

## **Efektivitas *Self Instructional Module* Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause**

The Effectiveness of a Self-Instructional Module on the Knowledge and Attitudes of Premenopausal Women in Facing Menopause

<sup>1</sup>Bela Purnama Dewi,<sup>2</sup> Revi Widyarti

<sup>12</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Email  
: [Reviwidyarti85@gmail.com](mailto:Reviwidyarti85@gmail.com)

Submisi: 1 Mei 2025; Penerimaan: 15 Juni 2025; Publikasi 30 Juni 2025

### **Abstrak**

*Self Instructional Module* merupakan salah satu media edukatif yang dirancang untuk mengoptimalkan pengetahuan dan sikap individu secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Self Instructional Module* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause di wilayah Lima Ilir, Kota Palembang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain pre-experimental, yaitu one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 64 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan sikap. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan modul, mayoritas memiliki tingkat pengetahuan rendah (93,8%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan yaitu 93,8% responden memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi. Pada aspek sikap, sebelum intervensi mayoritas responden menunjukkan sikap negatif (92,2%), namun setelah intervensi, sebanyak 93,8% responden menunjukkan sikap positif. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa penggunaan *Self Instructional Module* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Kesimpulannya, *Self Instructional Module* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi menopause. Intervensi ini direkomendasikan sebagai strategi edukatif yang dapat diterapkan di layanan kesehatan untuk mempersiapkan wanita menghadapi masa transisi menopause secara lebih siap, baik secara fisik maupun emosional.

Kata kunci : *Self Instructional Module*, Pengetahuan, Sikap, Premenopause, Menopause

### **Abstract**

The Self-Instructional Module is an educational medium designed to optimize individual knowledge and attitudes independently. This study aims to determine the effectiveness of the Self-Instructional Module on the knowledge and attitudes of premenopausal women in facing menopause in the Lima Ilir area, Palembang City, in 2025. The research employs a quantitative method with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 64 respondents. The research instruments consisted of knowledge and attitude questionnaires. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test. The results showed that prior to the intervention, the majority of respondents had low levels of knowledge (93.8%). After the intervention, there was an increase, with 93.8% of respondents categorized as having high knowledge. Regarding attitudes, before the intervention, most respondents showed negative attitudes (92.2%), whereas after the intervention, 93.8% of respondents displayed positive attitudes. Statistical analysis revealed that the use of the Self-Instructional Module significantly improved the knowledge and attitudes of premenopausal women in facing menopause ( $p\text{-value} < 0.05$ ). In conclusion, the Self-Instructional Module is effective in enhancing the knowledge and attitudes of premenopausal women in preparing for menopause. This intervention is recommended as an educational strategy that can be implemented in healthcare services to help women prepare more effectively both physically and emotionally for the menopausal transition.

Keywords: Self-Instructional Module, Knowledge, Attitude, Premenopause, Menopause

## Pendahuluan

Menurut WHO (2024) premenopause adalah periode transisi menuju menopause yang dimulai saat munculnya perubahan menstruasi. Menopause diawali saat sel telur habis dan ovarium mulai berhenti memproduksi estrogen yang menyebabkan haid terhenti. Prevalensi wanita premenopause yang tidak memiliki pengetahuan mengenai menopause mencapai 80,9% di seluruh dunia (Anggraini, Dewi dan Eliyah, 2023). Indonesia pengetahuan kurang dalam menghadapi premenopause yaitu 29 responden (46.8%) (Dewi dan Syahera, 2024). Pengetahuan mengenai menopause sangat penting dalam membentuk perilaku individu. Wanita yang memahami fase ini akan lebih mampu mengenali serta menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dengan percaya diri.

Pemahaman tentang menopause sangat penting bagi wanita, mengingat banyak yang merasa cemas atau bahkan enggan membahas fase ini. Menopause sering dipersepsikan sebagai tanda memasuki usia tua, sehingga meningkatkan pengetahuan wanita premenopause mengenai menopause bertujuan agar mereka memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapinya. Di Indonesia, sebagian besar wanita premenopause kurang memahami dampak menopause. Banyak yang menganggap menopause sebagai proses alami, padahal di fase ini mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit fisik yang dapat memengaruhi kondisi biologis, bergantung pada gejala yang dialami (Susanti & Indrajati, 2022).

