat menopause.

Persiapan yang penting dilakukan oleh mitra dalam menghadapi menopause bukan hanya secara fisik tetapi juga secara psikis. Dikemukakan dalam hasil penelitian bahwa sikap negatif lebih banyak ditemukan pada ibu dalam menghadapi masa pramenopause (Afriani & Fatmawati, 2020). Oleh karena itu dalam kegiatan ini penting dilakukan pengkajian untuk mengidentifikasi tingkat stress perempuan dalam menghadapi masa menopause sebab stress merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi menopause pada Perempuan pramenopause (Wulan, 2020). Selain stress juga terdapat kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause, dari hasil penelitian lebih dari 50% perempuan mengalami kecemasan terutama

pada perempuan yang memiliki latar belakang pendidikan rendah dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (Puspitasari, 2020; Saimin et al., 2017). Sehingga penting bagi perempuan mendapatkan dukungan salah satunya dukungan dari suami dalam menghadapi menopause (Ama et al., 2022). Menurut Stute & Lozza-Fiacco, (2022) ada berbagai dampak secara psikologi pada perempuan dalam menghadapi menopause (Norisa et al., 2022), sehingga penting bagi perempuan bahkan yang masih dalam rentang pra menopause untuk memiliki kesiapan baik fisik dan psikis sehingga tetap sehat dalam menghadapi menopause.

Adanya stress tingkat ringan merupakan keadaan yang wajar bagi manusia secara umum, sebab dengan adanya stres ringan seseorang cenderung akan lebih waspada dan cenderung melakukan hal yang positif untuk mengatasi kondisi stresnya (Kurniawaty & Sose, 2021). Dari hasil diskusi dengan mitra saat pendidikan kesehatan berlangsung, adanya stres yang dialami oleh mitra merupakan dampak dari kurangnya pengetahuan mengenai menopause, tanda dan gejala yang dialami saat menopause, penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk mengurangi tanda dan gejala yang muncul, dan kesadaran bahwa menopause merupakan hal yang fisiologi hal yang normal yang dialami oleh perempuan. Kesadaran terhadap kondisi normal yang memiliki tanda dan gejala bahkan dampak negatif terhadap kesehatan tubuh merupakan salah satu penatalaksanaan psikis menghadapi menopause dan merupakan manajemen stres yang bisa dilakukan oleh mitra (Stute & Lozza-Fiacco, 2022). Setelah dilakukannya Pendidikan Kesehatan dilanjutkan dengan pendampingan mitra secara online dengan menggunakan salah satu dari media sosial. Hasil pendampingan didapatkan bahwa mitra merasa berkurang beban pikirannya mengenai menopause dan masalah reproduksi yang dihadapi dengan menyampaikan keluhan yang ada sekaligus mengungkapkan masalah masalah reproduksi yang selama ini dianggap tabu (Kwak et al., 2018). Hal ini merupakan cara mitra untuk menghadapi masalahnya dan merupakan bentuk strategi koping mitra dalam menghadapi masa pramenopause (Al Barmawi et al., 2019; Horwitz et al., 2011; Saczuk et al., 2019).

Hasil secara keseluruhan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat bagi mitra dalam mengatasi masalah yang dihadapi yaitu kurangnya pengetahuan mengenai menopause dan kesiapan mitra dalam menghadapi menopause melalui pendidikan kesehatan dan pendampingan yang dilakukan oleh tim dosen STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan tentang menopause mampu peningkatan pengetahuan mitra tentang menopause 75% menjadi pengetahuan baik dan kesiapan mitra dengan melihat tingkat stres mitra yang mengalami penurunan 50% dari stress sedang menjadi stress ringan.

