

## **Pemberdayaan Perempuan Menopause Pasca Mastektomi Melalui Edukasi Dukungan Psikososial Dan Manajemen Diri**

Lisda Maria<sup>1\*</sup>, Bela Purnama Dewi<sup>2</sup>, Ratih Nia Gara<sup>2</sup>

<sup>1</sup> STIKES Mitra Adiguna Palembang

\*e-mail: [lisdamaria83@gmail.com](mailto:lisdamaria83@gmail.com), [belapurnamadewi@gmail.com](mailto:belapurnamadewi@gmail.com)

### **Abstrak**

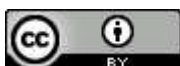
Perempuan menopause yang menjalani mastektomi menghadapi tantangan fisik dan psikologis yang kompleks, termasuk perubahan citra tubuh, perasaan rendah diri, dan kecemasan terhadap masa depan. Mastektomi adalah tindakan operasi yang bertujuan untuk mengangkat jaringan payudara sebagai salah satu bentuk penatalaksanaan kanker payudara. Wanita menopause yang menjalani prosedur ini kerap menghadapi beragam tantangan, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause pasca mastektomi melalui edukasi psikososial, pelatihan manajemen diri, dan penguatan dukungan kelompok sebaya. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan, diskusi kelompok terarah (FGD), dan pelatihan coping mechanism. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap kondisi pasca mastektomi dan meningkatnya rasa percaya diri. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pemberdayaan yang dapat direplikasi di fasilitas pelayanan kesehatan lainnya.

**Kata kunci:** Menopause, Mastektomi, Kualitas Hidup, Dukungan Psikososial, Pengabdian Masyarakat

### **Abstract**

Menopausal women who undergo mastectomy face complex physical and psychological challenges, including changes in body image, feelings of inferiority, and anxiety about the future. Mastectomy is a surgical procedure that aims to remove breast tissue as a form of breast cancer management. Menopausal women who undergo this procedure often face various challenges, both from physical, mental, and social aspects. This community service activity aims to improve the quality of life of post-mastectomy menopausal women through psychosocial education, self-management training, and strengthening peer group support. The implementation method is in the form of counseling, directed group discussions (FGD), and coping mechanism training. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of post-mastectomy conditions and an increase in confidence. This activity is expected to be an empowerment model that can be replicated in other health care facilities.

**Keywords:** Menopause, Mastectomy, Quality of Life, Psychosocial Support, Community Service



## 1. PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker dengan prevalensi tertinggi yang menyerang perempuan secara global. Data dari Global Cancer Observatory (GLOBOCAN) tahun 2020 menunjukkan bahwa kanker payudara mencakup sekitar 11,7% dari seluruh kasus kanker di dunia, dengan 2,3 juta kasus baru dan lebih dari 685.000 kematian per tahun. Di Indonesia sendiri, kanker payudara menjadi penyakit kanker terbanyak, dengan insiden mencapai 65.858 kasus dan angka kematian sebesar 22.430 jiwa pada tahun yang sama [1]. Peningkatan ini menandakan perlunya intervensi dan perhatian yang lebih serius, khususnya pada kelompok perempuan usia menopause yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit ini.

Menopause adalah fase alami yang dialami oleh setiap perempuan di usia lanjut, ditandai dengan berakhirnya masa reproduksi akibat penurunan hormon estrogen. Perubahan hormon ini berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan terhadap penyakit kronis, termasuk kanker payudara. Salah satu tindakan medis yang umum dilakukan pada pasien kanker payudara stadium tertentu adalah mastektomi, yaitu pengangkatan sebagian atau seluruh jaringan payudara. Meskipun prosedur ini bersifat menyelamatkan nyawa, dampaknya terhadap aspek psikologis dan sosial sangat signifikan, terutama bagi perempuan menopause yang sedang berada dalam masa transisi emosional dan fisik [2],[3].

