

# EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN MELALUI CERAMAH DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MENGURANGI KECEMASAN MENOPAUSE

Siska Novia, Diah Andriani kusumastuti, Noor Azizah\*

Universitas Muhammadiyah Kudus. Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kudus, Indonesia

\*Corresponding author: [noorazizah@umkudus.ac.id](mailto:noorazizah@umkudus.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<p><b>DOI :</b>  <a href="https://doi.org/10.26751/jikk.v16i2.3012">https://doi.org/10.26751/jikk.v16i2.3012</a></p> <p><b>Article history:</b>            Received 2025-07-28            Revised 2025-08-03                2025-08-14                2025-08-30            Accepted 2025-08-31</p>	<p>Menopause merupakan suatu kehidupan normal seorang wanita. Pada masa ini kapasitas reproduksi wanita berhenti yang disebabkan karena proses penuaan. Kurang lebih 70% wanita pascamenopause mengalami keluhan vasomotorik, depresi, keluhan psikis lainnya. Perubahan yang terjadi saat menjelang masa menopause ini sangat berpengaruh terhadap kondisi psikis yang dialami oleh seorang wanita. Yang dapat menimbulkan kecemasan dalam pengaruh suami istri, kecemasan ini timbul karena perubahan fisik yang dialaminya. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kesemasan pada menopause diwilayah kerja praktik mandiri dokter. Desain penelitian ini adalah <i>Quasy-eksperiment</i> (eksperimen semu) dalam satu kelompok perlakuan (<i>One Group Pre-Posttest design</i>). Populasi dalam penelitian ini adalah menopause yang berkunjung ke tempat praktik mandiri dokter pada bulan mei-juni dengan rata-rata kunjungan setiap bulan 40 orang. Penelitian ini melibatkan 37 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Variabel independen dalam studi ini adalah pendidikan kesehatan, sedangkan variabel dependen mencakup tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan. Data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner. Analisis statistik menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> dengan tingkat signifikansi <math>\alpha &lt; 0,05</math> menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa skor rata-rata pengetahuan tentang menopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 9,24, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan meningkat menjadi 11,16. Sementara itu, rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi tercatat sebesar 32,40 dan menurun menjadi 18,86 setelah diberikan pendidikan kesehatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan, yang diperkuat dengan hasil uji <i>paired sample t-test</i> dengan nilai <math>p = 0,000</math> (<math>p &lt; 0,05</math>). Kesimpulan ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan kecemasan pada menopause diwilayah kerja praktik mandiri dokter.</p> <p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Menopause is a normal part of a woman's life. During this period, a woman's reproductive capacity ceases due to the aging process. Approximately 70% of postmenopausal women experience vasomotor symptoms, depression, and other psychological symptoms. The changes that occur during menopause significantly impact a woman's psychological state. This can lead to anxiety in marital relationships, as anxiety arises from the physical changes they experience. The purpose of this study was to explain the effect of</i></p>
<p><b>Kata Kunci:</b>            Pendidikan Kesehatan,            Pengetahuan, Kecemasan,            Menopause</p> <p><b>Keywords:</b>  <i>Health Education,            Knowledge, Anxiety,            Menopause</i></p>	

*health education on knowledge and anxiety about menopause in the work area of a physician's private practice. The research design was a quasi-experimental design with one treatment group (One Group Pre-Posttest design). The population in this study were menopausal women who visited a physician's private practice in May-June, with an average of 40 visits per month. This study involved 37 respondents selected using a purposive sampling technique. The independent variable in this study was health education, while the dependent variables included knowledge and anxiety levels. Data were collected through the use of questionnaires. Statistical analysis using a paired sample t-test with a significance level of  $\alpha < 0.05$  showed a significant difference. The results showed that the average score of knowledge about menopause before being given health education was 9.24, while after being given health education it increased to 11.16. Meanwhile, the average level of anxiety before the intervention was recorded at 32.40 and decreased to 18.86 after being given health education. These findings indicate that health education has a significant effect, which is supported by the results of the paired sample t-test with a p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). The conclusion is that there is an effect of health education on knowledge and anxiety about menopause in the work area of doctors' independent practice. conclusions and recommendations or implications of research results.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*

