

Pemberdayaan kader kesehatan melalui penerapan terapi *mindfulness body scan* untuk mengurangi stres wanita menopause

Emy Sutiyarsih, Anastasia Sri Sulartri

Program Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Panti Waluya Malang, Indonesia

Penulis Korespondensi: Emy Sutiyarsih

E-mail : emymlg23@yahoo.com

Diterima: 09 Februari 2026 | Direvisi: 19 April 2026 | Disetujui: 22 April 2026 | Online: 30 April 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data jumlah wanita menopause di Desa Gunungronggo sebanyak 327 orang, terdapat lima posyandu dikelola oleh 45 kader dan dua tenaga kesehatan penanggungjawab wilayah. Permasalahan yang dihadapi kader kesehatan belum berkembangnya pengetahuan kader tentang konsep stres, Mekanisme koping dan *Mindfulness Body Scan* untuk menurunkan stres pada wanita menopause. Kegiatan untuk mengatasi permasalahan tersebut pengabdian mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Penerapan Terapi *Mindfulness Body Scan* Untuk Mengurangi Stres Wanita Menopause Di Desa Gunungronggo, Kabupaten Malang. Tujuan dari PkM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan tentang Penerapan Terapi *Mindfulness Body Scan* Sebagai Upaya Mengurangi Stres Pada Wanita Menopause. Kegiatan dilaksanakan dengan pelatihan kader selama 3 kali pertemuan tanggal 26-27 November dan 1 Desember 2025 dengan metode Ceramah Tanya Jawab, demonstrasi dan redemonstrasi. Hasil evaluasi didapatkan rerata pretest 50 dan post test 76 ada kenaikan 26 %, terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan dan hasil rerata posttest demonstrasi metode *Mindfulness Body Scan* sebesar 81 dalam kategori sangat baik. Diharapkan kader kesehatan dapat membagikan informasi kepada para wanita menopause dengan tetap dalam pengawasan tenaga kesehatan penanggungjawab wilayah sehingga para wanita menopause diharapkan mampu menerapkan Terapi *Mindfulness Body Scan* sebagai upaya mengurangi stres.

Kata Kunci : menopause; stres; mindfulness; kader

Abstract

Based on the results of the preliminary study, data was obtained that the number of menopausal women in Gunungronggo Village is 327 people, with five integrated health service posts managed by 45 cadres and two health workers in charge of the area. The problem faced by health cadres is the lack of developed knowledge regarding the concepts of stress, coping mechanisms, and Mindfulness Body Scan to reduce stress in menopausal women. To address these issues, the team conducted a Community Service activity titled "Empowerment of Health Cadres Through the Application of Mindfulness Body Scan Therapy to Reduce Stress in Menopausal Women in Gunungronggo Village, Malang Regency." The objective of this activity is to increase the knowledge and skills of health cadres regarding the Application of Mindfulness Body Scan Therapy as an effort to reduce stress in menopausal women. The activity was carried out through cadre training during three meetings on November 26-27 and December 1, 2025, using lecture, question and answer, demonstration, and re-demonstration methods. The evaluation results showed an average pre-test score of 50 and a post-test score of 76, reflecting a 26% increase, which signifies a significant improvement in knowledge. Additionally, the average post-test score for the Mindfulness Body Scan method demonstration was 81, falling into the "excellent"

category. It is expected that health cadres can share this information with menopausal women under the supervision of the local health workers in charge, so that menopausal women are also expected to be able to independently apply Mindfulness Body Scan Therapy as an effort to reduce stress.

Keywords: menopause; stress; mindfulness; cadres

PENDAHULUAN

Menopause merupakan salah satu tahap terpenting dalam siklus reproduksi wanita. Menopause atau berhentinya menstruasi dapat diartikan sebagai proses peralihan dari masa produktif ke nonproduktif yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron. Menopause dapat terjadi secara bertahap dimulai dari fase premenopause, perimenopause, menopause, dan pasca menopause (Riyadina, 2019 & Lestari et al., 2025).

Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang dapat menimbulkan berbagai gejala dan gangguan kesehatan pada wanita sehingga memerlukan perhatian khusus pada kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai gejala dan gangguan kesehatan (B. Puspitasari, 2020). Perubahan fisik yang terjadi dapat berupa *hot flashes*, haid yang tidak teratur hingga berhentinya haid, kelelahan, daya ingat yang buruk, dan bertambahnya berat badan. Sedangkan perubahan psikologis dapat berupa sikap mudah tersinggung, cemas, suasana hati yang tidak menentu, stres dan sulit berkonsentrasi sehingga wanita menopause akan memilih mekanisme koping (Prawirohardjo, 2016 dalam Putri, Hernawaty, and Sukmawati 2020). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, dengan adanya mekanisme koping yang baik dari diri, diharapkan mampu mengatasi stress ataupun kecemasan dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause (Jannah & Sari, 2019).

