

## EFEKTIVITAS MEDIA EDUKASI AUDIO VISUAL DAN BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN PREMENOPAUSE, EFIKASI DIRI DAN STRESS PADA WANITA PREMENOPAUSE

Novita Anggraini<sup>1</sup>, Bela Purnama Dewi<sup>2</sup>, Eliyah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Khatolik Musi Charitas

<sup>2,3</sup>Program Studi SI Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

Email: novitaanggraini@ukmc.ac.id<sup>1</sup>belapurnamadewi@gmail.com<sup>2</sup>

Jl. Kol. H. Burlian Km.7 Palembang <sup>1</sup>, Jl. Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Premenopause adalah munculnya tanda- tanda dan gejala awal perubahan dari system tubuh ketika siklus menstruasi mulai tidak teratur. Salah satu cara untuk menyiapkan wanita menghadapi masa premenopause ini adalah dengan cara mengubah kognitifnya melalui memberi edukasi menggunakan *audio-visual* dan *booklet* sebagai media. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas media audio visual dan booklet terhadap pengetahuan premenopause, efikasi diri dan stress pada wanita premenopause poli rawat jalan RSUD Kayu Agung tahun 2022 Metode penelitian menggunakan desain penelitian *Pre Experimental designs*) dengan pendekatan *with control one design*. Hasil penelitian didapatkan data ada pengaruh media edukasi audio visual dan booklet terhadap pada wanita premenopause dengan nilai *p value* untuk pengetahuan sebesar 0,000 dan nilai *p value* efikasi diri = 0,000 dan nilai *p value* untuk stress = 0,000. Audio-visual dan atau booklet tentang premenopause dapat digunakan sebagai media edukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan wanita premenopause tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama masa premenopause, sehingga wanita premenopause menjadi percaya diri dan mampu menghadapi perubahan yang terjadi. Pada akhirnya wanita premenopause akan mampu mencegah dan mengatasi stres.

**Kata Kunci** : Audio visual, booklet, pengetahuan efikasi diri, stres

### ABSTRACT

*Premenopause is the emergence of early signs and symptoms of changes in the body's system when the menstrual cycle begins to become irregular. One way to prepare women to face premenopause is by changing their cognition through providing education using audio-visuals and booklets as media. The aim of the study was to determine the effectiveness of audio-visual media and booklets on premenopausal knowledge, self-efficacy and stress in premenopausal women outpatient polyclinics at Kayu Agung Hospital in 2022. The research method used the pre-experimental research design with a one-control design approach. The research results obtained data that there was an influence of audio-visual educational media and booklets on premenopausal women with a *p value* for knowledge of 0.000 and a *p value* of self-efficacy = 0.000 and a *p value* for stress = 0.000. Audio-visual and/or booklets about premenopause can be used as educational media in an effort to increase premenopausal women's knowledge about the physiological and psychological changes that occur during the premenopausal period, so that premenopausal women become confident and able to deal with the changes that occur. In the end premenopausal women will be able to prevent and overcome stress.*

**Keywords:** Audio visual, booklet, knowledge of self-efficacy, stress

## PENDAHULUAN

Secara medis istilah *premenopause* adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki masa penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar *hormonestrogenovarium* yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Penurunan kadar estrogen sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktifitas kehidupan para wanita bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga. Perkiraan rata-rata umur *menopause* di Indonesia adalah 50-52 tahun, sedangkan rata-rata umur *premenopause* adalah 40-49 tahun. (Novianti, 2019)

Menurut *World Health Organization* (WHO), di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. (Afriani et al, 2020)

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2021) jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 9.824.929 orang, wanita usia 45-49 tahun sebanyak 8.966.079 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 7.932.366 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 6.666.503, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 5.159.517 orang. (Kemenkes RI, 2021)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 288.905 orang, wanita usia 45-49 tahun sebanyak 250.233 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 214.077 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 175.429 orang, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 128.101 orang. (Dinkes Prov. Sumsel, 2020)