## I. PENDAHULUAN

Menurut WHO, menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen karena hilangnya aktivitas folikular pada ovarium. Menopause adalah fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi. Kondisi ini secara klinis ditegakkan apabila seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut (Maria et al., 2023). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2020, terdapat 30,2 juta wanita di Indonesia yang telah mengalami menopause pada usia 59 tahun ke atas. Pada Portal Jurnal Malahayati juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025, jumlah wanita yang mengalami menopause akan meningkat menjadi sekitar 60 juta jiwa ((BPS), 2019).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui, yang muncul setelah seseorang memahami suatu objek. Pemahaman mengenai menopause penting dimiliki, karena banyak perempuan merasa cemas menghadapi masa tersebut dan enggan membicarakannya, dengan anggapan bahwa menopause identik dengan memasuki usia lanjut. Dengan

peningkatan pengetahuan pada masa pramenopause, diharapkan sikap perempuan terhadap menopause dapat menjadi lebih positif (Indrawati et al., 2022). Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya penyampaian informasi terkait kesehatan yang ditujukan kepada individu, kelompok, maupun masyarakat. Melalui pendidikan kesehatan, perempuan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap yang positif, serta mengembangkan perilaku yang mendukung kesehatan. Salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan pengetahuan tersebut adalah tingkat pendidikan yang dimiliki.

Wardani 2020 Kecemasan yang dialami wanita pada fase menopause bervariasi. Bagi mereka yang tidak dapat menerima perubahan tersebut dengan baik, muncul perasaan khawatir, takut, dan cemas terhadap proses menopause. Kondisi ini seringkali membuat individu terlalu fokus pada tanda-tanda penuaan, sehingga semakin memperburuk tingkat kecemasan. Akibatnya, muncul perasaan bahwa pikiran dan keberadaan diri tidak lagi memiliki makna, yang kemudian berdampak pada keterabaian dalam kehidupan sosial. Tetapi bagi mereka yang menerima

perubahan tersebut, akan lebih bisa mengarahkan diri dalam kegiatan yang lebih berarti. Perubahan psikologis yang dialami pada masa menopause, seperti rasa khawatir, takut, dan cemas, seringkali menimbulkan tantangan signifikan dalam kehidupan individu. Kondisi ini dapat memengaruhi citra diri, sehingga sebagian perempuan merasa kurang menarik. Akibatnya, mereka menjadi lebih sensitif dan rentan terhadap perasaan cemburu terhadap pasangan, didorong oleh kekhawatiran bahwa pasangan tidak lagi tertarik dan berpotensi mencari orang lain sebagai pengganti. Apabila dalam menghadapi masalah tersebut wanita tidak dapat menyingkapi dengan bijaksana maka akan menimbulkan konflik terhadap pasangannya.

Dari hasil studi pendahuluan tentang wanita menopause yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Mei 2025, diketahui jumlah wanita usia 48 – 55 tahun di Tempak Praktik Mandiri dr. Zulfah Kusdiyarti cukup besar. Pada studi pendahuluan dari 15 orang yang memasuki pre menopause (48 – 55) tahun, 13 orang berusia 49 tahun dan 2 orang yang berusia 54 tahun, mereka menyatakan bahwa program kesehatan tentang menopause belum mendapat perhatian, contohnya belum ada pendidikan atau penyuluhan kesehatan tentang persiapan menghadapi menopause. Program kesehatan reproduksi yang difasilitasi oleh puskesmas belum terlaksana dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 15 orang wanita yang berada pada fase perimenopause dan menopause, diketahui bahwa sebagian besar belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai menopause, gejala yang menyertainya, serta faktor penyebab keluhan yang mereka alami. Kurangnya pemahaman tersebut berdampak pada munculnya kecemasan dalam menghadapi kondisi yang mereka alami. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan oleh berbagai lembaga atau organisasi masyarakat. Pendidikan kesehatan dapat dipahami sebagai suatu upaya terencana untuk membantu individu, kelompok, maupun masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran mereka, sehingga mampu mewujudkan dan mempertahankan

derajat kesehatan yang optimal. Hasil dari pelaksanaan pendidikan kesehatan tercermin dalam munculnya perilaku yang positif serta mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan. Baik dalam bentuk pengetahuan atau pemahaman terhadap kesehatan, yang diikuti dengan adanya sikap yang positif, yang akhirnya diterapkan dalam tindakan yang menguntungkan bagi kesehatan (Ertha Widorini et al., 2017).

