

DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL MASA MENOPAUSE PADA IBU-IBU
DASAWISMA 2 PKK RT 23 TAMAN PONDOK JATI SIDOARJOYuni Kurniawaty^{1*}, Iriene Kusuma Wardhani², Sri Winarni³¹⁻³STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Email Korespondensi: kurniawatyy6@gmail.com

Disubmit: 30 Januari 2026

Diterima: 21 Mei 2026

Diterbitkan: 01 Juni 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i6.24876>

ABSTRAK

Pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga merupakan salah satu pilar penting dalam pembangunan masyarakat yang berkelanjutan. Gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) hadir sebagai gerakan nasional yang tumbuh dari, oleh, dan untuk masyarakat, khususnya kaum Perempuan. Namun demikian, seiring dengan bertambahnya usia, sebagian Ibu-Ibu mengungkapkan adanya kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan dalam menghadapi masa menopause. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Mitra PKM tentang menopause dan memberikan dukungan mental yang tepat pada Mitra PKM untuk meningkatkan *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM saat menghadapi masa menopause. Metode yang dilakukan metode partisipatoris *Participatory Rural Appraisal* (PRA). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan perijinan kepada Ketua Dasawisma 2 dan Ketua PKK RT 23 RW 04 Taman Pondok Jati Geluran Sidoarjo, koordinasi dengan Mitra PKM, pembagian tugas diantara tim pelaksana. Partisipasi Mitra PKM dilakukan dengan mempersiapkan tempat dan alat pengeras suara. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan perijinan kepada Ketua Dasawisma 2, koordinasi dengan mitra, pembagian tugas diantara tim pelaksana. Partisipasi mitra dilakukan dengan mempersiapkan tempat dan kuesioner. Proses diskusi berlangsung dengan lancar, mitra sangat memperhatikan penjelasan yang diberikan, beberapa pertanyaan diajukan kepada tim pelaksana. Pendampingan dilakukan selama satu minggu dengan cara berdiskusi secara personal dengan Mitra PKM terkait menopause. Hasil rata-rata pengetahuan Mitra PKM tentang menopause sebelum dilakukan pelatihan tentang menopause dan pendampingan dukungan mental pada Mitra PKM sebesar 64,75 setelah diberikan pelatihan dan pendampingan menjadi 86,5. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang menopause pada Mitra PKM sebesar 21,75. Rata-rata tingkat *Psychological Wellbeing* Mitra PKM pada masa menopause sebelum dilakukan pelatihan tentang menopause dan pendampingan dukungan mental pada masa menopause sebesar 58,4 setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan rata-rata Tingkat *Psychological Wellbeing* Mitra PKM sebesar 74,75. Terjadi peningkatan 16,36 tingkat *Psychological Wellbeing* Mitra PKM saat menghadapi menopause. Perubahan pengetahuan dan tingkat *Psychological Wellbeing* dapat terjadi bila dilakukan kerjasama yang berkelanjutan antara tim pengabdian masyarakat dengan mitra.

Kata Kunci: Menopause, Ibu, *Psychological Wellbeing*.

ABSTRACT

Family empowerment and welfare are important pillars in sustainable community development. The Family Empowerment and Welfare Movement (PKK) is present as a national movement that grows from, by, and for the community, especially women. However, as they get older, some mothers express worries, anxieties, and fears in facing menopause. This activity aims to increase the knowledge of PKM Partners about menopause and provide appropriate mental support to PKM Partners to improve Psychological Wellbeing or the psychological well-being of PKM Partners when 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 Dasawisma 2 and the Head of PKK RT 23 RW 04 Taman Pondok Jati Geluran Sidoarjo, coordination with PKM Partners, division of tasks among the implementation team. PKM Partner participation is carried out by preparing a place and loudspeakers. The implementation of community service activities began with permission from the Head of Dasawisma 2, coordination with partners, division of tasks among the implementation team. Partner participation was carried out by preparing the place and questionnaires. The discussion process went smoothly, partners paid close attention to the explanations given, several questions were asked to the implementation team. Mentoring was carried out for one week by means of personal discussions with PKM Partners regarding menopause. The average result of PKM Partners' knowledge about menopause before training on menopause and mental support assistance to PKM Partners was 64.75 after being given training and assistance to 86.5. There was an increase in knowledge about menopause in PKM Partners by 21.75. The average level of Psychological Wellbeing of PKM Partners during menopause before training on menopause and mental support assistance during menopause was 58.4 after training and assistance the average level of Psychological Wellbeing of PKM Partners was 74.75. There was an increase of 16.36 in the level of Psychological Wellbeing of PKM Partners when facing menopause. Changes in knowledge and levels of psychological wellbeing can occur through ongoing collaboration between the community service team and partners.