Pasien pasca mastektomi seringkali mengalami perubahan citra tubuh, perasaan kehilangan, stres berkepanjangan, hingga depresi. Hasil penelitian oleh Puspita (2019) mengungkap bahwa perempuan yang telah menjalani mastektomi mengalami penurunan kepercayaan diri serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Dalam konteks ini, peran dukungan psikososial sangat penting dalam proses pemulihan, terutama ketika dikaitkan dengan tahap-tahap emosional kehilangan sebagaimana dijelaskan oleh Teori Kübler-Ross, yaitu penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan [5]. Pemahaman terhadap tahapan ini dapat menjadi acuan dalam merancang pendekatan yang lebih empatik dan menyeluruh dalam penanganan pasien.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, intervensi non-medis seperti edukasi kesehatan, pelatihan manajemen emosi, serta pembentukan kelompok dukungan sebaya dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu perempuan menopause pasca mastektomi. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kondisi mereka, tetapi juga membangun rasa saling mendukung dan percaya diri di antara para penyintas. Dengan demikian, diharapkan kualitas hidup mereka dapat meningkat, serta stigma dan beban psikologis yang dialami dapat diminimalisir melalui pendekatan berbasis komunitas yang inklusif dan empatik.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang berpusat pada kebutuhan perempuan menopause pasca mastektomi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Sungai Dua, Palembang. Metode yang digunakan bersifat edukatif dan interaktif, dengan mengedepankan aspek psikososial dan pemberdayaan kelompok, agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu menginternalisasi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu: (1) persiapan, (2) pelaksanaan inti, dan (3) evaluasi.

Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas untuk menentukan sasaran peserta kegiatan, yaitu perempuan menopause yang telah menjalani mastektomi dan berdomisili di wilayah tersebut. Tim pelaksana juga menyusun modul edukasi dan materi pelatihan, serta merancang instrumen pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi efektivitas kegiatan.

Tahap pelaksanaan inti dilakukan dalam bentuk penyuluhan kelompok kecil dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi: edukasi tentang perubahan fisik dan psikologis pada perempuan menopause pasca mastektomi, pengenalan lima tahapan emosi berdasarkan teori Kübler-Ross, strategi manajemen stres dan kecemasan, serta latihan afirmasi positif dan

penguatan citra diri. Kegiatan ini dilengkapi dengan sesi Focus Group Discussion (FGD) untuk berbagi pengalaman antar peserta, serta role play sederhana untuk melatih respons adaptif terhadap situasi yang memicu stres.

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Selain itu, dilakukan wawancara singkat secara kualitatif untuk menilai perubahan persepsi dan kepuasan peserta terhadap kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai dampak kegiatan terhadap peningkatan pemahaman dan kesiapan emosional peserta dalam menghadapi fase pasca mastektomi. Seluruh proses pelaksanaan mengedepankan prinsip empati, keterlibatan aktif, dan pendekatan humanistik guna membangun lingkungan yang mendukung dan inklusif bagi peserta.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Dua Palembang berhasil melibatkan sebanyak 20 peserta, yang seluruhnya merupakan perempuan menopause yang telah menjalani mastektomi dalam kurun waktu 1–5 tahun terakhir. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai dampak psikologis pasca mastektomi dan cara mengelola emosi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 35% peserta yang memiliki pemahaman cukup mengenai tahapan emosional setelah kehilangan, seperti yang dijelaskan oleh teori Kübler-Ross. Sebagian besar peserta (65%) belum memahami bahwa penolakan, kemarahan, dan depresi merupakan reaksi umum yang perlu dikenali dan dikelola secara tepat.

Setelah sesi edukasi dan diskusi kelompok dilakukan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Sebanyak 85% peserta mampu menjelaskan lima tahap emosional dalam teori Kübler-Ross secara runtut, serta menyebutkan strategi coping yang dapat diterapkan untuk mengatasi tekanan emosional. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 50%, yang mencerminkan efektivitas metode penyuluhan berbasis empati dan partisipatif. Hasil ini sejalan dengan penelitian [Puspita \(2019\)](#), yang menyatakan bahwa edukasi psikososial mampu meningkatkan penerimaan diri dan kualitas hidup pasien kanker payudara pasca mastektomi.

Salah satu temuan penting dari diskusi kelompok adalah bahwa sebagian besar peserta merasa terbantu dengan adanya ruang berbagi pengalaman. Sebanyak 90% peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi kondisi pasca mastektomi. Ini memperkuat temuan [Sinuraya \(2017\)](#), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dari komunitas sebaya dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan perubahan tubuh pasca operasi. Beberapa peserta juga mulai menunjukkan minat untuk membentuk kelompok pendamping di lingkungan masing-masing, sebagai bentuk keberlanjutan dari kegiatan PKM ini.

