



## DARMABAKTI

## Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

## Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Desa Majungan Melalui Pelatihan *Smart Aging* yang Berfokus pada Penguatan Resiliensi Fisik dan Mental dalam Menghadapi Masa Peralihan

Arina Naviria<sup>1,\*</sup>, Emi Yunita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Madura

Alamat e-mail: [arinanaviria27@gmail.com](mailto:arinanaviria27@gmail.com), [emiyunita@uim.ac.id](mailto:emiyunita@uim.ac.id)

### Informasi Artikel

#### Kata Kunci :

Menopause  
smart aging  
resiliensi fisik  
kehatan mental  
pelatihan kesehatan

#### Keyword :

*Menopausal women*  
*Smart aging*  
*Physical resilience*  
*Mental health*  
*Health training*

### Abstrak

Perempuan menopause merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan fisik dan psikologis akibat penurunan hormon estrogen, sehingga memerlukan dukungan edukasi dan pendampingan kesehatan yang tepat. Namun, perempuan menopause di Desa Majungan masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai cara menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa peralihan menopause. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya berbagai keluhan, seperti gangguan tidur, kecemasan, perubahan suasana hati, dan penurunan kebugaran fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta resiliensi fisik dan mental perempuan menopause melalui pelatihan Smart Aging. Metode yang digunakan adalah pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) yang meliputi tahap identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi kegiatan. Program dilaksanakan melalui edukasi kesehatan, latihan fisik ringan, teknik relaksasi, dan pengelolaan stres. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test terhadap 10 peserta perempuan menopause di Desa Majungan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta dari 62,30 pada pre-test menjadi 82,60 pada post-test. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ ), yang menandakan terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah pelatihan diberikan. Seluruh peserta juga mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, pelatihan Smart Aging terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesiapan, serta resiliensi fisik dan mental perempuan menopause dalam menghadapi masa peralihan secara lebih sehat dan mandiri.

### Abstract

Menopausal women in Majungan Village still have limited knowledge in maintaining physical and mental health during the transition period. The lack of information regarding hormonal changes, stress management, and appropriate physical activities leads to physical complaints and emotional disturbances. This program aims to improve knowledge and resilience through Smart Aging training. The method used is the Asset Based Community Development (ABCD) approach, including identification, planning, implementation, and evaluation stages. The activities include health education, light physical exercise, and relaxation techniques. Evaluation was conducted using pre-test and post-test for 10 participants. The results show an increase in the mean score from 62.30 to 82.60. The Wilcoxon Signed Rank Test shows a significance value of 0.005 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference before and after the training. All participants experienced score improvement. This program effectively enhances physical and mental resilience and is recommended for sustainable implementation.

## 1. Pendahuluan

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah perempuan menopause yang tinggal di Desa Majungan, sebuah wilayah dengan karakteristik masyarakat yang beragam dari aspek sosial, ekonomi, maupun pendidikan. Perempuan menopause merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian khusus karena mengalami perubahan fisiologis dan psikologis akibat penurunan hormon estrogen (Organization World Health, 2024). Masa transisi ini sering menjadi periode yang menantang bagi perempuan, terutama terkait adaptasi terhadap perubahan fisik dan emosional (Society, 2022). Oleh karena itu, kelompok ini dipilih sebagai sasaran utama program karena memiliki kebutuhan khusus untuk membangun ketahanan fisik dan mental dalam menghadapi masa peralihan menuju usia lanjut.

Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa banyak perempuan menopause di Desa Majungan masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai cara menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa menopausal. Keluhan yang paling sering disampaikan mencakup nyeri sendi, mudah lelah, gangguan tidur, kecemasan, perubahan mood, dan penurunan kemampuan konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman tentang proses penuaan dan minimnya kemampuan mengelola stres dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang, termasuk penyakit kardiovaskular, penurunan fungsi kognitif, hingga depresi (Nababan, 2022). Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi terarah untuk membantu perempuan menopause beradaptasi secara sehat dan mandiri.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berupa pelatihan kesehatan yang komprehensif dan aplikatif, salah satunya melalui pendekatan smart aging.

Konsep smart aging menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur, manajemen stres, stimulasi kognitif, serta penguatan relasi sosial dalam mendukung penuaan yang sehat dan produktif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan resiliensi perempuan menopause karena fokus pada kemampuan individu untuk mengelola perubahan yang terjadi secara adaptif dan berkelanjutan (Guerrero-González et al., 2024).

