

PENYULUHAN PENTINGNYA MENGETAHUI KESIAPAN WANITA PERIMENOPOUSE DALAM MENGHASAPI MASA MENOPOUSE DI DESA SUMBEREJO BANYUPUTIH 2025

Roudatul Hikmah

Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
email: roudatul hikmah @gmail. com

Abstraks.

Perimenopause adalah fase transisi alami yang dialami wanita sebelum memasuki menopause biasanya dimulai pada usia 30-an hingga 40-an, dan berlangsung antara 4 hingga 10 tahun. Pada periode ini, wanita sering mengalami gejala seperti siklus menstruasi yang tidak teratur dan hot flashes, akibat fluktuasi kadar hormon estrogen. Gejala ini juga dapat memengaruhi bagian tubuh lainnya, seperti vagina, payudara, dan kulit. Menopause terjadi ketika seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut turut, dan berakhirnya masa reproduksi wanita dapat menimbulkan perubahan fisik, psikologis, dan seksual, seperti osteoporosis dan risiko infeksi saluran kemih. Menurut data, sekitar 60-80% wanita di berbagai negara mengalami gejala menopause, termasuk hot flashes dan gangguan tidur. Gejala-gejala ini sering memengaruhi keseharian mereka, dan banyak wanita merasa cemas menjelang menopause karena perubahan yang akan terjadi. Oleh karena itu, penting adanya edukasi yang tepat untuk mempersiapkan wanita dalam menghadapi perubahan tersebut. Pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada wanita perimenopause di Desa Sumberwaru, Banyuputih pada tahun 2025, guna meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka menghadapi menopause. Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu wanita untuk lebih siap secara fisik dan psikologis menghadapi perubahan yang terjadi, serta memberikan informasi dan wawasan yang berguna tentang kesehatan menopause.

Kata Kunci : Psikologi Ibu Perimenopause, Menopause

Abstrak

Perimenopause is a natural transitional phase experienced by women before entering menopause. It typically begins in their 30s to 40s and lasts between 4 to 10 years. During this period, women often experience symptoms such as irregular menstrual cycles and hot flashes due to fluctuating estrogen hormone levels. These symptoms can also affect other parts of the body, such as the vagina, breasts, and skin. Menopause occurs when a woman has not had her period for 12 consecutive months, marking the end of her reproductive years, which may lead to physical, psychological, and sexual changes, such as osteoporosis and increased risk of urinary tract infections. According to data, around 60–80% of women in various countries experience menopausal symptoms, including hot flashes and sleep disturbances. These symptoms often impact their daily lives, and many women feel anxious approaching menopause due to the changes it brings. Therefore, proper education is essential to prepare women for these transitions. The community service activity was conducted to provide counseling to perimenopausal women in Sumberwaru Village, Banyuputih in 2025, aiming to enhance their understanding and readiness in facing menopause. This counseling is expected to help women become more physically and psychologically prepared for the changes, as well as to provide useful information and insights about menopausal health.

Keywords: Perimenopausal Women's Psychology, Menopause

PENDAHULUAN

Perimenopause adalah fase transisi yang dialami wanita sebelum memasuki menopause. Dalam periode ini, wanita bisa mengalami berbagai gejala, seperti siklus menstruasi yang tidak teratur dan sensasi panas (hot flashes). Perimenopause dapat berlangsung antara 4 hingga 10 tahun sebelum menopause terjadi. Biasanya, kondisi ini dimulai pada usia 30 hingga 40 tahun, tetapi dalam beberapa kasus, bisa terjadi lebih awal akibat faktor tertentu, seperti riwayat menopause dini dalam keluarga atau kondisi medis tertentu. Perimenopause merupakan tahap alami yang menandai berakhirnya masa reproduksi seorang wanita dan sering disebut sebagai transisi menopause. Setiap wanita bisa mengalami perimenopause pada usia yang berbeda, tetapi gejala yang paling umum adalah siklus menstruasi yang tidak teratur, yang biasanya terjadi pada usia 40-an. Namun, ada juga wanita yang mengalami perimenopause di usia 30-an. Selama periode ini, kadar hormon estrogen dalam tubuh

wanita berfluktuasi secara tidak menentu, sehingga siklus menstruasi bisa menjadi lebih panjang atau lebih pendek. Jika seorang wanita telah melewati 12 bulan berturut-turut tanpa mengalami menstruasi, maka perimenopause berakhir dan ia telah memasuki masa menopause.

