

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM UPAYA MENURUNKAN STRES
PADA WANITA MENOPAUSE MELALUI METODE TEKNIK RELAKSASI ASMR
(*AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE*) DI DESA GUNUNGRONGGO,
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG

Emy Sutiyarsih^{1*}, Ifa Pannya Sakti², Eli Lea Widhia P³

¹⁻³Program Studi DIII-Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Kota Malang
Jawa Timur

Email Korespondensi: emymlg23@yahoo.com

Disubmit: 06 Agustus 2025

Diterima: 02 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22005>

ABSTRAK

Menopause merupakan proses peralihan dari masa produktif ke nonproduktif yang disebabkan penurunan hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan bahkan stres. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat “Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Stres Pada Wanita Menopause Melalui Metode Teknik Relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*)” dilaksanakan di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang. Di Desa Gunungronggo terdapat lima posyandu dikelola oleh 45 kader dua tenaga kesehatan penanggungjawab desa. Permasalahan yang dihadapi para kader adalah belum berkembangnya pengetahuan kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause. Kegiatan untuk mengatasi permasalahan terutama stres tersebut, pengabdian mengadakan kegiatan pelatihan kader kesehatan tentang upaya menurunkan stres pada wanita menopause melalui metode teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*). Tujuan dari PkM ini adalah meningkatkan kemampuan kader kesehatan dalam upaya menurunkan stres pada wanita menopause melalui metode teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*). Kegiatan dilaksanakan selama 3 kali pertemuan tanggal 01 - 03 Juli 2025. Hasil evaluasi rerata pengetahuan peserta tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause didapatkan hasil rerata sebesar 53 dan posttest 75 dan hasil rerata posttest demonstrasi teknik relaksasi ASMR nilai Baik yaitu 81. Diharapkan kader kesehatan dapat membagikan informasi kepada para wanita menopause atau keluarganya dengan tetap dalam pengawasan tenaga kesehatan penanggungjawab wilayah.

Kata Kunci: *Menopause, Stres, ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)*

ABSTRACT

Menopause is a transition process from a productive to a non-productive period caused by a decrease in the hormones estrogen and progesterone, which causes physical and psychological changes that can cause anxiety and even stress. The Community Partnership Program activity "Empowering Health Cadres in Efforts to Reduce Stress in Menopausal Women Through the ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) Relaxation Technique Method" was carried out in Gunungronggo Village, Tajinan District, Malang Regency. In Gunungronggo Village, there are five integrated health posts managed by 45 cadres, two health workers in charge of the village. The problem faced by the cadres is the lack of development of health cadres' knowledge about the concept of menopause and how to overcome stress due to changes that occur in menopausal women. Activities to overcome problems, especially stress, the community service provider held a health cadre training activity it aims to reduce stress in menopausal women through the ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) relaxation technique method. The purpose of this community dedication is to improve the ability of health cadres in efforts to reduce stress in menopausal women through the ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) relaxation technique method. The activity was carried out for 3 meetings on July 1 to 3, 2025. The results of the evaluation of the average knowledge of participants about the concept of menopause and how to overcome stress due to changes that occur in menopausal women menopause obtained an average result of 53 and a post-test of 75 and the average result of the post-test demonstration of the ASMR relaxation technique was good, namely 81. It hoped that health cadres can share information with menopausal women or their families while remaining under the supervision of the health workers responsible for the area.

Keywords: Menopause, Stress, ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response)

1. 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

World Health Organization (2019) menyebutkan bahwa setiap tahun sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia akan mengalami menopause. Pada tahun 2020 - 2025 diperkirakan jumlah wanita yang memasuki usia menopause akan mencapai angka 73,6% dan pada tahun 2030 diperkirakan mencapai angka 1,2 miliar. Berdasarkan data badan pusat statistik tahun 2023, terdapat 52,28% lansia di Indonesia dengan proporsi 18,59% usia 45 - 59 tahun, 61,89% usia 60 - 69 tahun, 28,38% usia 70 - 79 tahun, dan 9,72% usia ≥ 80 tahun.