Keywords: *Menopause, Mother, Psychological Wellbeing.*

1. PENDAHULUAN

Pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga merupakan salah satu pilar penting dalam pembangunan masyarakat yang berkelanjutan. Gerakan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) hadir sebagai gerakan nasional yang tumbuh dari, oleh, dan untuk masyarakat, khususnya kaum perempuan, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup keluarga dalam berbagai aspek kehidupan. Melalui sepuluh program pokok PKK yang mencakup bidang ideologi, sosial, ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan lingkungan, PKK berperan strategis dalam memperkuat ketahanan keluarga dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat di tingkat akar rumput (PERATURAN MENTERI DALAM NEGERI REPUBLIK INDONESIA NOMOR 36 TAHUN 2020 TENTANG PERATURAN PELAKSANAAN PERATURAN PRESIDEN NOMOR 99 TAHUN 2017 TENTANG GERAKAN PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN

KELUARGA, 2020). Kelurahan Geluran, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, sebagai bagian dari wilayah Provinsi Jawa Timur, memiliki kelompok PKK yang aktif, salah satunya adalah Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati yang secara rutin melaksanakan berbagai kegiatan sosial dan pemberdayaan masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Senam Sehat Bersama



Gambar 2. Menanam dan Merawat TOGA

Dalam pelaksanaan kegiatan Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati, berbagai aktivitas rutin telah berjalan, seperti pertemuan bulanan, koperasi simpan pinjam, arisan, kegiatan rekreasi, serta pemeliharaan tanaman obat keluarga (TOGA). Namun demikian, seiring dengan bertambahnya usia, sebagian Ibu-Ibu mengungkapkan adanya kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan dalam menghadapi masa menopause. Kekhawatiran tersebut mencakup perubahan fisik dan psikologis, persepsi negatif yang berkembang di masyarakat, serta kecemasan terkait relasi suami istri dan peran dalam keluarga. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan peningkatan pengetahuan dan dukungan mental yang tepat agar Ibu-Ibu dapat menghadapi masa menopause secara lebih adaptif dan sehat secara psikologis.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan menjadikan Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati Geluran Taman Sidoarjo sebagai mitra PKM. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu-Ibu mengenai menopause serta memberikan pelatihan dan pendampingan (Kurniawaty et al., 2024)

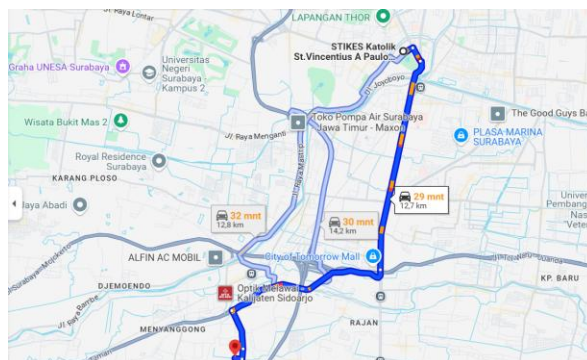
dalam membangun dukungan mental yang tepat sehingga tercapai *psychological wellbeing* (kesejahteraan psikologis) (Purnama et al., 2024) dalam menghadapi masa menopause. Melalui pelatihan dan pendampingan yang terstruktur, diharapkan Ibu-Ibu mampu memahami perubahan yang terjadi, mengelola stres, serta mengaplikasikan strategi koping yang adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhirnya meningkatkan *Psychological wellbeing*, atau kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi individu menggambarkan pengalaman psikologis seseorang ibu dalam masa menopause yang mencakup berbagai aspek kehidupan psikologis mereka. Ini mencakup perasaan subjektif individu terhadap kebahagiaan, kepuasan hidup, makna dalam hidup, serta kemampuan untuk mengatasi stres dan tantangan kehidupan sehari-hari terutama dalam menghadapi masa menopause (Annan et al., 2024; Bamforth et al., 2023; Prastyawati & Yuliana, 2022). Pendampingan dilakukan kepada Mitra PKM dalam mengaplikasikan pengetahuannya dalam menghadapi masa menopause sehingga meningkatkan *Psychological wellbeing*. Program ini juga mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) Pendidikan Tinggi, yaitu memberikan pengalaman belajar di luar kampus bagi mahasiswa, meningkatkan keterlibatan dosen dalam kegiatan di luar kampus, serta memastikan hasil kerja dosen dapat dimanfaatkan secara nyata oleh masyarakat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi di lapangan Berdasarkan hasil analisis bersama Mitra PKM maka ditemukan prioritas masalah yaitu: kurangnya informasi segala sesuatu yang berhubungan dengan menopause, merasa tidak mengalami kehidupan yang sejahtera secara psikologis dalam menghadapi masa menopause.