Tahapan menopause sendiri terdiri dari premenopause, yaitu fase awal sebelum menopause yang ditandai dengan mulai terganggunya fungsi reproduksi dan munculnya berbagai keluhan atau tanda-tanda menopause. Perimenopause terjadi ketika menstruasi mulai tidak teratur dan berbagai gejala muncul, biasanya antara usia 45 hingga 55 tahun. Secara lebih rinci, masa perimenopause berkembang dari fase premenopause yang berlangsung sekitar usia 45–48 tahun. Sementara itu, menopause umumnya terjadi pada usia 49–51 tahun, dan fase postmenopause berlangsung sekitar usia 52–55 tahun (Mulyaningsih dan Paramita, 2018). Saat seorang wanita mendekati masa menopause, ia mungkin mengalami berbagai keluhan, seperti rasa panas atau hot flashes, yang dialami sekitar 75% wanita menopause. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan hormon estrogen, yang menyebabkan vasodilatasi di hipotalamus. Pelebaran pembuluh darah ini mengakibatkan peningkatan suhu hipotalamus, sehingga tubuh merespons dengan menurunkan suhu inti. Perubahan akibat menopause juga dapat berdampak pada vagina, payudara, dan kulit (Yuneta, 2021). Gejala menopause ini sering kali menyebabkan ketidaknyamanan secara fisik serta meningkatkan risiko infeksi saluran kemih dan dispareunia atau nyeri saat berhubungan seksual. Selain itu, perubahan pada tulang seperti osteoporosis juga dapat terjadi akibat defisiensi estrogen yang berlangsung lama. Hal ini menyebabkan penurunan kualitas tulang, meskipun komposisi kimianya tetap sama (Wardiyah, 2016).

Menopause sendiri terjadi akibat penuaan ovarium yang berujung pada penurunan produksi hormon gonadotropin, estrogen, dan progesteron. Kekurangan hormon-hormon ini dapat menimbulkan berbagai gejala, baik secara fisik, psikologis, seksual, maupun vasomotor, yang bisa mengganggu keseharian. Menurut WHO, jumlah wanita lanjut usia di Asia diperkirakan meningkat dari 107 juta jiwa pada tahun 2025 menjadi 373 juta jiwa. Berdasarkan penelitian Purwatyastuti, sindrom premenopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, dengan prevalensi sekitar 70–80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang serta Indonesia.

Julianto mengungkapkan bahwa di antara wanita premenopause, 40% mengalami hot flashes, 38% mengalami kesulitan tidur, 37% merasa lebih cepat lelah dalam bekerja, 35% mengeluhkan sering lupa, 33% menjadi lebih mudah tersinggung, 26% mengalami nyeri sendi, dan 21% sering mengalami sakit kepala yang berlebihan. Banyak wanita premenopause merasa cemas menjelang menopause karena menyadari bahwa masa reproduksi mereka akan berakhir. Hal ini juga dikaitkan dengan kecemasan terhadap penuaan, berkurangnya kecantikan, serta penurunan fungsi organ tubuh, yang dapat memengaruhi rasa percaya diri mereka sebagai perempuan. Kurangnya informasi yang benar tentang menopause juga membuat banyak wanita membayangkan dampak negatif yang mungkin terjadi setelah memasuki masa premenopause dan menopause (Proverawati A & Sulistyawati E, 2010). Oleh karena itu, diperlukan edukasi sejak dini untuk mengubah persepsi, meningkatkan pemahaman, dan membangun sikap positif terhadap premenopause serta kesiapan menghadapi menopause. Beberapa faktor yang memengaruhi kesiapan tersebut meliputi tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, budaya, lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia. Semua faktor ini berperan dalam membentuk cara wanita dalam menghadapi menopause. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada wanita perimenopause di Desa Sumberwaru, Banyuputih, pada tahun 2025, guna meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi masa menopause. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi, wawasan, serta bahan bacaan yang dapat menjadi referensi mengenai kesehatan menopause, sehingga dapat membantu wanita dalam mempersiapkan diri menghadapi perubahan yang terjadi selama masa menopause.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan secara tatap muka dengan peserta, di mana materi mengenai Pentingnya Mengetahui Kesiapan Wanita Perimenopause di Desa Sumberejo, Banyuputih, disampaikan secara interaktif. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka mengenai perimenopause. Penyuluhan ini ditujukan bagi wanita perimenopause yang berusia antara 48 hingga 50 tahun. Materi penyuluhan disampaikan melalui media PowerPoint yang menarik dan mudah dipahami. Selain itu, diberikan sesi praktik berupa relaksasi untuk membantu peserta mengelola kecemasan yang sering dialami selama perimenopause. Untuk mengukur efektivitas penyuluhan, dilakukan pretest sebelum penyampaian