### Saran

Mengingat pendidikan kesehatan berdampak bagi masyarakat, maka penting adanya pendidikan berkala pada masyarakat pesisir untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kesehatan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan Pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/Jab.V9i1.194>
- Al Barmawi, M. A., Subih, M., Salameh, O., Sayyah Yousef Sayyah, N., Shoqirat, N., & Abdel-Azeez Eid Abu Jebbeh, R. (2019). Coping Strategies As Moderating Factors To Compassion Fatigue Among Critical Care Nurses. *Brain And Behavior*, 9(4), 1-8. <https://doi.org/10.1002/Brb3.1264>
- Ama, A., Putri, R. M., & Mazarina Devi, H. (2022). Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Suami Berkaitan Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(2), 10-19. <https://doi.org/10.48079/Jikal.V5i2.86>
- Fitriana, H., & Siswantara, P. (2019). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smpn 52 Surabaya. *The Indonesian Journal Of Public Health*, 13(1), 110. <https://doi.org/10.20473/Ijph.V13i1.2018.110-121>
- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific Coping Behaviors In Relation To Adolescent Depression And Suicidal Ideation. *Journal Of Adolescence*, 34(5), 1077-1085. <https://doi.org/10.1016/J.Adolescence.2010.10.004>
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Ulfa, M., Dewi, K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., Rifina, S., Iii, D., Fakultas, K., Keperawatan, I., & Kesehatan, D. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause Health Education Knowledge Of Healthy Living Patterns On Menopausal Women. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 37-42.
- Ingrit, B. L., Rumerung, C. L., Nugroho, D. Y., Situmorang, K., Yoche A, M. M., & Manik, M. J. (2022). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.37695/Pkmcscr.V5i0.1461>
- Kurniawaty, Y., & Sose, F. D. K. (2021). Hubungan Strategi Koping Dengan Stres Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kupang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 85-90.
- Kwak, M., Zaczyk, I., & Wilczek-Ruzyczka, E. (2018). Stress And Ways Of Coping With It By Polish Nurses—A Meta-Analysis Of Research. *Med Og Nauk Zdr.*, 24, 120-125. <https://doi.org/10.26444/monz/91633>
- Muhsin, A., Nafisah, L., & Siswanti, Y. (2016). *Participatory Rural Appraisal (Pra) For Corporate Social Responsibility (Csr)* (Cetakan Pe, Vol. 6, Issue August). Cv Budi Utama.
- Norisa, N., Fitriani, A., Asriah, A., & Novemi, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Perimenopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.33490/B.V3i2.668>
- Prastyawati, I. Y. (2021). Edukasi Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Cedera Jaringan Lunak Pada Mgmp Pjok Sma/K Kota Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasig (Jpmk)*, 2(2), 59-63. <https://doi.org/10.52841/Jpmk.V2i2.161>
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal*

- Kebidanan*, 9(2), 115-119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Saczuk, K., Lapinska, B., Wilmont, P., Pawlak, L., & Lukomska-Szymanska, M. (2019). Relationship Between Sleep Bruxism, Perceived Stress, And Coping Strategies. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173193>
- Saimin, J., Hudfaizah, C., & Hafizah, I. (2017). "Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause." *Jk Unila*, 1(2), 226-230.
- Sebtalesy, C. Y., & Marthar, I. (2018). *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia* (Vol. 3, Issue 1). Uwais Inspirasi Indonesia. <https://medium.com/@Arifwicaksanaa/Pengertian-Use-Case-A7e576e1b6bf>
- Skowroński, B., & Talik, E. (2018). Coping With Stress And The Sense Of Quality Of Life In Inmates Of Correctional Facilities. *Psychiatria Polska*, 52(3), 525-542. <https://doi.org/10.12740/Pp/77901>
- Stute, P., & Lozza-Fiacco, S. (2022). Strategies To Cope With Stress And Anxiety During The Menopausal Transition. *Maturitas*, 166(August), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.07.015>
- Who. (2022). *Menopause*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Wulan, M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Pramenopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 69-77.
- Yani, D. I., Juniarti, N., & Lukman, M. (2019). Pendidikan Kesehatan Tuberkulosis Untuk Kader Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i1.22038>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact Of Stress On Body Function: A Review. *Excli Journal*, 16, 1057-1072. <https://doi.org/10.17179/Excli2017-480>