Rumusan Pertanyaan

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati Geluran Taman Sidoarjo mengenai menopause dan berbagai perubahan yang menyertainya?
- 2) Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) Ibu-Ibu Dasawisma 2 dalam menghadapi masa menopause?



Gambar 3. Peta Jarak Lokasi Mitra PKM Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati Geluran Taman Sidoarjo dari STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya 12,7 km

3. KAJIAN PUSTAKA

Teori dan Konsep Menopause

Mengalami menopause adalah suatu karunia, keadaan ini merupakan proses penuaan yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. Wanita menghadapi berbagai masalah yang diakibatkan oleh sindrom pre menopause. Gejala pre menopause akibat menurunnya kadar estrogen tersebut sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para Wanita (Sebtalesy & Marthar, 2018). Menopause berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *men* yang berarti bulan dan *pausesis* yang berarti 'penghentian sementara'. Sebenarnya, secara linguistik kata yang lebih tepat adalah *menocease* yang berarti 'masa berhentinya menstruasi'. Dalam pandangan medis, menopause didefinisikan sebagai masa penghentian haid untuk selamanya. Diagnosis menopause dibuat setelah berhenti menstruasi kurang lebih satu tahun, berhentinya menstruasi dapat didahului oleh siklus menstruasi yang panjang dengan pendarahan yang berkurang. Umur waktu terjadinya menopause bisa dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan, dan pola hidup (Sebtalesy & Marthar, 2018).

Tanda dan Gejala Premenopause menurut (Sebtalesy & Marthar, 2018)

1. *Hot flushes* (semburan panas dari dada hingga wajah)
2. *Night sweat* (berkeringat di malam hari)
3. Penurunan daya ingat
4. Insomnia (susah tidur)
5. Depresi (rasa cemas)
6. *Fatigue* (mudah Lelah)
7. Penurunan libido
8. *Dyspareunia* (rasa sakit Ketika berhubungan seksual)
9. *Incontinence urinary* (beser)
10. *Osteoporosis* (gejala jangka Panjang)

Fase Perempuan Usia Baya (Sebtalesy & Marthar, 2018)

1. Fase Pramenopause (Klimakterium)
Pada fase ini seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis/kejiwaan, terjadi perubahan fisik. Berlangsung selama 48-55 tahun.
2. Fase Menopause
Terhentinya menstruasi. Perubahan dan keluhan psikologis dan fisik makin menonjol. Berlangsung sekitar 3-4 tahun. Pada usia antara 56-60 tahun
3. Fase Pasca menopause
Terjadi pada usia di atas 60-65 tahun. Wanita beradaptasi terhadap perubahan psikologis dan fisik. Keluhan makin berkurang.

Keluhan Psikis yang dialami pada masa menopause sifatnya sangat individual dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan, fluktuasi hormon dan ekonomi (Sebtalesy & Marthar, 2018). Perubahan kejiwaan masa pramenopause yaitu Perempuan merasa tua, tidak menarik lagi, rasa tertekan karena takut menjadi tua, mudah tersinggung, mudah terkejut, sehingga jantung berdebar, takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, rasa takut bahwa suami akan menyeleweng, keinginan seksual

menurun dan sulit mencapai kepuasan (orgasme) (Sebtalesy & Marthar, 2018).