Mengingat banyaknya jumlah wanita premenopause, perhatian terhadap kesehatan pada masa menopause sangat penting karena terjadi perubahan fisik dan psikis yang menimbulkan gejala serta gangguan kesehatan (Puspitasari & Aristawati, 2020). Perubahan fisik meliputi *hot flashes*, haid tidak teratur hingga berhenti, kelelahan, daya ingat yang

buruk, dan peningkatan berat badan. Sedangkan perubahan psikologis dapat berupa sikap mudah tersinggung, cemas, suasana hati labil, stres, dan kesulitan konsentrasi. Beberapa gejala dapat menghilang dengan sendirinya, tetapi sebagian dapat mengganggu kualitas hidup dan menyebabkan ketidaknyamanan (Putri, H.D., Hernawaty, dkk., 2020) Jika kondisi ini tidak bisa diatasi, maka akan berkembang menjadi rasa cemas yang dapat memicu timbulnya stres pada wanita, sehingga dapat pula berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan kehidupan sosial wanita (Karmi et al., 2021). Salah satu cara mengatasinya adalah dengan teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*). Menurut hasil penelitian Lochte, B.C., at all menunjukkan bahwa video ASMR dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi stress melalui pengaruh pada suasana hati, perhatian, serta respons fisiologis seperti detak jantung dan Aktivitas elektrodermal.

Hasil studi pendahuluan di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang menunjukkan terdapat 327 wanita menopause. Permasalahan yang dihadapi para kader selama ini adalah keluhan dari para wanita menopause tentang perubahan-perubahan yang terjadi, misalnya terasa panas pada malam hari, pada saat berhubungan suami istri terasa kering, dan keluhan ini membuat mudah tersinggung, marah, perasaan tidak menentu, merasa stres tanpa bisa dijelaskan penyebabnya. Keluhan tersebut dianggap biasa oleh kader maupun wanita menopause itu sendiri, sehingga belum ada upaya sebagai langkah konkret yang diambil untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan psikologis terutama stres yang dialami, pengabdian melaksanakan kegiatan pelatihan bagi kader kesehatan tentang upaya menurunkan stres pada wanita menopause melalui metode teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*). Diharapkan kader kesehatan dapat membagikan informasi kepada para wanita menopause atau keluarganya dengan tetap dalam pengawasan para kader dan tenaga kesehatan penanggungjawab wilayah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memilih judul Pengabdian Kepada Masyarakat: “Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Stres Pada Wanita Menopause Melalui Metode Teknik Relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) Di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Justifikasi prioritas permasalahan yang akan diselesaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini ialah sebagai berikut:

- a. Belum berkembangnya pengetahuan kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause menggunakan teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*). Perlu ada pemberian edukasi/pengetahuan kepada para kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause dengan menggunakan teknik relaksasi ASMR.
- b. Belum berkembangnya kemampuan kader kesehatan dalam rangka menurunkan tingkat stres pada wanita menopause dengan cara teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*). Perlu ada pemberian edukasi kepada para kader kesehatan tentang upaya

menurunkan stres pada wanita menopause dengan cara teknik relaksasi ASMR dengan metode demonstrasi oleh pengabdian dilanjutkan dengan praktik secara langsung (redemonstrasi) oleh para kader kesehatan supaya lebih memahami dan terampil tentang cara teknik relaksasi ASMR.

Berdasarkan justifikasi prioritas masalah, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat kali ini ialah:

- a. Pemberian pelatihan pada kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause menggunakan teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*).
- b. Demonstrasi dan Redemonstrasi tentang cara melakukan teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) dalam upaya menurunkan stres pada wanita menopause.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

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 yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan kecemasan bahkan stres. Menopause dapat terjadi secara bertahap dimulai dari fase premenopause, perimenopause, menopause dan pasca menopause (Riyadina, 2019). Penangan keluhan karena adanya perubahan yang terjadi pada masa menopause menurut Mulyani (2013) dalam Nurlina (2021) dengan cara: terapi sulih hormon, terapi sulih hormon alami, olahraga teratur, dan terapi komplementer. Terapi komplementer digunakan untuk meningkatkan kesehatan selama menopause dengan teknik sederhana dan pengobatan untuk gejala tertentu dapat dilakukan secara mandiri ataupun bimbingan. Terapi komplementer yang dapat dilakukan adalah akupresur, aromaterapi, pijat refleksi, dan teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yaitu ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*).

ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) adalah fenomena sensorik yang ditandai dengan sensasi kesemutan menyenangkan yang biasanya dimulai dari kulit kepala dan menyebar ke bagian tubuh lainnya.

Sensasi ini dapat dipicu oleh rangsangan audiovisual tertentu seperti bisikan, suara ketukan, gerakan lambat, atau interaksi interpersonal yang lembut (Barratt & Davis, 2015). Terapi relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan indra sensorik individu yang menimbulkan sensasi tertentu pada tubuh karena adanya stimulus auditori maupun visual yang menenangkan. Stimulus ini diilustrasikan sebagai rasa menggelitik yang menyenangkan dan menyebar dari kulit kepala dan leher ke seluruh tubuh yang dapat merangsang ketenangan pada individu (Wahono et al., 2023).