Dalam hal pengaruh kegiatan terhadap aspek emosional, sebanyak 70% peserta melaporkan adanya peningkatan rasa percaya diri setelah mengikuti latihan afirmasi positif dan simulasi penguatan citra diri. Peserta yang sebelumnya merasa minder atau tidak nyaman dengan perubahan fisik pasca mastektomi, mengaku mulai mampu melihat kondisi mereka dari sudut pandang yang lebih positif. Hal ini sesuai dengan studi [Alligood \(2018\)](#), yang menekankan bahwa penerimaan diri merupakan faktor kunci dalam pemulihan emosional dan sosial pasca kehilangan organ tubuh.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Dari wawancara singkat pasca kegiatan, diketahui bahwa sebagian besar peserta (sekitar 80%) merasa lebih siap menghadapi proses adaptasi ke depan. Mereka menyatakan bahwa edukasi mengenai tahapan emosional dan adanya simulasi coping mechanism membantu mereka untuk lebih memahami dan mengelola perubahan yang terjadi. Penemuan ini didukung oleh penelitian [Laritmas & Ambarwati \(2020\)](#), yang menyebutkan bahwa intervensi edukatif yang dikombinasikan dengan pendekatan psikologis dapat mempercepat proses penyesuaian psikososial pada perempuan menopause.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang berbasis teori psikososial seperti Kübler-Ross mampu memberikan dampak positif yang nyata bagi perempuan menopause pasca mastektomi. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya jejaring sosial yang mendukung dan memperkuat proses pemulihan psikologis peserta. Ke depan, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program layanan kesehatan primer, sehingga manfaatnya dapat menjangkau lebih banyak individu dengan pengalaman serupa.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman, kepercayaan diri, dan kualitas hidup perempuan menopause pasca mastektomi. Rekomendasi untuk pengembangan ke depan meliputi:

- Perlunya dukungan berkelanjutan dalam bentuk komunitas pendamping.
- Peningkatan peran tenaga kesehatan dalam pemberian edukasi yang berempati.
- Integrasi program dukungan psikososial ke dalam layanan rawat jalan onkologi dan ginekologi.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan agar pendekatan edukatif dan psikososial seperti ini dapat dijadikan bagian dari program berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan primer, khususnya di Puskesmas. Edukasi mengenai tahap-tahap emosional pasca mastektomi, teknik penguatan citra diri, serta dukungan kelompok sebaya terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan ketahanan psikologis perempuan menopause. Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, perlu diperkuat sebagai fasilitator dalam memberikan konseling dan pendampingan yang berfokus pada aspek emosional pasien, tidak hanya sebatas pengobatan fisik semata.

Selain itu, disarankan agar Puskesmas dapat memfasilitasi terbentuknya komunitas atau kelompok dukungan bagi perempuan yang telah menjalani mastektomi. Kelompok ini dapat menjadi wadah berbagi pengalaman, memperkuat dukungan sosial, serta menjadi sarana advokasi untuk hak dan kebutuhan pasien. Sinergi antara tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi proses pemulihan pasien.

Kegiatan serupa juga perlu diperluas jangkauannya ke wilayah lain dengan angka kejadian kanker payudara yang cukup tinggi. Kolaborasi lintas sektor, seperti dengan organisasi perempuan, LSM kesehatan, dan perguruan tinggi, diharapkan dapat memperluas dampak positif dari intervensi ini. Selain itu, dukungan dari pemerintah daerah dalam bentuk kebijakan atau pendanaan program pendampingan pasien kanker akan sangat bermanfaat untuk memastikan kesinambungan dan keberlanjutan kegiatan pemberdayaan ini.

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis empati dan pendekatan psikososial tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mampu membangun kembali kepercayaan diri mereka yang sempat menurun akibat kehilangan organ tubuh. Oleh sebab itu, sangat penting untuk menempatkan aspek psikologis sebagai bagian integral dari layanan kesehatan, khususnya dalam penanganan kasus kanker payudara pada kelompok usia menopause.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih untuk dukungan serta kemudahan yang diberikan Ketua STIKES Mitra Adiguna beserta jajarannya dan segenap pengelola Program Studi S1 Keperawatan dan akhirnya kegiatan edukasi ini berjalan lancar. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Puskesmas Sunga Dua Palembang sudah mengizinkan serta membantu mensukseskan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] International Agency for Research on Cancer (IARC). (2021). *Global Cancer Observatory: Cancer Today*. <https://gco.iarc.fr/>
- [2] Anas, M. (2022). *Etika dan Teori Keperawatan dalam Pendekatan Holistik Pasien Kanker*. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 9(1), 12–21.
- [3] Laritmas, R., & Ambarwati, R. (2020). *Psikologi Wanita Menopause dalam Menghadapi Perubahan Fisik dan Mental*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 102–109.
- [4] Puspita, I. T. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Citra Tubuh Pasien Kanker Payudara Pasca Mastektomi*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 20–28.
- [5] Alligood, M. R. (2018). *Nursing Theorists and Their Work* (9th ed.). Elsevier.