Berdasarkan data yang didapat dinas kota Palembang, jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 57.957 orang, wanita usia 45-49 tahun sebanyak 54.132 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 47.881 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 40.674 orang, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 32.887 orang. (Dinkes Kota Palembang, 2020)

Sebanyak 80,9% wanita *premenopause* di dunia, tidak memiliki pengetahuan *premenopause*. Pengetahuan ini merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan terkait *premenopause* akan dapat memahami dan percaya diri dalam menangani masalah yang timbul saat terjadi perubahan. Sebaliknya apabila wanita tidak memiliki pengetahuan tentang *premenopause*, bisa berdampak pada kurangnya kesiapan dan kepercayaan diri menghadapi *premenopause*. Hal yang akhirnya bisa menyebabkan stres. Program kesehatan yang terkait dengan *pre-menopause* belum mendapat perhatian serius, misalnya, belum diberikan edukasi kesehatan tentang persiapan wanita dalam menghadapi *premenopause*. Sementara, banyak wanita belum mengetahui tentang *premenopause* dan gejala-gejala yang menyertai, serta tidak mengetahui penyebab keluhan-keluhan yang mereka alami. (Setiawan et, al 2020)

Salah satu cara untuk menyiapkan wanita menghadapi masa *premenopause* ini adalah dengan cara mengubah kognitifnya melalui memberi edukasi menggunakan *audio-visual* dan *booklet* sebagai media, edukasi dengan penerapan *Health Belief Model*, sangat efektif meningkatkan pengetahuan secara signifikan, dapat mengubah keyakinan kesehatan dan meningkatkan perilaku kesehatan. *Health Belief Model* sangat penting digunakan untuk mengembangkan kegiatan-kegiatan program pencegahan penyakit. Rasionalisasi terhadap *Health Belief Model* didasarkan atas perilaku

masyarakat yang ingin mengubah perilaku kesehatan yang negatif, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan. (Setiawan et, al 2020)

Edukasi dapat diberikan menggunakan beberapa media, seperti *audio-visual* dan *booklet*. Edukasi kesehatan menggunakan media *audio-visual*, dapat meningkatkan pengetahuan dan partisipasi wanita premenopause tentang tanda dan gejala premenopause dan cara mengatasinya. *Booklet* juga dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan, dibandingkan dengan media *visual* seperti poster. Media *audio-visual* dan *booklet* digunakan untuk mendorong keinginan seseorang untuk mengetahui kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang baik dan mendorong untuk melakukan sesuatu yang baru. (Setiawan et, al 2020)

Pengetahuan tentang menopause memiliki peran penting pada masa menopause, karena dengan pengetahuan yang tinggi maka akan dapat meningkatkan kemampuan perempuan dalam menghadapi dan mengelola menopause. Pada perempuan yang memiliki pengetahuan yang rendah akan cenderung memiliki persepsi negatif terhadap menopause dan merasa marah dan mudah tersinggung, mempengaruhi kemampuan bekerja serta kehilangan femininitas selama menghadapi masa menopause. (Afriani et, al, 2020).

Berdasarkan data dari RSUD Kayu Agung tahun 2022 wanita yang berkunjung berusia 40-44 tahun sebanyak 62 orang, wanita usia 45-49 tahun sebanyak 40 orang, wanita usia 50-54 tahun sebanyak 48 orang, wanita berusia 55-59 tahun sebanyak 47 orang, wanita berusia 60-64 tahun sebanyak 30 orang.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15-21 Maret 2022 masih banyak wanita tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman premenopause sehingga bisa berdampak pada kurangnya kesiapan diri dan kepercayaan diri dalam menghadapi

premenopause sehingga bisa menyebabkan stress pada wanita.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “efektivitas Media Edukasi Audio Visual dan Booklet Terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi diri dan stress pada wanita premenopause

## **METODE PENELITIAN**

### **Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian dilakukan pada semua wanita premenopause dengan memberikan media edukasi audio visual dan booklet terhadap pengetahuan premenopause, efikasi diri dan stress.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu penelitian pra eksperimen (*Pre Experimental designs*) dengan pendekatan *with control one design*, suatu penelitian untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat dengan cara memberikan satu perlakuan (*intervensi*) pengetahuan, efikasi diri dan stress wanita premenopause dengan menggunakan media audio visual dan media booklet satu kelompok *eksperimental* dan membandingkan hasil sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan media audio visual dan media booklet dan sesudah diberikan menggunakan media audio visual dan media booklet. Pengukuran dilakukan pada responden, sebelum dan sesudah perlakuan sehingga diperoleh dua hasil pengukuran (*pre test* dan *post test*) (Sugiyono, 2020).