Solusi yang ditawarkan dalam program pengabdian ini adalah pelatihan smart aging yang mencakup edukasi mengenai perubahan fisiologi menopausal, praktik aktivitas fisik ringan, teknik relaksasi, latihan pernapasan, dan strategi penguatan kesehatan mental. Selain itu, peserta juga diberikan panduan mengenai pentingnya nutrisi seimbang, kebiasaan tidur yang baik, serta aktivitas sosial yang mendukung kesehatan emosional. Kegiatan ini dirancang agar mudah dipahami dan dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari perempuan menopause (Money et al., 2024).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta membangun resiliensi fisik dan mental perempuan menopause di Desa Majungan melalui pelatihan smart aging. Melalui intervensi ini, diharapkan peserta mampu mengurangi keluhan fisik, meningkatkan stabilitas emosional, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menekankan pentingnya intervensi edukatif dan pelatihan terstruktur guna mendukung adaptasi perempuan menopause selama fase transisi.

## 2. Metode Pengabdian

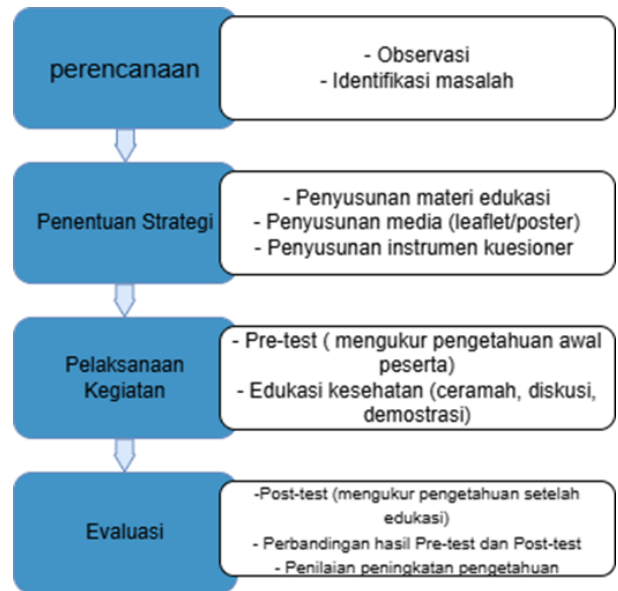
Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan Asset Based Community Development (ABCD) yang

berfokus pada pemanfaatan potensi dan aset masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri (Chupp & Hirssch, 2023). Pendekatan ini dipilih karena mampu mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan serta meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan.

Sebelum pelaksanaan program, dilakukan persiapan awal bersama mitra yaitu Pemerintah Desa Majungan dan Puskesmas setempat. Tahap ini meliputi koordinasi untuk menentukan waktu, tempat, serta sasaran kegiatan, serta identifikasi kebutuhan dan potensi perempuan menopause sebagai dasar penyusunan program.

Tahap berikutnya adalah perencanaan kegiatan secara partisipatif dengan melibatkan mitra. Perencanaan mencakup penyusunan materi edukasi, media pembelajaran seperti leaflet dan poster, serta persiapan instrumen berupa kuesioner untuk pre-test dan post-test sebagai alat ukur peningkatan pengetahuan (Kartika & Susaniti, 2022).

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi. Pre-test dilakukan menggunakan kuesioner berisi pertanyaan sederhana terkait materi yang akan disampaikan. Setelah kegiatan edukasi selesai, dilakukan post-test dengan menggunakan kuesioner yang sama atau serupa untuk melihat perubahan pengetahuan peserta. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan dengan melihat selisih skor sebelum dan sesudah intervensi, di mana peningkatan skor menunjukkan adanya keberhasilan edukasi yang diberikan. Selain itu, respon dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan juga menjadi bagian dari penilaian untuk mendukung hasil evaluasi secara keseluruhan.



Gambar 1. Alur Pengabdian

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan juli 2025 dan berlokasi di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu. Desa Majungan dipilih sebagai lokasi kegiatan karena merupakan salah satu wilayah dengan jumlah perempuan usia menopause yang cukup tinggi dan memiliki kebutuhan intervensi edukatif terkait peningkatan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi masa peralihan menopause. Selain itu, Desa Majungan termasuk wilayah binaan yang aktif dalam program pemberdayaan perempuan, sehingga sangat relevan dijadikan sasaran pelaksanaan pelatihan Smart Aging.