materi dan post-test setelah kegiatan selesai guna mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta. Adapun tahapan pelaksanaan penyuluhan adalah sebagai berikut :

a. Persiapan

Langkah pertama dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah berkoordinasi dengan ketua PKK Desa Sumberejo guna mendapatkan izin untuk melaksanakan penyuluhan, khususnya bagi wanita perimenopause berusia 48 hingga 50 tahun.

b. Survei Lokasi dan Penyusunan

Materi 22 Desember 2024: Dilakukan survei lokasi dan penentuan waktu pelaksanaan penyuluhan. 27 Desember 2024: Pemateri mulai menyusun materi penyuluhan dalam bentuk PowerPoint yang menarik agar mudah dipahami peserta. Selain itu, pretest dan post-test disiapkan untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan.

c. Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dalam satu pertemuan, yang diawali dengan pretest sebelum materi disampaikan dan diakhiri dengan post-test setelah sesi selesai. Penyampaian materi berlangsung secara interaktif, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai persiapan menghadapi perimenopause serta perubahan yang terjadi dalam fase ini. Setelah materi selesai, peserta diajak mengikuti sesi relaksasi sebagai bentuk latihan mengelola kecemasan dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. Sesi ini dilakukan agar peserta dapat lebih siap secara lahir dan batin dalam menghadapi menopause. Peserta terlihat sangat antusias dan menikmati sesi relaksasi ini. Setelah relaksasi, peserta kembali mengisi post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan ucapan terima kasih kepada ketua PKK Desa Sumberejo dan para kader desa yang telah mendukung kelancaran acara ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan penyuluhan perimenopause untuk kesiapan diri menghadapi menopause terdapat 50 responden yang mengetahui menopause di wilayah kerja sumberejo banyuputih sebagai berikut

Sebelum dilakukan Penyuluhan Menopause untuk Kesiapan diri Menghadapi Menopause di wilayah kerja Sumberejo kecamatan banyuputih Tahun 2025 (n=50)

Pengetahuan Ibu Perimenopause	Kesiapan menghadapi menopause	
	Siap	Tidak Siap
Tinggi	8 (16%)	4 (8%)
Rendah	6 (12%)	32 (64 %)
Total	14 (28%)	36 (72%)

Data menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas responden masih belum siap menghadapi menopause, yang ditandai dengan rendahnya tingkat pengetahuan mereka. Dari 50 responden, hanya 8 orang (16%) yang memiliki pemahaman tinggi tentang menopause dan termasuk dalam kategori siap. Sebaliknya, sebagian besar, yaitu 32 responden (64%), memiliki tingkat pengetahuan rendah dan masuk dalam kategori tidak siap. Hal ini mengindikasikan bahwa kurangnya informasi mengenai menopause dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapinya. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi, seperti penyuluhan, untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka dalam menghadapi fase menopause dengan lebih baik. Teori yang membahas tentang pengetahuan seseorang yang rendah biasanya berkaitan dengan konsep kognisi, keterbatasan informasi, atau persepsi individu terhadap dunia sekitarnya. Berikut beberapa teori yang relevan:

a. Teori Kognitif Piaget

Jean Piaget mengembangkan teori tentang perkembangan kognitif anak, yang menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman seseorang berkembang melalui tahapan tertentu. Pada tahapan awal perkembangan (misalnya, pada anak-anak), pemahaman mereka tentang dunia masih terbatas dan lebih konkret, yang bisa dianggap sebagai tingkat pengetahuan yang rendah dibandingkan dengan orang dewasa yang sudah mencapai tahap formal.

b. **Teori Skema (Schema Theory)**

Teori ini mengemukakan bahwa pengetahuan seseorang dibangun berdasarkan skema atau struktur mental yang terorganisasi. Jika seseorang memiliki skema yang terbatas, maka pengetahuan mereka akan terbatas pula. Skema yang kurang berkembang atau kurang beragam dapat menyebabkan individu memiliki pengetahuan yang lebih rendah tentang topik tertentu.