Penatalaksanaan Cara mengurangi Gejala Menopause Manajemen Stres (Stute & Lozza-Fiacco, 2022).

1. Kelegaan dan relaksasi yang cepat, termasuk teknik pernapasan, pengalihan perhatian, mencari dukungan sosial dengan menelepon teman, berjalan-jalan, atau memanjakan diri dengan makan malam yang enak, atau malam di bioskop.
2. Penguat stres pribadi seperti keyakinan, harapan, atau motif pribadi (Stute & Lozza-Fiacco, 2022).
3. (Kognitif) perilaku: mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran, keyakinan, dan harapan yang tidak membantu,
4. Terapi psikososial: beradaptasi (Stute & Lozza-Fiacco, 2022).

Menurut Sebtalesy & Marthar, (2018)

1. Menyesuaikan pola makan
2. Mempertahankan aktivitas
3. Mempertahankan aktivitas seksual
4. Manajemen stres
5. Terapi Alternatif pada Menopause dengan Fitroestrogen (sayur dan buah lemon merah dan tomat)

Mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung banyak fitoestrogen misalnya lemon merah dan tomat. Salah satu terapi alternatif yang banyak dikembangkan adalah fitoestrogen. Fitoestrogen merupakan senyawa yang dihasilkan oleh tanaman yang mempunyai sifat mirip dengan estrogen pada wanita, meskipun secara struktur kimia berbeda. Sumber makanan dari beberapa fitoestrogen telah diteliti dan menunjukkan potensi keuntungan yang tersedia dalam tanaman untuk mengobati dan merawat suatu kondisi dan usia yang terkait dengan hormon. Kesimpulannya, beberapa fitoestrogen menunjukkan efek positif terhadap struktur dan fisiologi vagina baik pada hewan coba maupun uji klinis pada wanita menopause (Rusnaldi et al., 2022; Widjayanti & Prasetya, 2019).

Teori dan Konsep Rencana Program

Hubungan Pengetahuan dengan *Psychological Wellbeing* Wanita pada masa Menopause. Menurut Agustin & Claretta, (2024); Keliat, (2018); Kurniawaty et al., (2024); Nurhasanah & Nurdahlia, (2020); Sari, (2013) informasi yang diberikan melalui pelatihan pendidikan kesehatan akan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang. Menurut Sarasati et al., (2023) pemahaman terhadap menopause termasuk di dalamnya faktor psikososial pada fase perimenopause penting bagi wanita, agar dapat melalui masa transisi dengan sehat dan sejahtera sehingga mampu mewujudkan kondisi *Psychological Wellbeing*. Seseorang yang mampu memahami menopause akan memiliki kesiapan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause dengan berbagai macam situasi kondisi yang menyertai (Lestari et al., 2025), dengan demikian seseorang mampu menjalani dengan sehat dan sejahtera dan mampu mewujudkan kondisi *Psychological Wellbeing* sekalipun dalam masa menopause.

Paragraf signifikansi dan kontribusi

Program pengabdian kepada masyarakat ini memiliki signifikansi yang tinggi karena secara langsung menjawab permasalahan aktual yang dialami oleh Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati Geluran Taman Sidoarjo, khususnya keterbatasan pengetahuan tentang menopause dan rendahnya kesejahteraan psikologis dalam menghadapi masa transisi tersebut. Menopause merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari, namun sering kali dipersepsikan secara negatif akibat kurangnya informasi yang benar dan dukungan psikososial yang memadai. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kecemasan, stres, serta penurunan kualitas hidup perempuan pada usia baya. Oleh karena itu, intervensi berupa pelatihan dan pendampingan berbasis edukasi kesehatan dan dukungan mental menjadi sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis perempuan pada masa menopause.