### **Waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022.

### **Tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Poli Rawat Jalan RSUD Kayu Agung Tahun 2022.

## Populasi dan sampel

### Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian (Notoatmodjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah semua wanita premenopause dari Januari-April 2022 berjumlah 120 wanita di Poli Rawat Jalan RSUD Kayu Agung.

### Sampel

Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2018). Sampel pada penelitian ini adalah seluruh wanita premenopause yang ada di Poli Rawat Jalan RSUD Kayu Agung.

### Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *non probability sampling* menggunakan metode *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2018).

#### 1. Kriteria Inklusi:

- Wanita usia 40-45 tahun
- wanita yang yang memasuki masa premenopause
- Bersedia menjadi responden

#### 2. Kriteria Eksklusi:

- wanita usia dibawah 40 tahun
- wanita yang belum memasuki masa premenopause
- tidak bersedia menjadi responden

### Data dan Cara Pengumpulan Data

#### Data

##### 1. Data primer

Data primer yaitu data atau informasi yang langsung berasal dari yang mempunyai wewenang dan bertanggung jawab terhadap data tersebut (Notoatmodjo, 2018).

dalam penelitian ini data primer didapat dengan melakukan observasi

secara langsung terhadap wanita premenopause

##### 2. Data sekunder

Data sekunder yaitu data atau informasi yang bukan langsung dari orang yang ditanyai dan yang bukan atau dianggap tidak mempunyai wewenang dan tanggung jawab terhadap pemberian informasi atau data tersebut (Notoatmodjo, 2018).

Data sekunder didapat dari profil rumah sakit, buku bacaan, jurnal dan sumber dari internet.

### Teknis Analisis

#### Analisa Data Univariat

Analisa yang dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel independen dan dependen dari hasil penelitian pada umumnya dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoadmodjo, 2018).

#### Analisa Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2018).

Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data primier menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* dengan ketentuan jika  $p\ value \geq 0,05$  berarti data terdistribusi normal dan jika jika  $p\ value < 0,05$  berarti data tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya untuk uji pengaruh menggunakan uji statistik berpasangan (*Paired Samples t-test*) dengan tingkat kemaknaan alpha 0,05 bila data terdistribusi normal dan *wilcoxon* bila data tidak terdistribusi normal dengan ketentuan jika  $p\ value < 0,05$  berarti ada perbedaan dan jika jika  $p\ value \geq 0,05$  berarti tidak ada perbedaan (Dahlan, 2012).

#### Etika Penelitian

Masalah etik penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat

penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etik penelitian harus diperhatikan. Izin penelitian sudah mendapat persetujuan dari pihak-pihak terkait seperti RSUD Kayu Agung dan wanita premenopause yang akan dijadikan responden dengan mengisi lembar *informed consent*, kemudian peneliti langsung melakukan penelitian. Masalah etik yang harus diperhatikan antara lain:

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian dilaksanakan tanpa mengakibatkan penderitaan kepada subjek. Penelitian ini tidak menggunakan tindakankhusus, hanya dalam mengisi lembar observasi dan kuesioner serta booklet

b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian, dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun. Informasi atau jawaban yang diberikan oleh responden tidak digunakan untuk hal-hal yang data merugikan responden.

## HASIL

### Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis dengan uji t data harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan uji ` kolmogorov smirnov karena jumlah data > 50. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan (2-tailed) > 0,05. Berikut merupakan hasil uji normalitas terhadap data pengetahuan, efikasi diri dan stress wanita premenopause sebelum dan sesudah media audio visual dan booklet.