Kegiatan ini melibatkan 10 perempuan menopause yang merupakan peserta aktif dalam kelompok kegiatan Posyandu Lansia serta program kesehatan perempuan yang diselenggarakan oleh perangkat desa dan tenaga kesehatan setempat. Peserta dipilih berdasarkan kriteria inklusi perempuan usia 45-55 tahun yang berdomisili di Desa Majungan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Balai Desa Majungan, yang menjadi pusat aktivitas masyarakat dan sering digunakan untuk

kegiatan edukatif. Pemilihan lokasi ini bertujuan memudahkan koordinasi, meningkatkan kehadiran peserta, dan memastikan kegiatan berlangsung dalam lingkungan yang kondusif. Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan dukungan tenaga kesehatan dari puskesmas setempat, kader kesehatan desa, serta perangkat desa untuk memastikan keberlangsungan program sesuai standar pelayanan kesehatan masyarakat.

## 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian Pengabdian

### ❖ Tahapan Awal

Tahap awal diawali dengan kegiatan observasi dan identifikasi masalah yang dilakukan bersama mitra setempat. Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan perempuan menopause terkait perubahan fisik dan mental yang dialami, serta tingkat pengetahuan awal mereka tentang konsep smart aging. Selanjutnya, dilakukan identifikasi masalah untuk menggali permasalahan utama, seperti kurangnya pemahaman dalam menjaga kesehatan fisik, pengelolaan stres, dan kesiapan menghadapi masa menopause. Selain itu, pada tahap ini juga disiapkan instrumen penilaian berupa kuesioner yang akan digunakan pada pre-test dan post-test guna mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan sebagai dasar evaluasi keberhasilan kegiatan.

### ❖ Tahapan Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan awal mereka tentang kesehatan fisik dan mental pada masa menopause serta konsep smart aging. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui ceramah yang disertai diskusi santai agar peserta lebih mudah memahami. Materi yang diberikan meliputi

perubahan yang terjadi saat menopause, cara menjaga kebugaran tubuh, serta cara mengelola stres. Selain itu, peserta juga diajak untuk praktik langsung, seperti latihan fisik ringan dan teknik relaksasi, agar mereka bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah seluruh kegiatan selesai, peserta diberikan post-test dengan pertanyaan yang hampir sama seperti sebelumnya untuk melihat apakah ada peningkatan pemahaman. Dari hasil tersebut, dapat diketahui seberapa efektif kegiatan pelatihan yang telah dilakukan (Kartika & Susanti, 2022).

### ❖ Tahapan Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk melihat apakah kegiatan pelatihan smart aging berjalan dengan baik dan benar-benar bermanfaat bagi peserta. Selama kegiatan berlangsung, dilakukan monitoring dengan cara mengamati kehadiran peserta, keaktifan saat diskusi, serta keterlibatan mereka ketika mengikuti praktik latihan fisik dan teknik relaksasi. Fasilitator juga sesekali memberikan arahan dan umpan balik secara langsung untuk memastikan peserta memahami materi yang diberikan.

Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta. Jika nilai setelah pelatihan lebih baik, berarti materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik. Selain itu, tanggapan dan kesan peserta selama kegiatan juga menjadi bahan penilaian untuk melihat keberhasilan pelatihan secara keseluruhan. Hasil dari monitoring dan evaluasi ini nantinya bisa digunakan sebagai bahan perbaikan agar kegiatan berikutnya bisa lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

## 2.3. Pengambilan Sampel

Sampel dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perempuan menopause

yang berdomisili di wilayah Desa Majungan, Kecamatan Pademawu. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan program (Lopez Burst et al., 2024). Kriteria ini diterapkan agar peserta yang terlibat benar-benar mencerminkan kelompok sasaran yang membutuhkan pelatihan smart aging untuk meningkatkan resiliensi fisik dan mental pada masa peralihan.

Adapun kriteria inklusi sampel dalam kegiatan ini meliputi:

1. Perempuan yang berada pada fase menopause, baik menopause dini, perimenopause, maupun pascamenopause.
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, pelatihan, hingga post-test.
3. Mampu membaca dan menulis, sehingga dapat mengisi kuesioner dengan mandiri.
4. Tinggal di Desa Majunga minimal 6 bulan terakhir agar sesuai dengan sasaran program pemberdayaan masyarakat.
5. Tidak memiliki gangguan kognitif berat yang dapat menghambat partisipasi selama kegiatan edukasi dan diskusi.