Kontribusi utama program ini terletak pada peningkatan pengetahuan Ibu-Ibu mengenai menopause, perubahan fisik dan psikologis yang menyertainya, serta strategi adaptif dalam mengelola stres dan keluhan menopause. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan mampu membentuk pemahaman yang positif, kesiapan mental, dan penerimaan diri sehingga perempuan dapat menjalani masa menopause dengan lebih sehat, bermakna, dan sejahtera secara psikologis. Selain itu, program ini berkontribusi dalam memperkuat kapasitas komunitas Dasawisma sebagai lingkungan pendukung (*support system*) yang mampu memberikan dukungan sosial dan emosional antaranggota. Secara akademik dan institusional, kegiatan ini juga memberikan kontribusi terhadap penguatan peran dosen dan mahasiswa dalam penerapan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan jiwa dan kesehatan komunitas, serta mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) pendidikan tinggi melalui kegiatan pembelajaran berbasis pengabdian yang berdampak langsung bagi masyarakat.

4. METODE

Tahapan Pelaksanaan Solusi

Metode yang digunakan dalam Kegiatan PKM ini adalah metode partisipatoris *Participatory Rural Appraisal* (PRA) sehingga tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dapat bertindak sebagai fasilitator dan langsung dapat memfasilitasi Mitra PKM dalam mengenal dan memanfaatkan metode partisipatoris untuk menyusun CAP (*Community Action Plan*) (Muhsin et al., 2016), yang nantinya akan menjadi program pemberdayaan Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati Geluran Taman Sidoarjo sebagai Mitra PKM untuk diberikan pelatihan dan pendampingan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan *Psychological wellbeing* Mitra PKM dalam menghadapi masa menopause.

Tahap-tahap metode PRA adalah sebagai berikut:

1. Pengenalan 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

Kurangnya informasi Mitra terkait menopause dan adanya rasa stres menghadapi masa menopause. 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 dari mitra.

Partisipasi mitra dalam kegiatan PkM:

- 1) Bersama mitra terlibat dalam sebuah grup diskusi untuk menentukan permasalahan, solusi dan proses pelaksanaan kegiatan untuk menyelesaikan permasalahan.
- 2) Mitra PKM menyediakan tempat dan sarana yang dibutuhkan tim pelaksana pengabdian masyarakat selama kegiatan.

Evaluasi dilakukan pada setiap 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.

Prosedur kerja kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1) Tahap persiapan

Tahap persiapan meliputi 1) Memberitahukan kegiatan yang akan dilaksanakan kepada Mitra PKM; 2) Menyampaikan ijin kepada Ketua PKK dan Ketua Dasawisma Setempat ;3) Menyusun jadwal kegiatan dan melakukan pembagian tugas di antara masyarakat ini; 4) Menyusun jadwal kegiatan dan melakukan pembagian tugas di antara anggota tim pelaksana.

2) Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi 1) Sosialisasi tentang kegiatan pengabdian pada masyarakat yang akan dilakukan kepada Mitra PKM; 2) Pelatihan yang akan diberikan kepada mitra adalah pengetahuan tentang menopause dan dukungan kesehatan mental pada masa menopause 3) Pendampingan dilakukan untuk meningkatkan *Psychological wellbeing* Mitra PKM dalam menghadapi masa menopause.

3) 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 DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya dilakukan pada Mitra PKM Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati Geluran Taman Sidoarjo sejumlah 20 orang pada hari Minggu, 8 Juni 2025 jam 18.30 - 19.30 WIB

pemberian pelatihan di salah satu rumah warga bersamaan dengan kegiatan rutin yang diselenggarakan oleh Mitra PKM. Pendampingan dilakukan selama satu minggu dengan cara berdiskusi secara personal dengan Mitra PKM mengenai keadaan psikologis Mitra PKM dalam menghadapi menopause.

Kegiatan pelatihan dilakukan dengan diawali pengisian kuesioner oleh Mitra PKM. Kuesioner yang diisi adalah kuesioner pengetahuan tentang menopause sebanyak 10 pernyataan dan kuesioner *Psychological Wellbeing* dengan menggunakan *Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (WEMWBS) sebanyak 14 pernyataan. Setelah semua Mitra PKM mengisi kuesioner maka diberikan informasi tentang pengertian menopause, gejala yang dialami oleh wanita menopause, perubahan yang terjadi pada masa menopause, dukungan kesehatan mental yang diperlukan pada masa menopause yang mampu mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang menjadi lebih baik. Dalam kegiatan ini juga diberikan kesempatan para Mitra PKM berdiskusi dengan tim PKM terkait pengalaman yang dialami oleh Mitra PKM. Pertanyaan yang disampaikan salah satunya mengenai efek menopause yang dirasakan Mitra PKM seperti merasakan panas di wajah, tubuh terasa cepat lelah, perasaan mengalami perubahan tiba tiba senang dan diwaktu yang bersamaan merasakan perasaan yang tidak nyaman, ingin marah. Dalam kegiatan ini terjadi diskusi dua arah sehingga Mitra PKM bisa mengungkapkan dan menanyakan terkait menopause yang dialami.