**Tabel 1**  
**Uji Normalitas kolmogorov smirnov**

No	Kelompok	Kolmogoro v smirnov <i>P.Value</i>	Keterangan
1.	Pengetahuan Pretest	0,001	Tidak Normal
2.	Pengetahuan Protest	0,000	Tidak Normal
3.	Efikasi diri Pretest	0,000	Tidak Normal
4.	Efikasi diri Posttest	0,000	Tidak Normal
5.	Stress pretest	0,011	Tidak Normal
6.	Stress pottest	0,003	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.1 diatas uji normalitas dengan kolmogorov smirnov di ketahui bahwa pengetahuan pretest sebesar 0,001 dan nilai signifikasi pengetahuan post test sebesar 0,000. Nilai keduanya lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan pengetahuan pretest dan pengetahuan protes berdistribusi tidak normal. nilai signifikasi efikasi diri pretest sebesar 0,000 dan nilai signifikasi efikasi diri posttest sebesar 0,000 Nilai keduanya lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa efikasi diri pretes dan efikasi diri posttest berdistribusi tidak normal. nilai signifikasi stres pretest sebesar 0,011 dan nilai signifikasi stres protest sebesar 0,003 dan Nilai signifikan keduanya menunjukkan lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa stres pretest dan stres posttest berdistribusi tidak normal.

### Analisis Univariat

Analisa ini dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

### 1. Pengetahuan Pada Wanita Premenopause Sebelum Dilakukan audio Visual Dan Booklet

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 120 responden. Hasil analisis univariat dari variabel pengetahuan pada wanita premenopause sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.2**  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan sebelum Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet di RSUD Kayu Agung Tahun 2022

Pengetahuan wanita premenopause Sebelum Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet	Frekuensi	%
Baik	45	37,5
Kurang	75	62,5
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan distribusi frekuensi pengetahuan pada wanita premenopause responden sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa pengetahuan baik sebanyak 45 responden (37,5%) dan pengetahuan kurang sebanyak 75 responden (62,5%)

### 2. Pengetahuan Pada Wanita Premenopause Sesudah Dilakukan audio Visual Dan Booklet

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 120 responden. Hasil analisis univariat dari variabel pengetahuan pada wanita premenopause sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.3**  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan sesudah Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet di RSUD Kayu Agung Tahun 2022

Pengetahuan wanita premenopause Sesudah Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet	Frekuensi	%
Baik	65	54,1
Kurang	55	48,9
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan distribusifrekuensi pengetahuan pada wanita premenopause responden sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa pengetahuan baik sebanyak 65 responden (54,1%) dan pengetahuan kurang sebanyak 55 responden (48,9%).

### 3. Efikasi Diri Pada Wanita Premenopause Sebelum Dilakukan audio Visual Dan Booklet

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 120 responden. Hasil analisis univariat dari variabel efikasi diri pada wanita premenopause sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.4**  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan efikasi diri sebelum Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet di RSUD Kayu Agung Tahun 2022

Efikasi diri wanita premenopause Sebelum Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet	Frekuensi	%
Tinggi	7	5,8
Sedang	88	73,3
Rendah	25	20,9
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan distribusi frekuensi efikasi diri pada wanita premenopause responden sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa efikasi diri tinggi sebanyak 7 responden (5,8%), efikasi diri sedang sebanyak 88 responden (73,3%) dan efikasi diri rendah sebanyak 25 responden (20,9%).

### 4. Efikasi Diri Pada Wanita Premenopause Sesudah Dilakukan audio Visual Dan Booklet

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 120 responden. Hasil analisis univariat dari variabel efikasi diri pada wanita premenopause sesudah dilakukan

media edukasi audio visual dan booklet dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.5**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan efikasi diri sesudah Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet di RSUDKayu Agung Tahun 2022**

Efikasi diri wanita premenopause Sesudah Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet	Frekuensi	%
Tinggi	20	16,6
Sedang	91	75,9
Rendah	9	7,5
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan distribusi frekuensi efikasi diri pada wanita premenopause responden sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa efikasi diri tinggi sebanyak 20 responden (16,6%), efikasi diri sedang sebanyak 91 responden (75,9%) dan efikasi diri rendah sebanyak 9 responden (7,5%).