Sebagian wanita menghadapi masa premenopause dengan sikap yang lebih tenang, menganggapnya sebagai bagian alami dari siklus kehidupan. Namun, tidak sedikit yang merasa cemas dengan perubahan yang terjadi selama periode ini. Pengetahuan yang memadai dapat membentuk pola pikir yang lebih positif (Yanti, 2021).

Berdasarkan penelitian oleh Dewi & Syahera (2024) pengetahuan tentang perubahan fisik selama premenopause sangat penting untuk mengurangi kecemasan wanita saat menopause. Wanita yang memahami gejala-gejala seperti perubahan siklus menstruasi dan fluktuasi hormon lebih siap menghadapi transisi ini. Pengetahuan yang baik tentang perubahan yang terjadi selama premenopause sangat penting untuk membantu wanita mempersiapkan diri dengan lebih baik. Dengan mengetahui gejala-gejala seperti perubahan siklus menstruasi, fluktuasi hormon, dan *hot flashes*, wanita dapat lebih memahami proses yang mereka alami. Pengetahuan ini akan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi menopause (Anggraini *et al.*, 2023)

Dampak kurangnya pengetahuan mengenai menopause dapat mempengaruhi kesiapan psikologis dan fisik wanita saat memasuki fase tersebut. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan, depresi, serta gangguan pada fungsi fisik yang dapat menurunkan kualitas hidup. (Dewi *et al.*, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Lima Ilir, Kota Palembang, pada 04 Februari 2025, ditemukan bahwa sejumlah 138 wanita premenopause masih belum memahami bagaimana menghadapi menopause. Wawancara terhadap delapan wanita premenopause mengungkapkan bahwa mereka mengalami kebingungan dalam mengenali perubahan yang terjadi, serta belum memiliki kesiapan dalam menghadapinya. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas *Self Instructional Module* pada tingkat pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam Menghadapi Masa menopause Di Lima Ilir Kota Palembang Tahun 2025.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan kuantitatif desain *pre experiment*, yaitu *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Lima Ilir Kota Palembang pada tanggal 2 Juni 2025 sampai 8 Juni 2025. Teknik *sampling* dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 64 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan sikap. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test*.

### Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik responden**

Karakteristik	Jumlah	Persentase
<b>Usia</b>		
35 - 40 Tahun	51	79.7
41 - 45 Tahun	13	20.3
<b>Total</b>	64	100.
<b>Status Pekerjaan</b>		
Bekerja	31	48.4
Tidak Bekerja	33	51.6
<b>Total</b>	64	100
<b>Status Perkawinan</b>		
Kawin	58	90.6
Cerai Hidup	3	4.7
Cerai Mati	3	4.7
<b>Jumlah</b>	64	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas usia 35-40 tahun sebanyak 51 orang (79,7%). Selanjutnya, sebanyak 13 orang (20,3%) berusia 41- 45 tahun. Status pekerjaan mayoritas tidak bekerja sebanyak 33 orang (51,6 %). Perkawinan mayoritas kawin 58 orang (90,6%), cerai hidup 3 orang (4,7 %) dan cerai mati 3 orang (4,7 %).

**Tabel 2. Tingkat pengetahuan Wanita Premenopause**

Tingkat Pengetahuan	Rendah		Tinggi		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum	60	93.8	4	6.3	64	100
Setelah Intervensi	4	6.3	60	93.8	64	100

Berdasarkan tabel 2, Tingkat pengetahuan sebelum intervensi mayoritas dalam kategori rendah 60 orang (93,8%) dan 4 orang (6,3%) tinggi. Sedangkan setelah intervensi mayoritas kategori tinggi 60 orang (93,8%) dan 4 orang (6,3 %) rendah. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi *Self Instructional Module* efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan wanita premenopause mengenai persiapan menghadapi masa menopause.

**Tabel 3. Sikap Wanita Premenopause**

Sikap Wanita Premenopause	Sikap Positif		Sikap Negatif		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum Intervensi	5	7.8	59	92.2	64	100
Setelah Intervensi	60	93.8	4	6.3	64	100

Berdasarkan tabel 3, sebelum intervensi mayoritas sikap negatif 59 orang (92,2 %), 5 orang (7,8%) sikap positif. Sedangkan, setelah intervensi 60 orang (93,8%) sikap positif dan 4 orang (6,3%) negatif. Dengan demikian, *Self Instructional Module* efektif terhadap sikap wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause Di Lima Ilir Kota Palembang Tahun 2025.