Adapun penelitian yang dilakukan Maria & Permatasari 2025 sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan, diketahui bahwa sebanyak 16 responden (38,0%) ibu berada pada kategori kecemasan ringan. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, mayoritas responden tidak lagi mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 28 responden (66,6%). Hasil analisis menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Taviyanda 2023. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan desain *one group pre-posttest design* yang dilaksanakan di Desa Tuntungan II, Kecamatan Pancur Batu. Sampel penelitian berjumlah 15 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai menopause. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan hasil nilai signifikansi  $0,000 (p < 0,05)$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pretest berada pada kategori kurang (86,7%), sedangkan nilai posttest berada pada kategori baik (86,7%). Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang menopause pada ibu di Desa Tuntungan II, Kecamatan Pancur Batu.

Berdasarkan hasil tersebut, pendidikan kesehatan diharapkan dapat lebih ditingkatkan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi dan konseling yang berkaitan

dengan menopause, guna memberikan informasi yang tepat serta membantu ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi masa menopause. Penelitian ini secara khusus berupaya menilai pengaruh pendidikan kesehatan tidak hanya terhadap peningkatan pengetahuan, tetapi juga terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause.

## II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasy-eksperiment* (eksperimen semu) dalam satu kelompok perlakuan (*One Group Pre-Posttest*

*design*). Populasi dalam penelitian ini adalah menopause yang berkunjung ke tempat praktik mandiri dokter pada bulan mei-juni dengan rata-rata kunjungan setiap bulan 40 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 37 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan penelitian ini. Kriteria dalam penelitian ini adalah ibu menopause usia > 48 tahun yang datang atau periksa ke tempat mandiri dokter, tidak memiliki riwayat penyakit bawaan seperti DM, HT, dan lainnya, bersedia menjadi responden dengan mengisi kuisioner yang telah disediakan dan Bisa baca tulis.

Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 01 Juli sampai dengan 10 Juli 2025. Penelitian telah dilaksanakan di di Tempat Praktik Mandiri dr. Triyono Jepara. dan telah mendapatkan ijin penelitian dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Kudus dengan nomor 389/Z-7/KEPK/UMKU/VII/2025. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang pengertian menopause, tanda gejala dan cara mengatasinya. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan tingkat kecemasan menggunakan skala HARS. Dilakukan pengukuran pendidikan dan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan uji *paired sample t-test*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini didapatkan 37 responden berdasarkan karakteristiknya yang meliputi usia, pendidikan dan riwayat penyakit. Dibawah ini adalah hasil karakteristik responden :

Tabel 4.1 Karakteristik berdasarkan usia n = 37 responden

	Frekuensi		%
Usia	49	11	29,7
	50	13	35,1
	51	8	21,6
	52	5	13,5
	Total	37	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah usia menopause dalam penelitian ini yang terbanyak adalah usia 50 tahun sebanyak 13 responden (35,1%), usia 49 tahun sebanyak 11 responden (29,7%), usia 51 tahun sebanyak 8 responden (21,6%) dan jumlah yang terkecil yaitu usia 52 tahun sebanyak 5 responden (13,5%).

Tabel 4.2 Karakteristik berdasarkan pendidikan n = 37 responden

	Frekuensi		%
Pendidikan	SD	2	5,4
	SMP	7	18,9
	SMA	15	40,5
	PERGURUA N TINGGI	13	35,1
	Total	37	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukan bahwa jumlah pendidikan menopause dalam penelitian ini adalah SMA sebanyak 15 responden (40,5%), Perguruan Tinggi sebanyak 13 responden (35,1%), SMP 7 responden (18,9%) dan SD sebanyak 2 responden (5,4%).