### 5. Stress Wanita Premenopause Sebelum Dilakukan audio Visual Dan Booklet

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 120 responden. Hasil analisis univariat dari variabel stres pada wanita premenopause sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.6**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan stres sebelum Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet di RSUDKayu Agung Tahun 2022**

Stres wanita premenopause Sebelum Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet	Frekuensi	%
Tidak stress	83	69,1
Ringan	34	28,4
Sedang	3	2,5
Berat	0	0
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan distribusi frekuensi stres pada wanita premenopause sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui

bahwa tidak stress sebanyak 83 responden (69,1%), stres ringan sebanyak 34 responden (28,4%), stress sedang sebanyak 3 responden (2,5%).

### 6. Stress Wanita Premenopause Sebelum Dilakukan audio Visual Dan Booklet

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 120 responden. Hasil analisis univariat dari variabel stres pada wanita premenopause sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet dilihat dari tabel dibawah ini.

**Tabel 4.7**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan stres sesudah Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet di RSUDKayu Agung Tahun 2022**

Stres wanita premenopause Sesudah Dilakukan media edukasi audio visual dan booklet	Frekuensi	%
Tidak stress	101	84,1
Ringan	19	15,9
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan distribusi frekuensi stres pada wanita premenopause sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa tidak stress sebanyak 101 responden (84,1%), stres ringan sebanyak 19 responden (15,9%).

### Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan terhadap pengetahuan, efikasi diri dan stress sebelum dan sesudah media edukasi audio visual dan booklet pada dengan uji statistik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini berhubung pengetahuan, efikasi diri dan stress berhubung data tidak berdistribusi normal maka analisa data yang digunakan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dimana ketentuannya adalah jika nilai  $p\text{ value} > \alpha$

(005) berarti tidak ada dan jika  $p \text{ value} \leq \alpha$  (005) berarti ada pengaruh.

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 120 responden. Pada analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, efikasi diri dan stress sebelum dan sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet. Setelah di dapat data dari analisis univariat dan perhitungan menggunakan uji *wilcoxon*, maka di peroleh:

**Tabel 4.8**

**Perbedaan pengetahuan, efikasi diri dan stress Sebelum dan Sesudah media edukasi audio visual dan booklet di RSUD Kayu Agung Tahun 2022**

Variabel	Mean	SD	P value	N
Pengetahuan sebelum media edukasi audio visual dan booklet	6,87	1,283	0,000	120
Pengetahuan sesudah media edukasi audio visual dan booklet	7,27	1,268		
Efikasi diri sebelum media edukasi audio visual dan booklet	22,64	3,560	0,000	120
Efikasi diri sesudah media edukasi audio visual dan booklet	24,28	4,521		
stres sebelum media edukasi audio visual dan booklet	18,17	2,987	0,000	120
stres sesudah media edukasi audio visual dan booklet	17,42	2,410		

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pada wanita premenopause sebelum dilakukan media audio visual adalah 6,87 dan rata-rata pengetahuan pada wanita premenopause sesudah dilakukan media audio visual adalah 7,27 Sedangkan rata-rata efikasi diri pada wanita premenopause

sebelum dilakukan media audio visual adalah 22,64 dan rata-rata efikasi diri pada wanita premenopause sesudah dilakukan media audio visual adalah 24,28. Dan rata-rata stress pada wanita premenopause sebelum dilakukan media audio visual adalah 18,17 dan rata-rata stress pada wanita premenopause sesudah dilakukan media audio visual adalah 17,42 berdasarkan uji *wilcoxon* Pengetahuan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) dan nilai signifikan efikasi diri 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) nilai signifikan stress sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan media edukasi audio visual dan booklet pada wanita premenopause di RSUD Kayu Agung Tahun 2022.