Jika kondisi ini tidak bisa diatasi, maka akan berkembang menjadi rasa cemas yang dapat memicu timbulnya stres sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan kehidupan sosial wanita, sehingga diperlukan mekanisme koping yang adaptif supaya dapat menurunkan stres salah satunya dengan penerapan metode mindfulness (Karmi et al., 2021). Metode mindfulness memiliki manfaat yang sangat besar dalam pengobatan gejala kecemasan dan depresi (Ernst & D'Mello, 2020). Latihan mindfulness juga berkaitan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati dan kasih sayang (Stinson et al., 2020). Ada beberapa terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan salah satunya dengan melakukan meditasi mindfulness. (Hargett & Criswell, 2019).

Hasil studi pendahuluan di Ds. Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang terdapat 327 wanita menopause. Permasalahan yang dihadapi para kader selama ini adalah Para kader kesehatan mengatakan bahwa selama ini kalau ada keluhan dari para wanita menopause tentang perubahan-perubahan yang terjadi misalnya terasa panas pada malam hari, pada saat berhubungan suami istri terasa kering, keluhan ini membuat mudah tersinggung, marah, perasaan tidak menentu, merasa stres tanpa bisa dijelaskan penyebabnya. Keluhan ini dianggap hal yang biasa demikian juga dengan wanita menopausenya, sehingga belum ada upaya untuk mengatasi permasalahannya.

Kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan psikologis terutama stres tersebut diatas, pengabdian memberikan solusi dengan mengadakan kegiatan pelatihan kader kesehatan tentang Upaya Mengurangi Stres Sebagai Strategi Mekanisme Koping Pada Wanita Menopause Dengan Penerapan Mindfulness. Bentuk kegiatan berupa pelatihan Kader kesehatan dalam upaya Mengurangi Stres Sebagai Strategi Mekanisme Koping Pada Wanita Menopause Dengan Penerapan Mindfulness. Para kader kesehatan sangat antusias dan aktif dalam segala kegiatan yang diadakan sehingga pengabdian berharap dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi para kader kesehatan dan wanita menopause yang mengalami stress terutama karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause.

Diharapkan kader kesehatan dapat membagikan informasi kepada para wanita menopause atau keluarganya dengan tetap dalam pengawasan para kader dan tenaga kesehatan penanggungjawab

Pemberdayaan kader kesehatan melalui penerapan terapi *mindfulness body scan* untuk mengurangi stres wanita menopause

wilayah. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk memilih judul Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul : “Pemberdayaan Kader Kesehatan Melalui Penerapan Terapi *Mindfulness Body Scan* Sebagai Upaya Mengurangi Stres Pada Wanita Menopause Di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang” dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader kesehatan tentang Penerapan Terapi *Mindfulness Body Scan* Sebagai Upaya Mengurangi Stres Pada Wanita Menopause.

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Mitra sasaran dalam kegiatan PkM ini yaitu Kader Kesehatan Desa Gunungronggo wilayah ILP, dengan usia berkisar antara 30-45 tahun, pendidikan SMP-SMA sebanyak 45 orang. Pada tahapan persiapan, tim melakukan beberapa pendekatan kepada pihak mitra agar target dan luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat tercapai secara optimal. Pendekatan awal dimulai dengan menjalin komunikasi yang baik dengan Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Proses dilanjutkan dengan pertemuan bersama penanggung jawab wilayah Desa Gunungronggo, Puskesmas Tajinan untuk menentukan permasalahan yang ada di Kelompok Kader Kesehatan. Berdasarkan permasalahan yang didapatkan, selanjutnya pengabdian memberikan penawaran solusi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tindak lanjut kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan ketika telah disetujui oleh Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang dan pihak-pihak terkait.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM sudah dilaksanakan dengan proses kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang sudah direncanakan, yaitu tahap persiapan, tahap melaksanakan dan tahap evaluasi.