c. **Teori Keterbatasan Kognitif (Cognitive Load Theory)**

Menurut teori ini, kemampuan kognitif seseorang untuk memproses informasi terbatas. Ketika beban kognitif terlalu tinggi, individu tidak dapat menyerap atau memproses informasi baru secara efektif, yang berakibat pada penurunan pengetahuan atau pemahaman mereka dalam suatu bidang.

d. **Teori Kekurangan Pengetahuan (Knowledge Gap Hypothesis)**

Menurut teori ini, adanya perbedaan dalam akses terhadap informasi dapat menyebabkan kesenjangan pengetahuan antar individu atau kelompok. Mereka yang kurang mendapat akses terhadap informasi atau pendidikan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki akses lebih banyak.

e. **Teori Pembelajaran Sosial Bandura**

Albert Bandura dalam teori pembelajaran sosialnya menekankan bahwa individu belajar dari pengamatan terhadap orang lain, lingkungan, dan pengalaman mereka sendiri. Jika seseorang terpapar dengan informasi yang terbatas atau tidak cukup mendalam, maka pengetahuan mereka tentang dunia juga akan terbatas.



Gambar 1 : Narasumber dan Team sebelum melakukan penyuluhan

Sesudah dilakukan Penyuluhan Menopause untuk Kesiapan diri Menghadapi Menopause di wilayah kerja Sumberejo kecamatan banyuputih Tahun 2025 (n=50)

Pengetahuan Ibu Perimenopause	Kesiapan menghadapi menopause	
	Siap	Tidak Siap
Tinggi	40 (80%)	5 (10%)
Rendah	2 (4 %)	3 (6 %)
Total	42 (84%)	8 (16%)

Data menunjukkan sesudah diberikan penyuluhan, mayoritas responden sudah siap menghadapi menopause, yang ditandai dengan tingginya tingkat pengetahuan ibu perimenopause. Dari 50 responden, terdapat 40 responden (80%) yang tetap memiliki pemahaman yang rendah tentang menopause dan termasuk dalam kategori tidak siap yaitu. yaitu 5 responden (10%), Berdasarkan data yang diperoleh setelah penyuluhan, mayoritas responden menunjukkan kesiapan dalam menghadapi menopause, yang tercermin dari peningkatan tingkat pengetahuan ibu perimenopause. Dari 50 responden, sebagian besar (80%) mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai menopause dan kesiapan dalam menghadapi perubahan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa

penyuluhan yang diberikan telah berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang perimenopause dan menopause, serta mempersiapkan mereka secara fisik dan psikologis untuk menghadapi fase tersebut. Namun, meskipun ada peningkatan pengetahuan yang signifikan, ada 10% responden yang tetap menunjukkan pemahaman rendah tentang menopause dan termasuk dalam kategori tidak siap. Terdapat 5 responden dari 50 yang belum sepenuhnya siap menghadapi menopause, yang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman awal sebelum penyuluhan, ketidakmampuan untuk menyerap informasi yang disampaikan, atau faktor psikologis yang menghambat kesiapan mereka. Hal ini juga bisa terkait dengan perbedaan individu dalam cara menerima dan memahami informasi kesehatan, serta mungkin adanya kecemasan atau ketakutan yang lebih mendalam terkait dengan perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama menopause. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan dalam penyuluhan, agar informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami dan diterima oleh setiap individu. Kedepannya, perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita perimenopause dalam menghadapi menopause, serta bagaimana meningkatkan efektivitas penyuluhan untuk memastikan lebih banyak ibu perimenopause merasa siap dan terinformasi dengan baik tentang perubahan yang akan mereka alami. Terdapat beberapa teori yang menjelaskan mengapa tingkat pengetahuan seseorang dapat meningkat, terutama dalam konteks penyuluhan atau pendidikan. Berikut beberapa teori yang relevan: a. Teori Pembelajaran Kognitif (Cognitive Learning Theory). Teori ini berfokus pada cara seseorang memproses informasi dan bagaimana pemahaman atau pengetahuan baru dibentuk dalam otak. Menurut teori ini, pembelajaran terjadi ketika individu mengubah informasi yang diterima menjadi pengetahuan yang bisa digunakan. Proses kognitif seperti perhatian, memori, dan pengolahan informasi sangat penting dalam meningkatkan tingkat pengetahuan. Pembelajaran yang efektif terjadi ketika informasi yang diberikan sesuai dengan kemampuan kognitif individu dan dapat dihubungkan dengan pengetahuan yang sudah dimiliki. Dalam konteks penyuluhan, teori ini mendukung pentingnya penyampaian materi yang jelas, terstruktur, dan relevan agar peserta dapat memahami dan mengingat informasi dengan baik. b. Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory) Albert Bandura. Bandura mengemukakan bahwa seseorang dapat belajar melalui observasi, imitasi, dan modeling. Dalam penyuluhan, peserta bisa belajar tidak hanya dari informasi yang disampaikan oleh pemateri, tetapi juga dari interaksi sosial dengan sesama peserta atau contoh yang diberikan. Jika individu melihat orang lain yang memahami materi dengan baik dan memperoleh manfaat dari pengetahuan tersebut, mereka lebih mungkin untuk tertarik dan berusaha meningkatkan pemahaman mereka sendiri. Ini juga berlaku dalam kegiatan penyuluhan di mana diskusi dan tanya jawab memungkinkan peserta untuk saling berbagi informasi dan memperdalam pemahaman mereka. Teori Belajar Dewasa (Andragogi) - Malcolm Knowles Teori ini menekankan bahwa pembelajaran pada orang dewasa berbeda dengan anak-anak. Knowles mengidentifikasi beberapa prinsip yang memengaruhi pembelajaran orang dewasa, antara lain: (1) Kebutuhan untuk mengetahui: Orang dewasa ingin tahu mengapa mereka perlu belajar suatu hal. (2) Pengalaman: Orang dewasa membawa pengalaman hidup yang dapat digunakan untuk memperdalam pemahaman mereka. (3) Motivasi intrinsik: Orang dewasa cenderung lebih termotivasi jika pembelajaran relevan dengan kehidupan mereka. (4) Kesiapan untuk belajar: Orang dewasa cenderung lebih siap untuk belajar ketika mereka merasa bahwa pengetahuan yang diterima akan langsung bermanfaat bagi mereka. Dalam penyuluhan, memahami kebutuhan peserta untuk mengetahui serta relevansi materi dengan pengalaman hidup mereka akan sangat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. c. Teori Penguatan (Reinforcement Theory) B.F. Skinner Teori ini berfokus pada bagaimana penguatan atau hadiah dapat memotivasi individu untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Penguatan positif, seperti memberikan penghargaan atau pengakuan atas peningkatan pemahaman, dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk terus belajar. Dalam konteks penyuluhan, jika peserta merasakan manfaat langsung dari informasi yang diberikan atau mendapat umpan balik positif, mereka akan lebih termotivasi untuk belajar lebih banyak dan meningkatkan pengetahuan mereka. d. Teori Konstruktivisme - Jean Piaget dan Lev Vygotsky. Teori ini menekankan bahwa pembelajaran terjadi ketika individu membangun pengetahuan mereka sendiri berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan dunia sekitar. Pembelajaran dianggap lebih efektif jika individu aktif terlibat dalam proses belajar dan mengaitkan pengetahuan baru dengan pengalaman pribadi mereka. Dalam konteks penyuluhan, menggunakan metode interaktif, seperti diskusi, studi kasus, atau praktek langsung, dapat membantu peserta membangun pemahaman mereka sendiri tentang materi yang diajarkan, sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih tahan lama dan mudah dipahami. Secara keseluruhan, penyuluhan

yang baik akan memperhatikan berbagai faktor tersebut, seperti menyajikan materi yang relevan, memberikan pengalaman langsung, dan menciptakan lingkungan yang mendukung untuk memotivasi peserta, sehingga pengetahuan mereka dapat meningkat secara efektif.