## Pembahasan

### 1. Perbedaan pengetahuan, efikasi diri dan stress Sebelum dan Sesudah media edukasi audio visual dan booklet di

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan distribusi frekuensi pengetahuan pada wanita premenopause responden sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa pengetahuan baik sebanyak 45 responden (37,5%) dan pengetahuan kurang sebanyak 75 responden (62,5%).

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi pengetahuan pada wanita premenopause responden sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa pengetahuan baik sebanyak 65 responden (54,1%) dan pengetahuan kurang sebanyak 55 responden (48,9%).

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi efikasi diri pada wanita premenopause responden sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa efikasi



diri tinggi sebanyak 7 responden (5,8%), efikasi diri sedang sebanyak 88 responden (73,3%) dan efikasi diri rendah sebanyak 25 responden (20,9%).

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi efikasi diri pada wanita premenopause responden sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa efikasi diri tinggi sebanyak 20 responden (16,6%), efikasi diri sedang sebanyak 91 responden (75,9%) dan efikasi diri rendah sebanyak 9 responden (7,5%).

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi stres pada wanita premenopause sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa tidak stress sebanyak 83 responden (69,1%), stress ringan sebanyak 34 responden (28,4%), stress sedang sebanyak 3 responden (2,5%).

Berdasarkan analisis univariat diketahui distribusi frekuensi stres pada wanita premenopause sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa tidak stress sebanyak 101 responden (84,1%), stress ringan sebanyak 19 responden (15,9%).

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan pada wanita premenopause sebelum dilakukan media audio visual adalah 6,87 dan rata-rata pengetahuan pada wanita premenopause sesudah dilakukan media audio visual adalah 7,27. Sedangkan rata-rata efikasi diri pada wanita premenopause sebelum dilakukan media audio visual adalah 22,64 dan rata-rata efikasi diri pada wanita premenopause sesudah dilakukan media audio visual adalah 24,28. Dan rata-rata stress pada wanita premenopause sebelum dilakukan media audio visual adalah 18,17 dan rata-rata stress pada wanita premenopause sesudah dilakukan media audio visual adalah 17,42.

Berdasarkan analisis uji statistik diperoleh Pengetahuan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) dan nilai signifikan efikasi

diri 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) nilai signifikan stress sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ) maka dapat dinyatakan ada pengaruh yang signifikan media edukasi audio visual dan booklet pada wanita premenopause di RSUD Kayu Agung Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawan et,al (202) yang berjudul Efektivitas Audio Visual dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan premenopause, efikasi diri dan stres pada wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi rerata pengetahuan 6,9 point lebih tinggi rerata efikasi diri 3,05 lebih tinggi dan terjadi penurunan 1,33 point dibandingkan dengan kelompok kontrol penggunaan audio visual dan booklet sebagai media edukasi berhubungan dengan meningkatnya pengetahuan mengenai premenopause dan efikasi diri,serta efektif menurunkan stres wanita premenopause ( $p = < 0,05$ ).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rina Novianti et, al (2019) yang berjudul Hubungan pengetahuan ibu usia premenopause tentang menopause dengan kesiapan menghadapi masa menopause. Hasil uji stastitik uji chi square dengan taraf signifikasi didapatkan nilai p value  $0,01 < 0,05$  terdapat hubungan pengetahuan ibu usia premenopause tentang menopause dengan kesiapan menghadapi masa menopause .

Pada klimakterium terdapat penurunan produksi hormon estrogen dan kenaikan hormon gonadotropin, kadar hormon ini akan terus tetap tinggi sampai kira-kira 15 tahun setelah menopause dan kemudian akan mulai turun. Pada permulaan klimakterium kesuburan akan menurun.

Bagai masa selama satu atau dua tahun sebelum terjadinya menopause.6 Kondisi ini merefleksikan adanya proses yang dinamis dari penuaan sistem reproduksi wanita. Perubahan terkait

premenopause pada fungsi hipofisis-ovarium berhubungan dengan perubahan suasana hati. Perubahan suasana hati telah diamati selama periode perubahan hormonal, terutama kejadian dalam perjalanan hidup wanita seperti pubertas, periode perinatal, dan transisi menopause.