Gambar 1. Pertemuan Pertama

Pada tahap pelaksanaan pertemuan pertama, diawali dengan pretest kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang “Konsep menopause, stres dan Mekanisme coping” yang disampaikan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini dihadiri oleh 45 orang kader kesehatan sebagai peserta yang menunjukkan antusiasme tinggi, dengan munculnya tiga pertanyaan dari peserta selama sesi berlangsung.



Gambar 2. Pertemuan Kedua

Pada tahap pelaksanaan pertemuan kedua, tim pengabdian melakukan demonstrasi tentang “Penyampaian materi tentang metode *Mindfulness Body Scan*” yang dihadiri 45 orang kader kesehatan sebagai peserta. Peserta sangat antusias, mengajukan empat pertanyaan.



Gambar 3. Pertemuan Ketiga.

Pada tahap pelaksanaan pertemuan ketiga, dilakukan Demonstarasi dan Redemonstrasi metode *Mindfulness Body Scan* dalam upaya menurunkan stres pada wanita menopause. Setiap peserta melakukan demonstrasi yang kemudian diamati oleh tim pengabdian dengan melakukan penilaian menggunakan lembar observasi. Pada tahap evaluasi digunakan parameter utama untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan PkM ialah dengan pelaksanaan posttest serta observasi terhadap pelaksanaan metode *Mindfulness Body Scan*. Pretest dilakukan pada hari pertama sebelum pemberian materi, sedangkan posttest dilaksanakan setelah seluruh materi selesai pada hari terakhir, dengan jumlah soal sebanyak 10 butir. Lembar observasi (*checklist*) digunakan untuk menilai pelaksanaan metode *Mindfulness Body Scan*.

Berdasarkan tabel 1, diperoleh data Pretest tentang Pengetahuan kader kesehatan tentang Konsep menopause, stres dan Mekanisme koping didapatkan dari 45 peserta yang hadir ialah yang terbanyak pengetahuan kurang baik 39 orang (77,78%) pengetahuan cukup baik 4 orang (8,89%) paling sedikit pengetahuan baik 2 orang (4,44%). Hasil *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir, pengetahuan kurang tidak ada (0%), pengetahuan cukup: 18 orang (40,00%), pengetahuan baik: 27

Pemberdayaan kader kesehatan melalui penerapan terapi *mindfulness body scan* untuk mengurangi stres wanita menopause

orang (60,00%). Sedangkan hasil evaluasi demonstrasi metode *Mindfullnes Body Scan* didapatkan hasil Pretest tidak dilakukan sedangkan hasil posttest demonstrasi metode *Mindfullnes Body Scan* kurang baik tidak ada (0%), Cukup Baik 2 orang (4,5%) dan baik sebanyak 19 orang (42,2%), Sangat baik 24 orang (53,3%).

Tabel 1. Hasil Pretest Dan Post Test PkM

NILAI EVALUASI	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Pre Test		
- Baik	2	4,44
- Cukup Baik	4	8,89
- Kurang Baik	39	77,78
Post Test		
- Baik	27	60,00
- Cukup Baik	18	40,00
Observasi demonstrasi <i>Mindfullnes Body Scan</i> <u>Pre Test tidak dilakukan</u>		
- Cukup Baik	0	0
- Kurang Baik	0	0
Post Test		
- Sangat Baik	24	53,3
- Baik	19	42,2
- Cukup Baik	2	4,5
- Kurang Baik	0	0

Tabel 2. Nilai Rata-rata Hasil Evaluasi Kegiatan PkM

EVALUASI	Pretest	Posttest
Pengetahuan tentang Konsep menopause, stres dan Mekanisme koping	50	76
- Demonstrasi Metode <i>Mindfullnes Body Scan</i>	0	81

Berdasarkan data pada Tabel 2, rata-rata hasil pretest untuk pengetahuan tentang Penyampaian materi Konsep menopause, stres dan Mekanisme koping sebesar 50 dan posttest 76, pretest demonstrasi Metode *Mindfullnes Body Scan* tidak dilakukan sedangkan rerata hasil posttest 81 masuk dalam kategori sangat baik.