Jumlah sampel yang mengikuti program ini sebanyak 10 perempuan menopause. Jumlah tersebut dianggap memadai untuk memberikan gambaran awal mengenai pengetahuan, kesiapan fisik, serta kondisi psikologis perempuan menopause sebelum dan sesudah pelatihan smart aging. Selain itu, jumlah ini dipilih dengan mempertimbangkan ketersediaan ruang pertemuan, kapasitas fasilitator, dan efektivitas pelaksanaan metode pelatihan interaktif.

Pemilihan jumlah sampel juga disesuaikan dengan tujuan program, yaitu memberikan pendampingan yang komprehensif melalui edukasi, latihan fisik sederhana, dan strategi

penguatan kesehatan mental, sehingga peserta dapat merasakan manfaat secara optimal.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan proses pengajuan izin serta observasi awal yang dilakukan di Desa Majungan. Observasi berlangsung selama beberapa hari untuk memperoleh gambaran kondisi perempuan menopause sebagai sasaran kegiatan. Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas terkait perubahan fisik dan mental pada masa menopause. Selain itu, peserta juga belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup selama masa peralihan tersebut. Kondisi ini menjadi dasar dalam penyusunan program pelatihan smart aging yang berfokus pada penguatan resiliensi fisik dan mental.

Pada tahap selanjutnya yaitu dilakukan penentuan strategi kegiatan. Tim pengabdian menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta, meliputi pemahaman tentang menopause, cara menjaga kebugaran fisik, serta pengelolaan kesehatan mental. Selain itu, menyusun media edukasi berupa leaflet dan poster untuk mempermudah penyampaian informasi kepada peserta. Untuk mendukung proses evaluasi, tim juga menyusun instrumen kuesioner yang digunakan dalam kegiatan pre-test dan post-test guna mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi.

#### 3.1. Sosialisasi

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan memberikan pre-test kepada para peserta. Pre-test bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait kesehatan fisik dan mental pada masa menopause sebelum dilakukan sosialisasi. Berdasarkan definisi, pengetahuan kesehatan

pada masa menopause mencakup beberapa aspek penting, yaitu pemahaman tentang perubahan fisik, kondisi psikologis, serta kemampuan dalam menjaga kualitas hidup melalui pola hidup sehat (Organization, 2020). Berdasarkan aspek tersebut, maka pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada saat pre-test meliputi pengetahuan dasar mengenai menopause, perubahan hormonal yang terjadi, cara menjaga kebugaran fisik, serta pengelolaan stres dan kesehatan mental. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah hingga sedang.



(Gambar 1). Penyampaian Materi

Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi melalui edukasi kesehatan menggunakan pendekatan smart aging. Materi yang diberikan mencakup pemahaman tentang menopause, pentingnya aktivitas fisik, serta teknik relaksasi untuk menjaga kesehatan mental. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi, sehingga peserta dapat lebih memahami materi yang disampaikan. Metode ini dinilai efektif karena melibatkan partisipasi aktif peserta dalam proses pembelajaran.

### 3.2 Pelatihan

Selanjutnya, setelah kegiatan sosialisasi selesai, program pengabdian masyarakat dilanjutkan ke kegiatan utama yaitu sesi pelatihan atau workshop. Pada sesi ini, peserta dibimbing oleh tim pengabdian untuk mempraktikkan secara langsung materi yang telah diberikan sebelumnya. Pelatihan

difokuskan pada penerapan konsep smart aging dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause.



Gambar 2. Kegiatan PKM ibu-ibu menopause di Desa Majungan

Pada kegiatan pelatihan ini, peserta diajarkan berbagai keterampilan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kegiatan diawali dengan praktik latihan fisik ringan, seperti peregangan dan gerakan tubuh sederhana yang bertujuan untuk menjaga kebugaran, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi keluhan fisik yang sering dialami pada masa menopause. Aktivitas fisik secara teratur diketahui dapat meningkatkan kesehatan tubuh serta menurunkan risiko penyakit pada usia lanjut (Organization, 2020). Selain itu, peserta juga diberikan pelatihan mengenai teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dan pengelolaan stres, yang bertujuan untuk menjaga kesehatan mental dan kestabilan emosi. Pengelolaan stres yang baik sangat penting pada perempuan menopause karena perubahan hormonal dapat memengaruhi kondisi psikologis (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Selama sesi pelatihan berlangsung, peserta diberikan kesempatan

untuk mempraktikkan secara langsung setiap materi yang telah disampaikan. Pendekatan praktik langsung ini dinilai efektif karena peserta belajar melalui pengalaman dan keterlibatan aktif, sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa. Selain praktik, peserta juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan menyampaikan permasalahan yang dialami selama masa menopause, sehingga solusi yang diberikan lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Hasil dari kegiatan pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mulai memahami cara menjaga kesehatan fisik dan mental secara mandiri. Peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menerapkan pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi berbasis pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2012). Dengan demikian, kegiatan pelatihan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga

meningkatkan keterampilan dan kesadaran peserta dalam menjaga kualitas hidup selama masa menopause.