ASMR mulai banyak diteliti sebagai bentuk terapi alternatif yang dapat membantu meredakan stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Poerio et al. (2018) menyatakan bahwa ASMR memiliki efek fisiologis yang menenangkan, seperti penurunan detak jantung dan peningkatan perasaan relaks. Pengalaman ASMR memiliki kemiripan dengan praktik meditasi dan *mindfulness*, yang juga bertujuan menurunkan ketegangan dan meningkatkan ketenangan mental. Penelitian mengenai respons psikologis terhadap ASMR menunjukkan bahwa individu yang mengalami sensasi ini cenderung memiliki tingkat kepekaan sensorik dan empati yang lebih tinggi (Fredborg et al., 2017). ASMR juga dapat memicu respons emosional yang kuat seperti perasaan aman, nyaman, dan tenang. Lochte et al. (2018) menggunakan *neuroimaging* untuk menunjukkan bahwa pemrosesan ASMR melibatkan area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan ikatan sosial. Ini menunjukkan bahwa ASMR bukan hanya fenomena sensorik, tetapi juga mencerminkan pengalaman emosional yang kompleks dan mendalam.

Beberapa studi menunjukkan bahwa ASMR dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati. Dalam penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan di Universitas Swansea, ditemukan bahwa lebih dari 80% peserta melaporkan merasa lebih rileks setelah menonton video ASMR. ASMR sangat subjektif. Tidak semua orang merasakan sensasi yang sama atau merasakan manfaat yang sama dari rangsangan yang sama. Beberapa orang mungkin sangat responsif terhadap suara tertentu, sementara yang lain mungkin tidak merasakannya sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa ASMR lebih merupakan pengalaman personal yang tergantung pada preferensi individu.

Menurut Andersen (2015), konsumsi konten ASMR tidak hanya terbatas pada relaksasi atau pengantar tidur, tetapi juga memberikan rasa kedekatan interpersonal dan kenyamanan emosional. Interaksi yang dirancang dalam video ASMR sering kali bersifat personal dan penuh perhatian, yang memperkuat efek psikologis positif pada penontonnya.

4. METODE

Kegiatan PkM yang berjudul Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Stres Pada Wanita Menopause Melalui Metode Teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang dapat diuraikan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

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.

Pelaksanaan

Kegiatan PkM sudah terlaksana pada kelompok Kader Kesehatan di Desa Gunungronggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang, selama 3 (tiga) kali mulai tanggal 01, 02 dan 03 Juli 2025.

Karakteristik Responden

Responden dalam kegiatan PkM ini yaitu Kader Kesehatan Desa Gunungronggo wilayah ILP, dengan usia berkisar antara 30-45 tahun, pendidikan SMP-SMA.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

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



Gambar 2. Pertemuan Pertama

Pada tahap pelaksanaan pertemuan pertama, diawali dengan pretest kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang “Konsep Menopause dan Cara Mengatasi Stres karena Perubahan yang Terjadi pada Wanita Menopause” yang disampaikan oleh tim pengabdian. Kegiatan ini dihadiri oleh 44 orang kader kesehatan sebagai peserta yang menunjukkan antusiasme tinggi, dengan munculnya empat pertanyaan dari peserta selama sesi berlangsung. .



Gambar 3. Pertemuan Kedua

Pada tahap pelaksanaan pertemuan kedua, tim pengabdian melakukan demonstrasi tentang “Teknik Relaksasi ASMR Dalam Melakukan Upaya Menurunkan Stres pada Wanita Menopause” yang dihadiri 44 orang kader kesehatan sebagai peserta. Peserta sangat antusias, mengajukan empat, dan menyatakan senang dapat menyaksikan langsung cara yang tepat dalam menerapkan teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) untuk menurunkan stres pada wanita menopause.



Gambar 4. Pertemuan Ketiga

Pada tahap pelaksanaan pertemuan ketiga, dilakukan redemonstrasi teknik relaksasi ASMR sebagai 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 teknik relaksasi ASMR. 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 teknik relaksasi ASMR selama posttest.