Hasil pengukuran pengetahuan Kader kesehatan tentang konsep menopause, Stres dan Mekanisme koping didapatkan hasil rerata pretest sebesar 50 dan posttest 76 terjadi peningkatan yang signifikan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta sudah memahami secara benar tentang materi yang diberikan, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Peserta juga antusias selama kegiatan berlangsung dengan mengajukan pertanyaan terkait dengan konsep Menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause. Keberhasilan kegiatan ini dikarenakan peran dan partisipasi aktif dari semua peserta. sehingga dapat disimpulkan hasilnya baik hal ini dapat dibuktikan dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* peserta terjadi kenaikan yang signifikan. Untuk mengatasi stress perlu diajarkan tentang Manajemen stres yang merupakan salah satu perilaku positif yang bila terus menerus diulangi penggunaannya akan membentuk sebuah kebiasaan (Pratiwi,2020), salah satu nya dengan menerapkan *Mindfulness Body Scan*. Hal ini sesuai dengan hasil Edukasi yang dilakukan Tamar dan Nuradabyah bahwa edukasi (pendidikan kesehatan) mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Sedangkan

Pemberdayaan kader kesehatan melalui penerapan terapi *mindfulness body scan* untuk mengurangi stres wanita menopause

menurut Mustaqimah et al. (2021), memberikan pendidikan kesehatan akan memberikan pengetahuan kepada masyarakat. Informasi dari pendidikan kesehatan dapat memberikan peningkatan pada pengetahuan. Dengan bertambahnya pengetahuan kader kesehatan diharapkan bisa menyebar-luaskan informasi kepada masyarakat khususnya pada wanita menopause tentang konsep menopause, Stres dan Mekanisme koping untuk mengurangi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause, sehingga mereka akan bertambah wawasannya sehingga dengan harapan dapat memilih mekanisme koping yang positif.

Hasil observasi redemonstrasi tentang *Mindfulness Body Scan* untuk pretest tidak dilakukan tetapi sudah diberikan konsepnya tentang *Mindfulness Body Scan* dan posttest hasilnya 81 dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami dengan baik tentang materi yang diberikan, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Hasil penelitian mengemukakan bahwa kelebihan metode penyuluhan demonstrasi adalah dapat meningkatkan pengetahuan, memperjelas informasi, dan membuat penyuluhan lebih menarik (Kuba et al., 2021). Metode demonstrasi dapat efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Metode ini dapat menunjukkan ide, pengertian, dan prosedur dengan menggunakan alat peraga. Metode demonstrasi memperlihatkan dan memperagakan sesuatu secara nyata yang disertai dengan penjelasan verbal (M. R. Sari & Madinah, 2021). Hasil review terhadap sepuluh artikel jurnal terpilih menunjukkan bahwa meditasi mindfulness dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan tingkat kesadaran, fungsi kognitif, dan memori emosional (D. K. Sari et al., 2023)

Hasil observasi redemonstrasi tentang *Mindfulness Body Scan* pretest tidak dilakukan tetapi sudah diberikan konsepnya tentang *Mindfulness Body Scan* dan posttest hasilnya 81 dalam kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami dengan baik tentang materi yang diberikan, dan dapat mendemonstrasikan materi tersebut secara benar. Hasil penelitian mengemukakan bahwa kelebihan metode penyuluhan demonstrasi adalah dapat meningkatkan pengetahuan, memperjelas informasi, dan membuat penyuluhan lebih menarik (Kuba et al., 2021). Metode demonstrasi dapat efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Metode ini dapat menunjukkan ide, pengertian, dan prosedur dengan menggunakan alat peraga. Metode demonstrasi memperlihatkan dan memperagakan sesuatu secara nyata yang disertai dengan penjelasan verbal. Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan, memperbaiki sikap, dan kemampuan tindakan menjadi lebih baik dan efektif. Metode demonstrasi dapat membuat tingkat partisipasi belajar dari responden menjadi lebih tinggi (Anashabilla et al., 2025; M. R. Sari & Madinah, 2021). *Mindfulness Body Scan* adalah teknik meditasi yang melatih kesadaran dengan cara memusatkan perhatian pada setiap bagian tubuh dari ujung kaki ke kepala (atau sebaliknya). Tujuan *Mindfulness Body Scan* untuk merasakan sensasi fisik apa pun yang ada, seperti ketegangan, rasa sakit, atau ketidaknyamanan, secara sadar tanpa menghakimi, guna meningkatkan koneksi pikiran dan tubuh serta meredakan stres (Mira et al., 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdullah et al. (2024) menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan wanita menopause ($p < 0.002$ di hari ke-14). Kesimpulan penelitian ini adalah intervensi *mindfulness breathing exercise* menurunkan tingkat kecemasan wanita menopause.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan kader kesehatan tentang konsep menopause, Stres dan Mekanisme koping, berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause didapatkan nilai rata-rata sebesar 50 dan posttest sebesar 76, dimana terjadi peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil observasi redemonstrasi tentang *Mindfulness Body Scan*, nilai rata-rata pretest sebesar 0 karena tidak dilakukan dan posttest menunjukkan nilai sangat baik dengan rata-rata 81. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami dengan baik tentang materi yang diberikan dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan redemonstrasi secara benar.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan kader kesehatan secara aktif menginformasikan metode *Mindfulness Body Scan* kepada para wanita menopause untuk menurunkan