**Tabel 4. Uji Paired Sample T test**

Kelompok	N	Mean	SD	Std. Error Mean	95 % CI		Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper	
Tingkat Pengetahuan	64	.875	.333	.042	.958	.792	.000
Sikap	64	.859	.350	.042	.947	.772	.000

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah intervensi. Pada variabel tingkat pengetahuan, nilai rata-rata sebesar 0,875 dengan simpangan baku (SD) sebesar 0,333 Interval kepercayaan 95%. Pada aspek sikap rata-rata 0,859 dengan SD 0,350. Hasil uji analistik statistik diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Instructional Module* efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause Di Lima Ilir Kota Palembang Tahun 2025 dengan sig *P value* 0.000 (<0,05).

**Pembahasan**

Usia premenopause wanita mulai mengalami perubahan fisik dan emosional. Edukasi yang diberikan pada usia ini sangat efektif dalam mengubah sikap negatif menjadi lebih terbuka dan positif (Yunetaa *et al.*, 2021). Status pernikahan memengaruhi sikap wanita dalam menghadapi menopause. Wanita menikah sering merasa khawatir terhadap perubahan seksual dan emosional dalam hubungan (Ariani *et al.*, 2023)

Kehadiran dan perhatian dari pasangan tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga mampu meringankan beban psikologis dan fisik yang timbul akibat perubahan hormon, seperti rasa cemas, tidak nyaman, dan ketidakpastian menghadapi masa transisi ini (Septilia, Putri dan Widiyarsari, 2020). Selain dukungan secara umum, sikap suami juga memainkan peranan penting dalam proses adaptasi istri terhadap menopause.semakin positif sikap suami

terhadap menopause, semakin ringan pula gejala vasomotor yang dirasakan istri mereka merasa lebih dimengerti dan tidak sendirian dalam menghadapi perubahan (Cowell, Gilmour dan Atkinson, 2024).

Pengetahuan tentang perubahan fisik selama premenopause sangat penting untuk mengurangi kecemasan wanita saat menopause. Wanita yang memahami gejala-gejala seperti perubahan siklus menstruasi dan fluktuasi hormon lebih siap menghadapi transisi ini (Dewi & Syahera, 2024).

Peningkatan pengetahuan tentang menopause pada ibu premenopause menunjukkan dampak positif terhadap kesiapan mereka dalam menghadapi masa transisi tersebut. Semakin baik pemahaman seorang perempuan mengenai perubahan biologis yang akan terjadi, semakin tinggi pula kemampuannya untuk mempersiapkan diri secara mental dan fisik (Yunetaa, Hardiningsih dan Yunita, 2021). Dampak kurangnya pengetahuan mengenai menopause dapat mempengaruhi kesiapan psikologis dan fisik wanita saat memasuki fase tersebut. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan, depresi, serta gangguan pada fungsi fisik yang dapat menurunkan kualitas hidup. (Dewi *et al.*, 2023).

Sikap bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan berkembang secara bertahap melalui proses pembelajaran, baik melalui pengalaman pribadi maupun interaksi sosial. Sikap positif terhadap menopause perlu dipertahankan dan dapat ditingkatkan melalui berbagai upaya, seperti aktif berkonsultasi dan mencari informasi, misalnya dengan bertanya langsung kepada tenaga kesehatan saat

berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan (Putri *et al.*, 2024).

Sikap wanita dengan sikap positif cenderung lebih menerima menopause sebagai proses alami dalam kehidupan (Rufaindah *et al.*, 2022). Sejalan dengan penelitian Yunetaa *et al.* (2021) perubahan sikap ibu premenopause terhadap menopause juga menunjukkan hasil yang positif setelah diberikan edukasi. Awalnya, banyak ibu menunjukkan sikap negatif, seperti rasa takut terhadap perubahan fisik atau kekhawatiran terhadap hubungan dengan pasangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Jusuf *et al.* (2023) edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai menopause. Peningkatan pengetahuan ini membantu perempuan menopause dalam memahami dan menjalani fase ini dengan lebih baik, serta mendorong peningkatan kualitas hidup perempuan.