Hasil Pretest dan Post Test Peserta Pelatihan

Tabel 1. Hasil Pretest Dan Post Test PkM

NILAI EVALUASI	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Pre Test		
- Cukup Baik	13	29,55
- Kurang Baik	31	70,45
Post Test		
- Baik	26	59,09
- Cukup Baik	18	40,91
- Kurang Baik	0	0
Observasi demonstrasi ASMR		
<u>Pre Test tidak dilakukan</u>	0	0
- Cukup Baik	0	0
- Kurang Baik		
Post Test	35	79,55
- Baik	9	20,45
- Cukup Baik	0	0
- Kurang Baik		

Berdasarkan data pada Tabel 1, data pretest tentang pengetahuan kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause dari 44 peserta menunjukkan mayoritas memiliki pengetahuan kurang baik yaitu 31 orang (70,45%), sedangkan 13 orang (29,55%) memiliki pengetahuan cukup baik. Pada posttest yang dilakukan pada pertemuan terakhir, tidak ada peserta (0%) dengan pengetahuan kurang, 18 orang (40,91%) memiliki pengetahuan cukup, dan 26 orang (59,09%) memiliki pengetahuan baik. Untuk evaluasi demonstrasi teknik ASMR, tidak dilakukan pretest. Pada posttest, tidak ada peserta (0%) yang dinilai kurang baik, 9 orang (20,45%) dinilai cukup baik, dan 35 orang (79,55%) dinilai baik dalam pelaksanaan teknik relaksasi ASMR.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Hasil Evaluasi Kegiatan PkM

EVALUASI	Pretest	Posttest
- Pengetahuan Konsep Menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause	53	75
- Demonstrasi teknik relaksasi ASMR	-	81

Berdasarkan data pada Tabel 2, rata-rata nilai pretest untuk pengetahuan tentang penyampaian materi tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause adalah sebesar 53, sedangkan rata-rata nilai posttest sebesar 75. Untuk demonstrasi ASMR, pretest tidak dilakukan, namun nilai rata-rata posttest menunjukkan baik sebesar 81.

b. Pembahasan

Kegiatan PkM dengan judul “Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Upaya Menurunkan Stres Pada Wanita Menopause Melalui Metode Teknik relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang” berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana dan tujuan yang diharapkan. Keberhasilan kegiatan ini dikarenakan peran dan partisipasi aktif dari semua peserta, sehingga dapat disimpulkan hasilnya baik yang dapat dibuktikan dari hasil rerata pretest dan posttest, serta redemonstrasi peserta terjadi kenaikan yang signifikan.

Pengetahuan Kader Kesehatan Tentang Konsep Menopause dan Cara Mengatasi Stres Karena Perubahan yang Terjadi Pada Wanita Menopause

Berdasarkan hasil pengukuran, nilai rata-rata pengetahuan kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause meningkat dari 53 pada pretest menjadi 75 pada posttest, menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami materi dengan baik dan mampu menginterpretasikannya secara tepat. Selama kegiatan, peserta juga sangat dan aktif mengajukan pertanyaan terkait konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause. Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari peran serta partisipasi aktif dari seluruh peserta. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh baik, yang dibuktikan dengan kenaikan signifikan pada nilai rata-rata pretest dan posttest. Temuan ini sejalan dengan hasil edukasi yang dilakukan Tamar dan Nuradabyah yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat. Selain itu, menurut Mustaqimah & Saputri (2021), pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang ASMR, Masyarakat menjadi lebih sadar terhadap stres dan cara mengelolanya, sehingga mampu mengendalikan stres dengan lebih baik.

Kemampuan Kader Kesehatan Dalam Melakukan Teknik Relaksasi ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) Dalam Upaya Menurunkan Stres pada Wanita Menopause

Berdasarkan hasil observasi redemonstrasi tentang teknik relaksasi ASMR, nilai rata-rata pretest adalah 0 karena tidak dilakukan, sedangkan nilai posttest menunjukkan baik dengan skor 81. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta telah memahami materi dengan baik dan dapat menginterpretasikannya secara tepat. Penelitian mengemukakan bahwa keunggulan metode penyuluhan demonstrasi adalah kemampuannya