### 3.3 Evaluasi

Total peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebanyak 10 orang ibu-ibu menopause di Desa Majungan. Dari 10 peserta tersebut, kami sajikan hasil analisis peningkatan kemampuan peserta melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test setelah mengikuti pelatihan Smart Aging yang berfokus pada penguatan resiliensi fisik dan mental dalam menghadapi masa menopause. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman dan kesiapan peserta dalam menghadapi masa peralihan menopause. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata (mean) antara pre-test dan post-test. Selain itu, tingkat variasi data yang relatif stabil menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak yang cukup merata bagi seluruh peserta.

Tabel 1. Deskripsi Kelompok Data

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deation	Variance
Pre-test	10	55	70	62.30	4.85	23.52
Post-test	10	75	90	82.60	4.97	24.70

Tabel 1 merupakan statistik deskriptif dari jawaban responden pada saat menjawab soal pre-test dan post-test. Pre-test dilakukan sebelum kegiatan pelatihan Smart Aging dilaksanakan, sedangkan post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Instrumen yang digunakan bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman serta kesiapan ibu-ibu menopause dalam menghadapi perubahan fisik dan mental selama masa menopause.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata nilai pre-test peserta sebesar 62,30. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan

pelatihan, pemahaman peserta terkait manajemen kesehatan fisik dan mental pada masa menopause masih berada pada kategori cukup. Beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam memahami strategi menjaga keseimbangan emosi, aktivitas fisik yang sesuai, serta pola hidup sehat selama masa menopause. Selanjutnya, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dengan rata-rata nilai sebesar 82,60. Nilai minimum meningkat dari 55 menjadi 75, serta nilai maksimum dari 70 menjadi 90. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan Smart Aging mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan peserta secara menyeluruh.

Peningkatan ini juga didukung oleh hasil analisis tiap indikator, di mana sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dengan lebih baik setelah diberikan pelatihan. Materi yang disampaikan secara interaktif dan aplikatif turut berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Uji normalitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, karena jumlah sampel kurang dari 50 ( $n = 10$ ), maka digunakan uji Shapiro-Wilk sebagai dasar pengujian normalitas data.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig
Pre-test	0.962	10	0.782
Post-test	0.971	10	0.893

Mengacu pada dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel pre-test sebesar  $0,782 > 0,05$  dan nilai signifikansi variabel post-test sebesar  $0,893 > 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka kedua kelompok data berdistribusi normal ( $H_0$  diterima). Hal ini menunjukkan bahwa data hasil pengukuran tingkat pemahaman dan kesiapan ibu-ibu menopause sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan Smart Aging memiliki sebaran yang normal. Dengan demikian, data telah memenuhi salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji beda untuk mengetahui pengaruh pelatihan terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause di Desa Majungan. Karena data berdistribusi normal dan sampel bersifat berpasangan (pre-test dan post-test pada responden yang sama), maka uji yang digunakan adalah paired sample t-test.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a: \mu_1 \neq \mu_2$$

Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik untuk mengetahui signifikansi peningkatan hasil pelatihan Smart Aging dalam meningkatkan resiliensi fisik dan mental perempuan menopause.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Poattest-pretest	N	Mean Rank	Sum of
Negative Rank	0	0.00	0.00
Positoive Rank	10	5.50	55.00
Ties	0	-	-
Total	10		

Tabel 3 menunjukkan nilai mean rank dan sum of ranks dari hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test. Diketahui bahwa nilai negative ranks sebesar 0, yang berarti tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan nilai dari pre-test ke post-test. Sementara itu, nilai positive ranks sebesar 10 dengan mean rank 5,50, yang menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti pelatihan Smart Aging. Tidak terdapat nilai yang sama (ties), sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh responden mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai kelompok kedua (post-test) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pertama (pre-test). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan kesiapan ibu-ibu menopause setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 4. Hasil Perhitungan

Variabel	Nilai
Z	-2.803
Asymp.sig (2-tailed)	0.005

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4, diperoleh nilai Z sebesar -2,803 dengan nilai

signifikansi (Asymp. Sig 2-tailed) sebesar 0,005. Dengan menggunakan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , maka nilai signifikansi  $0,005 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan Smart Aging efektif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause di Desa Majungan, khususnya dalam aspek resiliensi fisik dan mental dalam menghadapi masa peralihan.