Tabel 4.3 Karakteristik berdasarkan riwayat penyakit n = 37 responden

	Frekuensi		%
Riwayat Penyakit	TIDAK ADA	34	91,9
	DIABETUS	1	2,7
	MILITUS		
	HIPERTENSI	2	5,4
	Total	37	100



Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini 34 responden atau (91,9%) tidak memiliki riwayat penyakit kronik atau lainnya, serta terdapat 2 responden (5,4%) memiliki riwayat penyakit Hipertensi dan terdapat 1 responden (2,7%) yang memiliki riwayat penyakit DM.

## HASIL BIVARIAT

Penelitian ini dilakukan terhadap 37 responden diwilayah kerja praktik mandiri dokter. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang berfungsi untuk memvisualisasikan variabel-variabel yang diteliti, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan pemahaman terhadap data yang diperoleh. Adapun hasil penelitian tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

1. Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan menopause diwilayah kerja praktik mandiri dokter.

Tabel 4.4 pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan menopause diwilayah kerja praktik mandiri dokter

Pengetahuan	Mean	N	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
PRE TEST	9,2432	37	1,42215	,000
POST TEST	11,1622	37	,60155	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat pengetahuan sebelum diberikan intervensi memiliki rata-rata 9,24. Sedangkan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan memiliki nilai rata-rata 11,16 sehingga terdapat kenaikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai *p value* pengetahuan 0,000. Hal ini berarti  $H_0$  diterima artinya ada pengaruh terhadap pengetahuan pada menopause sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* diwilayah kerja praktik mandiri dokter.

2. Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* terhadap kecemasan menopause diwilayah kerja praktik mandiri dokter.

Tabel 4.5 pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan menopause diwilayah kerja praktik mandiri dokter.

Kecemasan	Mean	N	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
PRE TEST	32,4054	37	2,69216	,000
POST TEST	18,8649	37	1,84334	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi memiliki rata-rata nilai 32,4. Sedangkan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan memiliki nilai rata-rata 18,86. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause setelah diberikan intervensi. Berdasarkan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan intervensi pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dengan media *leaflet* terhadap tingkat kecemasan menopause pada responden di wilayah kerja praktik mandiri dokter.

## IV. PEMBAHASAN

**Pengetahuan menopause sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* diwilayah kerja praktik mandiri dokter.**

Hasil analisis *paired sample t-test* dengan nilai  $\alpha = 0,05$ , diperoleh nilai *p value* pengetahuan 0,000. Hal ini berarti  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* pada menopause diwilayah kerja praktik mandiri dokter.

Analisa peneliti berdasarkan hasil yang ada di lapangan dimana penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pendidikan

kesehatan, responden mendengarkan dan bertanya mengenai hal-hal yang masih belum dipahami atau dimengerti. Metode ceramah dalam pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan individu. Metode ini dinilai efektif karena dapat diterapkan pada masyarakat dengan latar belakang pengetahuan yang beragam. Keunggulan metode ceramah antara lain memudahkan pemberi materi dalam mengendalikan jalannya pertemuan, dapat menjangkau audiens dalam jumlah besar, serta relatif sederhana dalam persiapan maupun pelaksanaannya. Pelaksanaan ceramah yang dilakukan dengan teknik penyampaian yang baik akan mendukung optimalisasi pemahaman dan penyerapan informasi, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Maria et al 2023 Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media audio-visual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai menopause pada masyarakat di Kecamatan Klaten.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Taviyanda 2023 yang meneliti tentang pengaruh modul dan media visual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap untuk menghadapi menopause. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi dengan modul dan media visual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dalam menghadapi menopause.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Trisetiyaningsih 2016 pengaruh pendidikan kesehatan melalui dukungan kelompok pada gejala awal menopause. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui dukungan kelompok pada gejala awal menopause. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wenny Sitanggang 2023 pengaruh pendidikan kesehatan tentang perempuan menopause diusia subur terhadap perilaku pencegahan di Tanta City Al-Gharbyia Governorate Mesir. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang perempuan menopause diusia subur terhadap perilaku pencegahan.