Gambar 4. Pelatihan Dukungan Mental pada Menopause

Motivasi dan dukungan mental dalam menghadapi masa menopause kepada Mitra PKM diberikan dalam wujud pendampingan selama satu minggu pada Bulan Juli 2025. Hal ini dilakukan guna meningkatkan *Psychological wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM dalam menghadapi masa menopause. Pendampingan dilakukan dalam bentuk diskusi secara perseorangan dan penguatan secara personal pada Mitra PKM. Setelah pelatihan dan pendampingan dilakukan oleh tim PKM, Mitra PKM diminta untuk mengisi dua kuesioner yang sama yaitu pengetahuan dan *Psychological Wellbeing* dengan menggunakan *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS). Berikut adalah hasil dari perubahan pengetahuan dan perubahan tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM.



Gambar 5. Pendampingan bersama Mitra PKM



Gambar 6. Pendampingan Bersama Mitra PKM

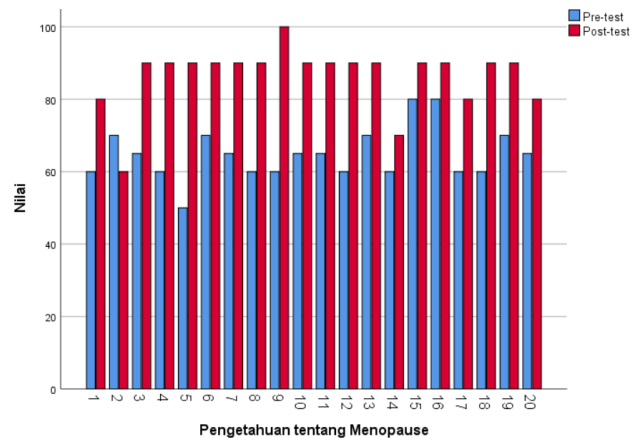


Diagram Batang 1. Pengetahuan Mitra PkM tentang Menopause

Sesuai dengan Diagram Batang 1. menyatakan bahwa hasil rata-rata pengetahuan Mitra PkM tentang menopause sebelum dilakukan pelatihan tentang menopause dan pendampingan dukungan mental pada Mitra PKM sebesar 64,75 setelah diberikan pelatihan dan pendampingan menjadi 86,5. Hal ini menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang menopause pada Mitra PKM sebesar 21,75.

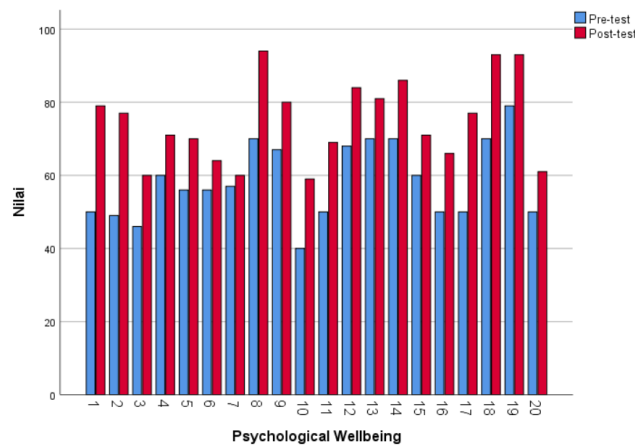


Diagram Batang 2. Tingkat Kesejahteraan Mitra PkM pada Masa Menopause

Berdasarkan Diagram Batang 2. menyatakan bahwa rata-rata tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM pada masa menopause sebelum dilakukan pelatihan tentang menopause dan pendampingan dukungan mental pada masa menopause sebesar 58,4 setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan rata-rata Tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM sebesar 74,75. Hal ini menyatakan bahwa terjadi peningkatan 16,36 tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM.