#### 4. Simpulan dan Saran

##### Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pelatihan Smart Aging yang diberikan kepada perempuan menopause di Desa Majungan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesiapan, serta resiliensi fisik dan mental peserta dalam menghadapi masa menopause. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung yang meliputi pemahaman tentang perubahan fisik dan psikologis pada masa menopause, latihan fisik ringan, teknik relaksasi, serta pengelolaan stres. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta dari 62,30 pada saat pre-test menjadi 82,60 pada saat post-test. Selain itu, seluruh peserta mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti pelatihan. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan demikian, pelatihan Smart Aging dinilai mampu meningkatkan pemahaman dan kesiapan perempuan menopause dalam menjaga kesehatan fisik dan mental secara mandiri. Program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis masyarakat dapat menjadi strategi yang efektif dalam

meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause, khususnya dalam menghadapi masa transisi menuju usia lanjut secara sehat, aktif, dan produktif

##### Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, disarankan agar program pelatihan Smart Aging dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara pemerintah desa, tenaga kesehatan, kader posyandu, dan institusi pendidikan kesehatan. Kegiatan pendampingan rutin diperlukan agar peserta dapat terus menerapkan pola hidup sehat, aktivitas fisik teratur, serta pengelolaan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, diperlukan pengembangan program dengan cakupan peserta yang lebih luas dan durasi pelatihan yang lebih panjang agar dampak program dapat dirasakan secara optimal oleh masyarakat. Bagi peneliti atau pelaksana kegiatan selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur, tingkat kecemasan, atau kualitas hidup guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait kondisi perempuan menopause.

Program Smart Aging juga diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu model intervensi kesehatan berbasis komunitas dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup perempuan menopause di berbagai wilayah lainnya.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tenaga kesehatan dan kader kesehatan setempat yang telah

membantu proses koordinasi dan pendampingan kegiatan sehingga program dapat berjalan dengan lancar. Penghargaan yang setinggi-tingginya turut disampaikan kepada seluruh peserta, khususnya ibu-ibu menopause di Desa Majungan, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan Smart Aging. Partisipasi dan keterlibatan aktif peserta menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Selain itu, tim pengabdian juga menyampaikan apresiasi kepada Universitas Islam Madura, khususnya Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan, atas dukungan moral, akademik, dan fasilitas yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tidak lupa, terima kasih kepada seluruh tim pelaksana dan semua pihak yang telah berkontribusi dan bekerja sama dengan penuh dedikasi demi terselenggaranya kegiatan dengan baik dan lancar.

## 6. Daftar Pustaka

- Chupp, M., & Hirssch, J. (2023). Integrating Asset-Based Community Development and Community-Based Research for Social Change: A Beginning. *Gateways: Internasional Journal of Community Research and Engagement*, 16(2). <https://doi.org/10.5130/ijcre.v16i2.8968>
- Guerrero-González, C., Cueto-Ureña, C., Cantón-Habas, V., Ramírez-Expósito, M. J., & Martínez-Martos, J. M. (2024). Healthy Aging in Menopause: Prevention of Cognitive Decline, Depression and Dementia through Physical Exercise. *Physiologia*, 4(1), 115–138. <https://doi.org/10.3390/physiologia4010007>
- Kartika, D., & Susaniti, R. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat. *Journal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 89–96.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Promosi Kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan*.
- Lopez Burst, E., Felice, M. C., & O’Kane, A. A. (2024). Using and Appropriating Technology to Support The Menopause Journey in the UK. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3613904.3642694>
- Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., East-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC Women’s Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03243-4>
- Nababan, P. R. P. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause Di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *MIRACLE Journal*, 2(1), 74–87. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.174>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Organization, W. H. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- Organization World Health. (2024). Menopause. *Organization World Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Siti Haniyah, D. (2024). Edukasi Kesehatan Persiapan Menopause Pada Ibu Dasawisma Di Perumahan Tegalsari Banyumas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 4(1), 79–88.
- Society, T. N. A. M. (2022). The 2022 Hormone Therapy Position Statement of The North American Menopause Society. *Menopause*, 29(7), 767–794.
- Widjayanti, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause melalui Pelatihan Kesehatan Sehat dan Bahagia di Masa Menopause. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 233. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.316>