Menurut Utami & Khusnul Dwihestie, 2022 pendidikan kesehatan mencakup pemberian informasi yang sesuai dan spesifik dapat diulang, terus menerus, agar memfasilitasi perubahan pengetahuan yang lebih baik. Serta meningkatkan kemampuan seseorang menjadi hidup yang lebih baik dan menjaga kesehatan seseorang. Pendidikan kesehatan tentang menopause adalah proses belajar dalam pemberian informasi terhadap individu, kelompok, keluarga maupun masyarakat tentang masa berakhirnya menstruasi pada wanita.

### **Tingkat kecemasan menopause sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media leaflet di wilayah kerja praktik mandiri dokter.**

Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan nilai rata-rata 32,4, sedangkan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan memiliki penurunan nilai menjadi 18,86. Tingkat kecemasan menopause dipengaruhi oleh cara pandang responden mengenai pengetahuan dan gejala yang dialaminya.

Kecemasan merupakan gangguan perasaan (*affectif*) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan. Kecemasan yang terjadi pada responden dipengaruhi faktor internal (pengetahuan, sikap dan usia), dan faktor eksternal (dukungan keluarga, sosial budaya, ekonomi, dan gaya hidup). pengetahuan yang kurang, sikap menolak datangnya menopause dan umur yang tergolong masih muda akan mudah mengalami kecemasan.

Kecemasan yang terjadi pada wanita menopause dapat disebabkan juga karena persepsi wanita yang salah terhadap menopause. Salah satunya yaitu, cara pandang wanita mengenai menopause, selain itu juga pemikiran tentang kehilangan kemampuan untuk bereproduksi dan penyesuaian pada peran baru mempengaruhi terjadinya kecemasan. Pada masa menopause dianggap wanita sudah mencapai usia tua dan mereka beranggapan saat-saat itulah mereka akan ditinggalkan anak-anaknya (Susanti & Indrajati, 2022).

Pendidikan kesehatan yang telah diberikan dapat menurunkan tingkat kecemasan menopause. Pendidikan kesehatan lebih banyak berpengaruh pada aspek psikologis dibanding fisik. Respon psikologis menunjukkan peningkatan lebih baik, yaitu ditandai dengan perasaan-perasaan yang dinyatakan responden melalui hasil kuesioner HARS. Hal ini dibuktikan bahwa aspek psikologis dapat cepat berubah dibantu dengan pendidikan kesehatan, tetapi untuk merubah aspek fisik membutuhkan waktu yang lama karena berpengaruh pada perubahan perilaku dari responden itu sendiri. Perubahan perilaku yang dimaksud adalah perubahan pola hidup responden dalam menyesuaikan diri menghadapi masa menopause. Misalnya berolahraga ringan, makan makanan yang sehat, dan tetap melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik.

Suatu perubahan pada dasarnya akan menimbulkan perasaan ketidaknyamanan. Adanya bayangan negatif berkaitan dengan perubahan yang dialami menjadikan seseorang dapat diliputi oleh kekhawatiran yang berlebihan dalam menghadapinya. Kurang adanya persiapan yang cukup, semakin minimnya informasi dan pemahaman yang dimiliki maka bisa berakibat timbulnya reaksi yang salah terhadap adanya perubahan yang dialami. Kesalahan reaksi ini tentu saja bisa berdampak pada adanya permasalahan baru yang pada akhirnya dapat menambah ketidaknyamanan. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi pula tingkat kecemasan yang akan ditimbulkan.