Penelitian oleh Srimiyati *et al.* (2020) menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam membantu wanita menghadapi masa transisi menopause. Pendidikan kesehatan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai perubahan fisik dan psikologis yang akan dialami, sehingga dapat mengurangi ketakutan, kekhawatiran, serta miskonsepsi yang sebelumnya dimiliki. Penelitian Agustin & Nursanti (2020) Sikap positif terlihat dari meningkatnya kemampuan dalam memahami kondisi tubuh dan menghargai diri.

Berdasarkan temuan diatas peneliti berpendapat bahwa dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause.

### Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian dilakukan di Puskesmas Lima Ilir Palembang tahun 2025 ditemukan, *Self Intructional Module* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif dalam menghadapi menopause dengan sig 0,000 (<0,05).

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih Kepala Puskesmas Lima Ilir Palembang tahun 2025 dan pembimbing skripsi.

### Referensi

- Agustin, M. dan Nursanti, I. (2020) “Efek Edukasi ‘Paket Harmonis’ Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause,” *Akademika*, 9(01), hal. 85–95. Tersedia pada: <https://doi.org/10.34005/akademika.v9i01.667>.
- Anggraini, N., Dewi, B.P. dan Eliyah (2023) “Efektivitas Media Edukasi Audio Visual Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Premenopause , Efikasi Diri Dan,” *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(25), hal. 95–107. Tersedia pada: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.ukmc.ac.id/9418/3/Isi Jurnal.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.ukmc.ac.id/9418/3/Isi%20Jurnal.pdf).
- Ariani, D., Ariati, T. dan Istiqomah, N. (2023) “Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia Premenopause,” *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), hal. 67–74.
- Cowell, A.C., Gilmour, A. dan Atkinson, D. (2024) “Support Mechanisms for Women during Menopause: Perspectives from Social and Professional Structures,” *Women*, 4(1), hal. 53–72. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3390/women4010005>.
- Dewi, B.P. *et al.* (2023) “Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Posyandu Kenanga Puskesmas Air Sugihan Jalur 25,” *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), hal. 11–19. Tersedia pada: <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.252>.

- Dewi, B.P. dan Syahera, R. (2024) “Hubungan Pengetahuan dan Perubahan Fisik Wanita Premenopause dengan Kecemasan Wanita Menopause,” *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 14(2).
- Jusuf, E.C. *et al.* (2023) “Improvement of Menopause Knowledge for Healthcare Assistants and Community Leaders in Makassar,” *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 9(1), hal. 109–118.
- Putri, S.E., Susilawati, S. dan Lathifah, N.S. (2024) “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dalam Menghadapi Gejala Menopause Pada Wanita Perimenopause di Klinik Wede Ar Rachman,” *Malahayati Nursing Journal*, 6(7), hal. 2788–2801. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i7.11920>.
- Rufaindah, E. *et al.* (2022) “The Effect of Menopause Counseling by Counselor Midwives on Attitude and Reduction of Menopause Symptoms in Menopausal Mothers,” *Jurnal Kebidanan*, 12(1), hal. 19–25. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31983/jkb.v12i1.8275>.
- Septilia, Putri, F.G.N. dan Widiyasari, S. (2020) “Pengetahuan dan Peran Suami Dengan Kesiapan Menghadapi Menopauase Pada Perempuan Di Kelurahan Bojong Herag Kabupten Cianjur,” *Jurnal cahaya Mnadalika*, hal. 1–23.
- Srimiyati, Hakim dan Lismidati (2020) “Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Menopous Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Premenopous Health Education Using Media Booklet Menopous On Knowledge And Anxiety Premenopous Women’s,” *Jksp*, 3(2), hal. 270–278. Tersedia pada: <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/218/211>.
- Syahriawati, L. dan Idealistina, L. (2024) “Efektivitas Pemeriksaa Fisik dan Edukasi pada Premenopause dan Lansia dengan Tingkat Kecemasan di Wilayah Puskesmas Cimarga,” *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), hal. 1–8.
- WHO (2024) *Menopause, World Health Organization*. Tersedia pada: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause?utm_source=chatgpt.com) (Diakses: 13 April 2025).
- Yunetaa, A.E.N., Hardiningsih dan Yunita, F.A. (2021) “The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), hal. 68. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52843>.