b. Pembahasan

Kegiatan pelatihan tentang menopause yang memberikan informasi tentang pengertian tentang pengertian menopause, gejala yang dialami oleh wanita menopause, perubahan yang terjadi pada masa menopause, bagaimana dukungan kesehatan mental. Kegiatan pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan Mitra PKM sebesar 21,75 dibuktikan dengan hasil rata-rata pengetahuan Mitra PkM tentang menopause sebelum dilakukan pelatihan tentang menopause dan pendampingan dukungan mental pada Mitra PKM sebesar 64,75 setelah diberikan pelatihan dan pendampingan menjadi 86,5. Menurut Agustin & Claretta, (2024); Keliat, (2018); Kurniawaty et al., (2024); Nurhasanah & Nurdahlia, (2020); Sari, (2013) informasi yang diberikan melalui pelatihan pendidikan kesehatan akan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang. Di samping pelatihan, Mitra PKM juga diberikan pendampingan untuk memberikan motivasi dan dukungan mental dalam menghadapi masa menopause. Peningkatan pengetahuan tersebut terjadi karena materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan pengalaman yang dialami peserta sehari-hari, sehingga peserta lebih mudah memahami dan menerima informasi yang diberikan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat rata-rata tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM pada masa menopause sebelum dilakukan pelatihan tentang menopause dan pendampingan dukungan mental pada masa menopause sebesar 58,4 setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan rata-rata Tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM sebesar

74,75. Hal ini menyatakan bahwa terjadi peningkatan 16,36 tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM. Peningkatan *Psychological Wellbeing* tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian informasi (Amoke et al., 2020), tetapi juga oleh adanya perhatian, dukungan sosial, serta kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman selama proses pendampingan berlangsung (Bamforth et al., 2023; Chaeruman et al., 2024; Eviliani et al., 2024).

Menurut Sarasati et al., (2023) pemahaman terhadap menopause termasuk di dalamnya faktor psikososial pada fase perimenopause penting bagi wanita, agar dapat melalui masa transisi dengan sehat dan sejahtera sehingga mampu mewujudkan kondisi *Psychological Wellbeing* Mitra PKM. Seseorang yang mampu memahami menopause akan memiliki kesiapan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause dengan berbagai macam situasi kondisi yang menyertai (Lestari et al., 2025), dengan demikian Mitra PKM mampu menjalani dengan sehat dan sejahtera dan mampu mewujudkan kondisi *Psychological Wellbeing* sekalipun dalam masa menopause. Pelatihan dan pendampingan pada Mitra PKM mampu meningkatkan pengetahuan menopause dan meningkatkan *Psychological Wellbeing*. Harapan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan dan pendampingan dukungan mental pada masa menopause dapat terwujud dengan hasil akhir Mitra PKM yaitu Ibu-Ibu Dasawisma 2 PKK RT 23 Taman Pondok Jati Geluran Taman Sidoarjo mengalami peningkatan pengetahuan tentang menopause dan meningkatkan *Psychological Wellbeing* masa menopause.

6. KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan menopause pada Mitra PKM dengan rata-rata sebesar 21,75. Terdapat kenaikan rata-rata 16,36 tingkat *Psychological Wellbeing* atau kesejahteraan psikologi Mitra PKM. Berikutnya diharapkan dapat melakukan pendampingan secara berkelanjutan kepada Ibu-Ibu Dasawisma agar pengetahuan tentang menopause dan *Psychological Wellbeing* tetap meningkat serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. I., & Claretta, D. (2024). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Penderita Bipolar. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(2), 1643-1647. <https://doi.org/10.54371/Jiip.V7i2.3912>
- Amoke, C. V., Ede, M. O., Nwokeoma, B. N., Onah, S. O., Ikechukwu-Ilomuanya, A. B., Albi-Oparaocha, F. C., Nweke, M. L., Amoke, C. V., Amadi, K. C., Aloh, H. E., Anyaegbunam, E. N., Nwajiuba, C. A., Onwuama, O. P., Ede, K. R., Ononaiwu, A. I., & Nweze, T. (2020). Effects Of Group Cognitive-Behavioral Therapy On Psychological Distress Of Awaiting-Trial Prison Inmates. *Medicine (United States)*, 99(17), E18034. <https://doi.org/10.1097/Md.00000000000018034>
- Annan, E. O., Konlan, K. D., Puplampu, G., & Aziato, L. (2024). Psychological Wellbeing And Coping Strategies Of Unmarried Men With Prostate