Wanita yang menghadapi menopause perlu mendapatkan informasi yang lebih obyektif mengenai segala sesuatu yang menyangkut menopause dan diperlukan upaya yang melibatkan berbagai pihak, baik itu dari petugas kesehatan, media masa, maupun diri sendiri. Pembicaraan individual/pembicaraan kelompok dapat memberikan bantuan untuk menghilangkan perasaan takut dan cemas. Melibatkan diri melalui diskusi kelompok bersama orang-orang dari berbagai kelompok usia dapat meningkatkan rasa percaya diri dan dapat membangkitkan semangat serta kegembiraan. Pendidikan kesehatan melalui diskusi kelompok diharapkan dapat

membantu wanita untuk saling berbagi dalam membicarakan masalah yang terjadi selama menghadapi menopause sehingga kecemasan menghadapi menopause dapat menurun dan masa menopause dapat dijalani dengan lebih baik, secara fisik dan psikis.

Penambahan informasi yang diberikan dari pendidikan kesehatan dapat mengurangi masalah yang dialami selama menghadapi menopause. Dukungan dari pihak juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan responden. Jika mereka mempunyai masalah tetapi enggan dan malu berkonsultasi atau melibatkan orang lain karena takut keadaannya diketahui, maka seseorang akan bingung, panik atau bahkan depresi karena merasa sesuatu yang buruk telah terjadi pada dirinya. Keadaan itu bisa menjadi semakin memburuk karena kesalahan dalam mengambil langkah solusi. Pemahaman akan perubahan situasi dan kondisi pada saat menghadapi menopause harus dapat diikuti dengan persiapan berupa perencanaan serta langkah-langkah kehidupan yang menyesuaikan dengan perubahan tersebut (Hidayah, 2022). Dengan pemahaman yang cukup mengenai menopause, perlawanan atau peningkatan terhadap perubahan tersebut tidak akan terjadi. Selain itu kenyamanan fisik dan mental juga dapat dibangun untuk mengurangi efek negatif dan rasa khawatir. Sehingga wanita bisa lebih fokus pada diri sendiri, dan bisa meningkatkan kehidupan spiritualnya. Pemahaman yang baik mengenai menopause membuat responden bisa beradaptasi dan mengerti bagaimana penatalaksanaan menjelang menopause. Pekerjaan yang dimiliki, teman dalam satu rumah, dan kegiatan yang diikuti juga membantu responden lebih banyak berinteraksi dengan orang lain. Kepekaan lingkungan terdekat dapat berguna untuk memberikan dukungan dan perhatian yang tepat agar wanita menopause lebih santai dalam menghadapi serta berbagi perasaan dan informasi berkaitan dengan proses perubahan yang sedang dialami. Setiap tahap perkembangan memiliki makna yang dapat berharga baik untuk diri sendiri maupun lingkungan (Ertha Widorini et al., 2017).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses terencana yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai cara menjaga, memelihara, serta meningkatkan derajat kesehatan (Agustinawati, 2017). Dengan diberikan pendidikan kesehatan kecemasan yang dirasakan responden dapat menurun. Individu yang tingkat pengetahuannya lebih tinggi akan mempunyai coping positif yang akan menimbulkan respons psikologis lebih adaptif terhadap kecemasan dari pada wanita yang tingkat pengetahuannya lebih rendah. Proses berpikir atau daya tangkap orang yang satu dengan yang lain berbeda-beda. Ada yang cepat menerima informasi ada yang tidak (Notoatmodjo, 2003). Informasi yang diterima dari pendidikan kesehatan akan mengalami proses belajar di otak.

Menurut hasil dari penelitian Susanti & Indrajati 2022 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi menopause. Rendahnya tingkat pengetahuan responden dapat memungkinkan kurangnya wawasan sekaligus informasi pengetahuan yang di miliki ibu premenopause tentang menopause.

## V. KESIMPULAN

Ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan pada menopause di wilayah kerja praktik mandiri dokter ( $0,000 < 0,05$ ). Ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media *leaflet* terhadap tingkat kecemasan pada menopause di wilayah kerja praktik mandiri dokter ( $0,000 < 0,05$ ).

## VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih kepada Pimpinan TPMD dr.Triyono Teguh Widodo, MM yang telah memberikan izin waktu dan tempat penelitian. Dekan, seluruh staff dan tim pengajar di Universitas Muhammadiyah Kudus yang telah

memberikan ilmu, bantuan dan memberikan masukan kepada peneliti serta kerabat yang telah memberikan support dan semangat. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinawati. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu.
- Cipto. (2020). [Http://Ejournal.Poltekkes-Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/J-Sikep](http://Ejournal.Poltekkes-Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/J-Sikep) Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menghadapi Masa Menopause. [Http://Ejournal.Poltekkes-Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/J-Sikep](http://Ejournal.Poltekkes-Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/J-Sikep)
- Darmanah, G. (2019). Metodologi Penelitian. [Www.Hira-Tech.Com](http://Www.Hira-Tech.Com)
- Ertha Widorini, D., Wahyu Triningsih, R., Kemenkes Malang Jalan Besar Ijen, P., & Timur, J. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 14.
- Hetti Setiyani. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pendapatan Dan.
- Hubaya, S., Program, M., Diploma, S., Kebidanan, I., Kesehatan, P., & Kesehatan Ternate, K. (2019). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara The Effect Of Extension About Menopause On The Mother's Anxiety Level In Facing Menopause In The Toboleu District, Subdistrict Of Ternate Utara City. In *Medikes (Media Informasi Kesehatan)* (Vol. 6, Issue 2).
- 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.
- Makahanap, M. P., Kundre, R., & Bataha, Y. (2015). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara.
- Maria, L., & Permatasari, L. (2025). Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause. 17(1), 126. <https://Jurnal.Stikes-Aisyiyah-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/>
- Maria, L., Sari, R., Adiguna Palembang, M., & Kayu Agung Komplek Kenten Permai Blok, R. J. (2023a). Lisda Maria, Ratna Sari Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Dispareunia Pada Perempuan Menopause. In *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* (Vol. 13, Issue 25).
- Maria, L., Sari, R., Adiguna Palembang, M., & Kayu Agung Komplek Kenten Permai Blok, R. J. (2023b). Lisda Maria, Ratna Sari Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Dispareunia Pada Perempuan Menopause. In *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan* (Vol. 13, Issue 25).
- 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>
- Nur, Z., Sulaiman, U., & Rahman, U. (2024). Metodologi Penelitian: Analisis Konseptual Untuk Memahami Hakikat, Tujuan, Prosedur, Dan Klasifikasi Penelitian. *Pedagogic: Indonesian Journal Of Science Education And Technology*, 4(1), 34–45. <https://doi.org/10.54373/Ijset.V4i1.1395>
- Putri, S., Corniawati, I., & Imamah, I. N. (2023). *Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pra-Lansia Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Kelurahan Muara Komam*.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/Jkbb.107>
- Taviyanda, D., Astarani, K., Suwardianto, H., Rs, D. S., & Kediri, B. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Gsja Family Ministry Kediri The Effect Of Health Education On Anxiety Levels In Menopause Women At Gsja Family Ministry Kediri.
- Trisetiyaningsih, Y., Nur Azizah, F., Diaz Utami, K., Studi, P., Fakultas, K., Universitas, K., Achmad, J., Yogyakarta, Y., Penulis, \*, Brawijaya, J., Barat, R., Gamping, A., & Yogyakarta, S. (2023). Gambaran Gejala Menopause Dan Psychological Well Being Pada Wanita Klimakterium (Vol. 8, Issue 2). <http://formilkesmas.respati.ac.id>
- Utami, S., & Khusnul Dwihestie, L. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman Yogyakarta The Effect Of Health Education On Mother's Anxiety Level In Facing Menopause In Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta. 11. <http://ejournal.politeknikkesehatankartini.ac.id/index.php/jgk>
- Veronika Yeni Rahmawati. (2021). Sehat Dan Bahagia (Setia): Optimalisasi Dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Pada Perempuan Menghadapi Menopause 1.
- Wardani, D. A. (2020). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata Volume 1 Nomor 1*.

Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method).

Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian Dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/Jipp.V9i2.2141>

Wenny Sitanggang, T., Apriyanti Lestari, R., & Ayu Tirtawati, G. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Video Tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Keluarga Ibu Premenopause.

Widjayanti, Y. (2021). J U R N A L K E P E R A W A T A N M U H A M M A D I Y A H. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 6, Issue 1).