Gambar 2 : Saat Kegiatan Penyuluhan Berlangsung

Berdasarkan kegiatan penyuluhan dengan judul Penyuluhan Pentingnya Mengetahui Kesiapan Wanita Perimenopause di desa Sumbereko Banyuputih ternyata terjadi perubahan tingkat pengetahuan perubahan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan: **Sebelum penyuluhan**, mayoritas responden belum siap menghadapi menopause, yang tercermin dari rendahnya tingkat pengetahuan mereka. Dari 50 responden, hanya 8 orang (16%) yang memiliki pemahaman tinggi tentang menopause dan termasuk dalam kategori siap. Sebaliknya, 32 responden (64%) memiliki tingkat pengetahuan rendah dan masuk dalam kategori tidak siap. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya informasi mengenai menopause memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapinya. **Setelah penyuluhan**, mayoritas responden menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi menopause, yang tercermin dari peningkatan tingkat pengetahuan mereka. Dari 50 responden, 40 orang (80%) mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai menopause dan menjadi lebih siap menghadapi perubahan tersebut. Hanya 5 responden (10%) yang tetap memiliki pemahaman rendah dan termasuk dalam kategori tidak siap. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan kesiapan ibu perimenopause dalam menghadapi masa menopause.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan di wilayah kerja Sumberejo, Kecamatan Banyuputih pada tahun 2025, terdapat perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan dan kesiapan responden dalam menghadapi menopause. Sebelum penyuluhan, mayoritas ibu perimenopause memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, dengan 64% responden tidak siap menghadapi menopause. Hal ini menunjukkan adanya kurangnya informasi mengenai menopause, yang mempengaruhi kesiapan mereka. Namun, setelah diberikan penyuluhan, sebagian besar responden mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan 80% responden menunjukkan kesiapan yang lebih baik untuk menghadapi menopause. Meskipun demikian, masih terdapat 10% responden yang menunjukkan pemahaman rendah dan belum sepenuhnya siap menghadapi menopause.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman ibu perimenopause tentang menopause, serta membantu mereka lebih siap secara fisik dan psikologis menghadapi fase tersebut. Penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan individu, namun masih diperlukan evaluasi lebih lanjut untuk mengatasi hambatan-hambatan tertentu yang mempengaruhi pemahaman dan kesiapan beberapa individu. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan dalam proses edukasi kesehatan.

SARAN

Dalam pengabdian Masyarakat selanjutnya, disarankan untuk mengundang ibu perimenopause lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam melakukan pengabdian

Masyarakat. Hal ini juga agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu kesehatan Ibrahimy dan pihak sekolah Desa Sumberwaru dan kepada pengasuh pondok pesantren salafiyah syafi'iyah sukorejo situbondo yang telah memberi dukungan financial dan membantu terlaksana kegiatan pengabdian masyarakat ini terhadap pengabdian ini dengan baik dan sempurna dan kepada bidan seluruh kader desa serta mahasiswa FIK Ibrahimy Yang ikut serta dalam Kegiatan Ini.

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>
- Agustiawati, A., & Sulistiyaningsih, S. H. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause Terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Padangan Kecamatan Winong. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(2), 25. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.281>
- Ariani, A. P. (2014). Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi (Cetakan II). Nuha Medika.
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>
- Azwar, S. (2013). Sikap Manusia dan Pengukurannya (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Budiarti, A., & Citra, E. (2016). Analisis Faktor Predisposisi dan Kejadian Premenopause Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Usia 40-55 Tahun di Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. *Jurnal*
- Proverawati, A. (2009). Menopause dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspitasari, (2013). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Menjelang Menopause di Desa Tirto RT. 5 Triharjo Pandak Bantul.
- Retnowati, S. (2010). Tetap Bergairah Memasuki Masa Menopause. Yogyakarta.
- Roudhoh, S. (2010). Psikoedukasi: Intervensi Rehabilitasi dan Prevensi. Bandung: Magister Profesi Psikologi Universitas Padjajaran.
- Eka Riyanti. Dukungan Ibu Menyusui. (Cetakan I). Yogyakarta: CV. Fawwaz Mediactipta, 2020.
- Lannywati (2009). Seluk Beluk Menopause. Media Peneliti dan Pengembang Kesehatan, Volume XIX Nomor 4.
- Sylwia, et al. (2014). Effects of Socio-Demographic, Personality, and Medical Factors on Quality of Life of Postmenopausal Women. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Volume 11.
- Kuswandi Lanny. Keajaiban Hypno Breathing. Jakarta: Pustaka Bunda, 2010.
- Piaget, J. (1972). *Psychology and Pedagogy*. Viking Press.
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge University Press.
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257-285.
- Tichenor, P. J., & Donohue, G. A. (1970). Mass Media Flow and Differential Growth in Knowledge. *Public Opinion Quarterly*, 34(2), 159-170.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.