- Cancer In Urban Ghana. *International Journal Of Africa Nursing Sciences*, 20(January 2022).
<https://doi.org/10.1016/j.ijans.2024.100696>
- Bamforth, K., Rae, P., Maben, J., Lloyd, H., & Pearce, S. (2023). Perceptions Of Healthcare Professionals' Psychological Wellbeing At Work And The Link To Patients' Experiences Of Care: A Scoping Review. *International Journal Of Nursing Studies Advances*, 5(August), 1-24.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2023.100148>
- Chaeruman, D., Nabila, F., Choli, J., & Purwantini, L. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Esteem Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Universitas Islam "45" Bekasi. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 194-205. <https://doi.org/10.54066/Jupendis.V2i2.1535>
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., Syah, T. A., Za, J., Alam, P., Ratu, L., Kedaton, K., & Lampung, K. B. (2024). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau : Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri ? Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung Lebih Merasakan Mendapatkan Dukungan Sosial Dari Lingkungannya Dibandingkan Dengan Kota Tempat. *Jurnal Ilmiah Psyche Vol.*, 18(1), 47-60.
- Keliat, B. A. (2018). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Mental Health And Psychosocial Support) Keperawatan Jiwa. In *Ipjki*.
- Kurniawaty, Y., Silalahi, V., & Winarni, S. (2024). Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause Pada Kader Posyandu Balita Gisikcemandi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(8), 3661-3672.
- Lestari, A., Sari, N., & Rosmila. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala. *Journal Of Public Health Concerns*, 5(2), 81-86.
- Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2020 Tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Presiden Nomor 99 Tahun 2017 Tentang Gerakan Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga, Pub. L. No. Nomor 36 Tahun 2020 (2020).
- 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.
- Nurhasanah, A., & Nurdahlia, N. (2020). Edukasi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Keluarga Dalam Pencegahan Jatuh Pada Lansia. *Jkep*, 5(1), 84-100.
<https://doi.org/10.32668/jkep.V5i1.359>
- Prastyawati, I. Y., & Yuliana, W. (2022). Kegawatan Sindrom Geriatri, Self Care Deficit, Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 79-84.
- Purnama, N. L. A., Kurniawaty, Y., & Prastyawati, I. Y. (2024). *Buku Ajar: Psikososial Dalam Psikososial Budaya Keperawatanbudaya Keperawatan*.
- Rusnaldi, Shalahuddin, & Rajuddin. (2022). Peran Fitoestrogen Sebagai Terapi Alternatif Pada Menopause. *Jurnal Kedokteran Syia Kuala*, 22(3), 187-197. <https://doi.org/10.24815/jks.V22i3.24285>
- Sarasati, B., Setiasih, & Sukamto, M. E. (2023). Psychosocial Perspective On Menopausal Transition To Achieve Psychological Well-Being: Literature Review. *Al-Maiyyah Media Transformasi Gender Dalam Paradigma*

Sosial Keagamaan, 16(2), 80-93.

Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141-147.

<https://Books.Google.Com/Books?Hl=En&Lr=&Id=5ac5eaaaqbaj&Oi=Fn&Pg=Pa1&Dq=Bank+Sampah+Sekolah+Pengelolaan+Sampah+Sekolah+Sampah+Non+Organik+Sekolah&Ots=Bnzzbegjtu&Sig=-Qyrm1bt4relopnl6foxhlwh5sa>

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>

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>

Widjayanti, Y., & Prasetya, A. W. (2019). Comparison Of The Effectiveness Of Tomato (*Lycopersicum Commune*) And Red Melon (*Cucumis Melo L.*) Juice In Increasing Vaginal Wall Thickness Of Menopausal Rats Model. *Folia Medica Indonesiana*, 55(3), 159. <https://Doi.Org/10.20473/Fmi.V55i3.15490>