dalam meningkatkan pengetahuan, memperjelas informasi, serta membuat penyuluhan menjadi lebih menarik (Rambu Kuba, S dkk, 2021). Metode demonstrasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta karena menampilkan ide, pengertian, dan prosedur dengan menggunakan alat peraga secara nyata disertai penjelasan verbal. Pemberian pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan, memperbaiki sikap, serta mengasah keterampilan peserta secara efektif. Selain itu, metode ini mampu meningkatkan tingkat partisipasi belajar dari peserta. Beberapa kelebihan metode demonstrasi meliputi kemampuannya menarik dan mempertahankan perhatian, menghadirkan subjek dengan cara mudah dipahami, menyajikan hal-hal yang meragukan apakah dapat atau tidak dapat dikerjakan, lebih objektif dan nyata, mempercepat penyerapan langsung dari sumbernya, dapat membantu mengembangkan kepemimpinan lokal dan dapat memberikan bukti praktik yang dianjurkan (Sumartini (2014). Penelitian oleh (Lochte, B.C.at all, 2018) juga mengungkapkan bahwa video ASMR memiliki efek positif terhadap suasana hati, perhatian, dan respons fisiologis seperti detak jantung dan aktivitas elektrodermal, sehingga dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres.

6. KESIMPULAN

Pengetahuan kader kesehatan tentang konsep menopause dan cara mengatasi stres karena perubahan yang terjadi pada wanita menopause. 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 53 dan posttest sebesar 75, dimana terjadi peningkatan yang signifikan. Berdasarkan hasil observasi redemonstrasi tentang teknik relaksasi ASMR, nilai rata-rata pretest sebesar 0 karena tidak dilakukan dan posttest menunjukkan nilai 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.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, J. (2015). Now You've Got The Shiveries: Affect, Intimacy, And The Asmr Whisper Community. *Sage Journals*, 16(8), 683-700. <https://doi.org/10.1177/1527476414556184>
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr): A Flow-Like Mental State. *Peerj*, 3, 1-17. <https://doi.org/10.7717/Peerj.851>
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik Dan Stres* (B. S. Fatmawati, Ed.; Vol. 1). Bumi Aksara. <https://repository.unja.ac.id/16937/1/Manajemen%20konflik.pdf>
- Engelbregt, H. J., Brinkman, K., Van Geest, C. C. E., Irmischer, M., & Deijen, J. B. (2022). The Effects Of Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr) On Mood, Attention, Heart Rate, Skin Conductance And Eeg In Healthy Young Adults. *National Library Of Medicine*,

- 240(6), 1727-1742. <https://doi.org/10.1007/S00221-022-06377-9>
- Fauziah, S. R., Nurherliyany, M., Srinayanti, Y., & Purwati, A. E. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Perempuan Menopause Menggunakan Media Audio Visual Di Lingkungan Desa Kolot Rw 023 Kelurahan Ciamis. *Indogenius*, 3(3), 150-162. <https://doi.org/10.56359/Igj.V3i3.460>
- Fredborg, B., Clark, J., & Smith, S. D. (2017). An Examination Of Personality Traits Associated With Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr). *Frontiers In Psychology*, 8(247), 1-9. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2017.00247>
- Jamil, J. (2019). Sebab Dan Akibat Stres, Depresi, Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. *Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 1(1), 123-138. <https://doi.org/10.36670/Alamin.V1i1.6>
- Jannah, S. R. (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., & Murniati. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Usia (40 - 50 Tahun). *Jurnal Ilmiah Humantech*, 1(1), 37-58.
- Mustaqimah, M., & Saputri, R. (2021). Optimizing Home Pharmacy Care Using Educational Media To Improve Medication Compliance For Hypertensive Patients. *International Conference On Health Science Proceeding*, 1(1), 860-865. <https://orcid.org/0000-0002-4183-6758>
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More Than A Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr) Is Characterized By Reliable Changes In Affect And Physiology. *Plos One*, 13(6), E0196645. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0196645>
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause* (Vol. 1). Lipi Press. https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/267/1/10._Hipertensi_Pada_Wanita_Menopause.Pdf
- Sriwaty, I., & Nuryoto, S. (2015). Pengaruh Psikoedukasi Menopause Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Wanita Pre Menopause. *Humanitas*, 12(1), 29-38. <https://pdfs.semanticscholar.org/8f16/9d16ce0ea30edf20b2941d577886da8a983b.Pdf>
- Wahono, W. S., Agustina, M., & Shifa, N. A. (2023). Pengaruh Relaksasi Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr) Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 145-156. <https://doi.org/10.55606/Jrik.V3i3.2631>
- Wahyuni, S., Yusrizal, Y., & Wardiati, W. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Usia 40 - 50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 6(1), 4-12. <https://doi.org/10.37598/Jukema.V6i1.795>
- Who. (2019). *Global Recommendations On Physical Activity For Health*. 1-58. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_Eng.Pdf