Hal serupa diungkapkan Sebtalesy, et al (2019), menerangkan selama beberapa dekade, menopause telah dikaitkan dengan masalah psikologis. Informasi pada aspek psikologis menopause menyorot tentang masalah morbiditas, patologi dan terapi medis. Wanita yang mencari bantuan medis untuk gejala menopause sangat berbeda dengan wanita yang usia dan status menopause sama yang tidak mencari bantuan, tetapi lebih cenderung melaporkan distress. Mempunyai efek negatif terhadap kesehatan mental. Beberapa wanita menemukan perubahan membuat menopause menjadi masa-masa yang sulit.

Ketidakteraturan haid mungkin secara bawah sadar meningkatkan kecemasannya bahwa daya tarik seksual dan fisiknya berkurang. Dia menjadi tua dan ditolak, dia mencapai akhir dari kehidupan. Psikiatris menemukan, banyak wanita pada masa menopause melampaui 3 tahap sebelum menyesuaikan dengan kehidupan barunya.

Perasaan cemas paling menonjol. Biasanya periode ini cukup singkat. Dilanjutkan dengan periode yang mungkin berlangsung berbulan-bulan, ketika gangguan depresi dan perubahan suasana hati yang lainnya muncul. Ketika, merasa ditolak oleh semua orang. Semua anggapannya itu tidak benar kelak, wanita akan memasuki tahap penyesuaian ulang. Semua kesedihan dari bulan-bulan sebelumnya, tinggal sebagai mimpi buruk.

Menurut Arsyad (2020), media audio visual yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, pendapat atau gagasan yang dikemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju. media Audio Visual adalah media pengajaran dan media pendidikan yang

mengaktifkan mata dan telinga peserta didik dalam waktu proses belajar mengajar berlangsung. Media Audio Visual yaitu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, seperti rekaman video, berbagai ukuran film, slidesuara dan lain sebagainya. Kemampuan media ini dianggap lebih baik dan lebih menarik, sebab mengandung kedua unsur jenis media yang pertama dan kedua.

Manfaat booklet sebagai media informasi pendidikan kesehatan antara lain menimbulkan minat sasaran pendidikan kesehatan membantu mengatasi banyak hambatan pembaca dapat belajar lebih cepat, merangsang meneruskan informasi kepada orang lain. mendorong keinginan untuk lebih mengetahui mendalami dan memperoleh pengertian lebih baik. booklet merupakan sebuah buku dengan bentuk kecil, dan praktis dibawa, dapat dibaca kapan dan dimana saja menginginkannya. (Srimiyati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa media audio visual dan booklet sebagai sarana yang baik untuk memberikan pemahaman pada seseorang mengenai informasi yang bersifat positif sehingga akan diikuti perubahan perilaku yang positif sehingga pengetahuan, efikasi diri dan tingkat stres pada wanita premenopause. Audio-visual dan booklet sangat penting bagi berisi informasi tentang gejala premenopause dan tips cara mengatasi sendiri, seperti adanya perubahan pada tubuh yang diakibatkan oleh menurunnya hormon estrogen pada wanita premenopause. Hal tersebut akan diikuti oleh perubahan fisiologis dan psikologis. Ketika wanita paham akan perubahan yang terjadi dalam dirinya, mereka akan mampu merubah cara pandang dan perilakunya menjadi lebih baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RSUD Kayu Agung pada tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi pengetahuan pada wanita premenopause responden sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa pengetahuan baik sebanyak 45 responden (37,5%) dan pengetahuan kurang sebanyak 75 responden (62,5%)
2. Distribusi frekuensi pengetahuan pada wanita premenopause responden sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa pengetahuan baik sebanyak 65 responden (54,1%) dan pengetahuan kurang sebanyak 55 responden (48,9%).
3. Distribusi frekuensi efikasi diri pada wanita premenopause responden sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa efikasi diri tinggi sebanyak 7 responden (5,8%), efikasi diri sedang sebanyak 88 responden (73,3%) dan efikasi diri rendah sebanyak 25 responden (20,9%).
4. Distribusi frekuensi efikasi diri pada wanita premenopause responden sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa efikasi diri tinggi sebanyak 20 responden (16,6%), efikasi diri sedang sebanyak 91 responden (75,9%) dan efikasi diri rendah sebanyak 9 responden (7,5%).
5. Distribusi frekuensi stres pada wanita premenopause sebelum dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa tidak stress sebanyak 83 responden (69,1%), stress ringan sebanyak 34 responden (28,4%), stress sedang sebanyak 3 responden (2,5%).
6. Distribusi frekuensi stres pada wanita premenopause sesudah dilakukan media edukasi audio visual dan booklet diketahui bahwa tidak stress sebanyak 101 responden (84,1%), stress ringan sebanyak 19 responden (15,9%).
7. Ada pengaruh media edukasi audio visual dan booklet terhadap pada wanita premenopause dengan nilai *p value* untuk pengetahuan sebesar 0,000 dan nilai *p value* efikasi diri = 0,000 dan nilai *p value* untuk stress = 0,000.

