

ABSTRAK

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Diperlukan sikap positif dengan diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga wanita menjelang menopause lebih siap baik siap secara fisik, mental, dan spiritual. Di Indonesia wanita *menopause* dengan usia 45-59 tahun dengan total 24.016,4 jiwa. Provinsi Jawa Timur tahun 2020, jumlah penduduk berusia >45 tahun diperkirakan sebanyak 4.073.370 jiwa. Sedangkan di Kota Surabaya, pada tahun 2020 diperkirakan terdapat 279.613 jiwa. Upaya yang dapat dilakukan tenaga kesehatan dalam mengatasi masalah menopause yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan. Metode yang efektif untuk memberikan penyuluhan kesehatan yaitu melalui video. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan melalui video terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause.

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Experimental* dengan Rancangan jenis *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Puskesmas Simolawang Surabaya. Sampel penelitian sebanyak 53 responden yang diperoleh dengan teknik *Simple Random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dalam menganalisis adanya pengaruh menggunakan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause setelah diberikan intervensi dengan $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Dari hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* disimpulkan ada pengaruh penyuluhan kesehatan melalui video terhadap kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause.

Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan melalui video berpengaruh pada peningkatan kesiapan menghadapi menopause pada wanita premenopause. Sehingga disarankan untuk tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan mengenai menopause menggunakan metode yang inovatif dan kreatif salah satunya dengan media video.

Kata Kunci : Menopause, Kesiapan, Penyuluhan, Video

ABSTRACT

Introduction : Women approaching menopause will experience a decrease in various body functions, so that it will have an impact on discomfort in living their lives. A positive attitude is needed, balanced with sufficient information or knowledge, so that women approaching menopause are better prepared physically, mentally and spiritually. In Indonesia menopausal women aged 45-59 years with a total of 24,016.4 people. East Java Province in 2020, the total population aged >45 years is estimated to be 4,073,370 people. Meanwhile in the city of Surabaya, in 2020 it is estimated that there will be 279,613 people. Efforts that can be made by health workers in overcoming the problem of menopause is by providing health education. An effective method for providing health education is through video. The purpose of this study was to determine the effect of health education via video on readiness to face menopause in premenopausal women.

Method : This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The research was conducted at the Elderly Posyandu Simolawang Health Center, Surabaya. The research sample was 53 respondents obtained by Simple Random Sampling technique. Data collection using a questionnaire. In analyzing the effect of using the Wilcoxon Sign Rank Test.

Results : The results showed that there was an effect on increasing readiness to face menopause in premenopausal women after being given an intervention with a p-value $(0.000) < \alpha (0.05)$. From the results of the analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test, it was concluded that there was an effect of health education via video on readiness for menopause in premenopausal women.

Discussion : It can be concluded that health education via video has an effect on increasing readiness to face menopause in premenopausal women. So it is suggested that health workers can provide counseling about menopause using innovative and creative methods, one of which is video media.

Keywords: Menopause, Readiness, Counseling, Video