Pemberdayaan kader kesehatan melalui penerapan terapi *mindfulness body scan* untuk mengurangi stres wanita menopause

stres yang dialami oleh wanita menopause sebagai dampak dari perubahan-perubahan yang terjadi pada saat mengalami menopause, hal ini bisa dilakukan pada saat posyandu atau menyampaikan informasi kepada wanita menopause yang tinggal di sekitar tempat tinggal kader kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua STIKes Panti Waluya Malang, LPPM STIKes Panti Waluya Malang, kader kesehatan beserta perangkat Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang yang telah mendukung dan bersedia bekerjasama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, N. G., Holipah, & Hanifarizani, R. D. (2024). Pengaruh Mindfulness Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(7), 97–102.
- Anashabilla, M., Mulyani, S., Rahmawati, & Dwi, A. N. (2025). Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Tingkat Perilaku SADARI pada Remaja Putri Berbasis Teori Information Motivation Behaviora Skill Model. *Journal of Qualitative Health Research (QUILT)*, 5(6), 988–995.
- Ernst, A. F., & D’Mello, D. (2020). Efficacy of a Brief Mindfulness Intervention Upon Anxiety in Early Psychosis Patients. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(4), 503–506. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.12902>
- Hargett, J. L., & Criswell, A. C. (2019). Non-Pharmacological Interventions for Acute Pain Management in Patients with Opioid Abuse or Opioid Tolerance: A Scoping Review Protocol. *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(7), 1283–1289. <https://doi.org/https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003878>
- Jannah, S. R., & Sari, R. P. (2019). Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Peukan Bada Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 2(1), 38–47.
- Karmi, R., Tampilang, O. K., Karwati, & Murniati. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Premenopause Usia (40-50 Tahun). *Jurnal Ilmiah Humantech*, 1(1), 37–58.
- Kuba, S. R., Nusawakan, A. W., & Putra, K. P. (2021). Upaya Promotif, Preventif, dan Pengendalian Hipertensi oleh Puskesmas Tegalgrejo Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 208–222.
- Lestari, A., Sari, N., & Rosmila. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala. *Journal of Public Health Concerns*, 5(2), 81–86.
- Mira, A., Wulandari, Y., & Arinda, E. (2024). Pengaruh Mindfulness Body Scan terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswi SMA di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(2), 160–168. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/protein.v2i2.260>
- Mustaqimah, Saputri, R., Hakim, A. R., & Indriyani, R. (2021). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Pasien di Kabupaten Banjar. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 209–217.
- Pratiwi. Ayu, Edmaningsih. Yunike. (2020). Manajemen Stres dan Ansietas Untuk Penurunan Tekanan darah. *Selaparang : Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Vol 4, No 1 Hal 679-683
- Puspitasari, B. (2020). The Relationship Between Knowledge and Anxiety Levels in Premenopausal Women Facing Menopause. *Journal of Midwifery*, 9(2), 115–119.
- Puspitasari, R. A. H., & Aristawati, E. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause dengan Masa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15.
- Putri, H. D., Hernawaty, T., & Sukmawati. (2020). Gambaran Mekanisme Koping pada Wanita Premenopause. *JMCRH*, 3(3), 118–126.
- Riyadina, W. (2019). Menopause dan Perubahan Fisiologisnya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 45–52.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Wardiyah, D. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>.

Pemberdayaan kader kesehatan melalui penerapan terapi *mindfulness body scan* untuk mengurangi stres wanita menopause

-
- Sari, M. R., & Madinah. (2021). Keefektifan Pendidikan Kesehatan dengan Metode Demonstrasi terhadap Keterampilan Ibu dalam Pijat Bayi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 54–61.
- Stinson, C., Curl, E. D., Hale, G., Knight, S., Pipkins, C., Hall, I., White, K., Thompson, N., & Wright, C. (2020). Mindfulness Meditation and Anxiety in Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 41(4), 244–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000635>
- World Health Organization. (2019). *Global Recommendations for Health*. WHO.