## Saran

### 1. Bagi Petugas Kesehatan

Audio-visual dan atau booklet tentang premenopause dapat digunakan sebagai media edukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan wanita premenopause tentang perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama masa premenopause, sehingga wanita premenopause menjadi percaya diri dan mampu menghadapi perubahan yang terjadi. Pada akhirnya wanita premenopause akan mampu mencegah dan mengatasi stres.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat lebih melengkapi referensi seperti buku-buku sumber, majalah kesehatan, jurnal, serta bahan-bahan yang menunjang penulisan tugas-tugas kuliah dan Skripsi khususnya yang berkaitan dengan penyakit Premenopause

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya tentang pre Menopause. dapat digunakan untuk menambah pengalaman, memperluas wawasan tentang penelitian tersebut dan keterampilan menganalisis, mengolah data secara kreatif dari hasil penelitian yang diperoleh sehingga dapat diterapkan dalam dunia nyata ditengah-tengah masyarakat serta dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang serupa namun dengan menggunakan metode lain yang belum peneliti lakukan.

## 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>
- Eka, A., Yuneta, N., & Astrika, F. (2021). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Premenopause Women*. 9(2), 68–74.
- Fatimah, S., & Bangsa, U. K. (2021). *Keywords: Keluhan Premenopause, Penggunaan alat kontrasepsi, pengetahuan dan pendapatan keluarga*. 5(2), 64–70.
- Harjanto. (2020). Pengaruh Pembelajaran Media Audio Visual Dengan Metode Reading Aloud Terhadap Prestasi Siswa Kelas IV MI Ma'arif Kemburan Jumoyo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Novianti, R., & Yunita, P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 13–18.
- Putri, H. D., Hernawaty, T., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2020). *Gambaran Mekanisme Koping pada Wanita Premenopause*. 3(3), 118–126.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119.  
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1.  
<https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3876>
- Sari, D. R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. *Seminar Nasional Syedza Sainika*, 1(1), 191–197.
- Sebtalesey, C. Y., & Mathar, I. (2019). *Menopause Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Jawa Timur :Uwais Inspirasi Indonesia.
- Srimiyati, Mohammad, & Lismidiati. (2020). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Menopause Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Premenopause. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 3(2), 270–278.  
<https://www.google.co.id/books/edition/PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN BOOKLET/IM42EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=konsep+pengetahuan+menurut+notoatmodjo&pg=PA18&printsec=frontcover>
- Srimiyati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan wanita menghadapi Menopause*. Surabaya : CV.Jakad Media Publishing
- Winadi. (2019). Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Insomnia yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Wardiyah, A., Setiawati, S., Aprina, F., & Yuliana, Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 12–24. <https://doi.org/10.33024/manuju.v1i1.220>
- Wulan. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu pramenopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 69–77.
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>
- Yoyada. (2020). Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Insomnia yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.