

**PEMBERIAN DUKUNGAN PADA LANSIA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN
SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENOPAUSE****PROVIDING SUPPORT TO THE ELDERLY THROUGH HEALTH COUNSELING AS AN EFFORT
TO IMPROVE MENOPAUSE HEALTH****Dwiana Kartika Putri***

Prodi D-III Kebidanan, STIKes Sentral Padangsidimpuan, Sumatera Utara, Indonesia

*dwianakartikaputri@gmail.com

Abstrak

Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan wanita. Menopause membawa sejumlah perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, termasuk *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan mood, dan penurunan kepadatan tulang. Perubahan ini dapat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita secara keseluruhan jika tidak dikelola dengan baik. Banyak wanita lanjut usia (lansia) tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang menopause dan cara-cara untuk menghadapinya. Ketidaktahuan ini sering kali menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, dan bahkan depresi. Edukasi tentang menopause menjadi penting untuk membantu wanita lansia memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka, serta cara-cara untuk mengelola gejala-gejala yang muncul. Tujuan penyuluhan ini yaitu memberikan dukungan kepada lansia dengan pemberian penyuluhan kesehatan yang dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai menopause. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan yang meliputi pemberian materi dan diskusi bersama lansia yang melibatkan aparat desa. Kegiatan ini diikuti oleh 32 wanita lansia Desa Alur Cucur Dusun Cinta Damai Kabupaten Aceh Tamiang. Evaluasi dilakukan dengan *pre* dan *post test*. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan dari 52% menjadi 84%. Edukasi tentang menopause juga harus mencakup anggota keluarga dan komunitas, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan demikian, suasana yang mendukung dan penuh pengertian dapat tercipta, yang akan membantu wanita lansia menjalani masa menopause dengan lebih baik.

Kata Kunci: Menopause, Dukungan, Pengetahuan, Lansia**Abstract**

Menopause is not a disease or disorder and occurs at the end of the last menstrual cycle, but certainty is only obtained if a woman has not had a menstrual cycle for at least 12 months. Menopause brings a number of significant physical and psychological changes, including hot flashes, sleep disturbances, mood changes, and decreased bone density. These changes can affect a woman's overall quality of life if not managed properly. Many elderly women (seniors) do not have enough understanding about menopause and ways to deal with it. This ignorance often leads to anxiety, discomfort, and even depression. Education about menopause is important to help older women understand the changes that occur in their bodies, as well as ways to manage the symptoms that arise. The aim of this outreach is to provide support to the elderly by providing health education which is intended to increase knowledge about menopause. The method used is health education which includes providing materials and discussions with the elderly involving village officials. This activity was attended by 32 elderly women in Alur Cucur Village, Cinta Damai Hamlet, Aceh Tamiang Regency. Evaluation is carried out with *pre* and *post tests*. The result of this community service activity was an increase in community understanding before and after counseling from 52% to 84%. Education about menopause should also include family and community members, so they can provide the necessary support. In this way, a supportive and understanding atmosphere can be created, which will help older women navigate menopause better.

Keywords: Menopause, Support, Knowledge, Elderly

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang memasuki fase ageing population, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045. Diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa lansia, dengan meningkatnya jumlah populasi lansia tersebut, Indonesia perlu berupaya menjaga kesehatan lansia agar mereka tetap sehat, aktif, dan bahagia (1).

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang memasuki masa pensiun yaitu pada usia 55 tahun. Sedangkan masa usia lanjut yaitu pada usia ≥ 60 tahun. Lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindarkan. Pada usia lansia ini fisik seseorang akan mengalami sebuah kemunduran yang disebabkan oleh proses menua pada sel-sel tubuh. Khususnya pada seorang wanita, salah satu tanda usia tua adalah bila seorang wanita tidak lagi mengalami datang bulan atau yang biasa disebut dengan menopause. Menopause atau yang sering disebut dengan klimakterium adalah periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua (senium) yang terjadi akibat menurunnya fungsi generatif ataupun endokrinologi dari ovarium.

Menopause merupakan fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi. Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua. Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin akan dialami berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malamhari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (2). Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang. Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya (3).

Menopause bukanlah suatu penyakit ataupun kelainan dan terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan (4). Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti “melepaskan” sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali (5). Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon estrogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh (6). Wanita yang mengalami menopause merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya satu krisis dan dimanifestasikan dalam simptom- simptom psikologis antara lain adalah depresi, murung, mudah tersinggung, mudah jadi marah, mudah curiga dan diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur karena sangat bingung dan gelisah. Gejala-gejala ini akan muncul atau kadang tidak ada sama sekali. Kondisi ini tergantung individual masing-masing (7).

Respon wanita terhadap menopause berbeda-beda dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor psikis, faktor sosial ekonomi, faktor budaya dan faktor lingkungan, Keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Apabila faktor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban psikologis dan fisiologi (8). Permasalahan yang ada di desa Aceh Tamiang sesuai dengan hasil pengkajian terhadap ibu yang mengalami menopause sekitar 70% ibu-ibu tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause dan masyarakat menganggap jika sudah tidak menstruasi maka dia sudah mulai tua dan akan timbul banyak penyakit sehingga masyarakat cenderung

tidak produktif dan memiliki banyak keluhan terutama tentang kesehatan. Sehingga masyarakat sangat membutuhkan dukungan dan pendidikan kesehatan supaya ibu-ibu yang mengalami menopause bisa lebih produktif dan lebih aktif dalam kegiatan dimasyarakat dan aktifitas sehari-hari. Berdasarkan evaluasi yang kami lakukan sebagian besar ibu mengalami keluhan seputaran tanda dan gejala menopause namun ibu-ibu tidak memahami permasalahan tersebut diakibatkan kurangnya pengetahuan ibu-ibu mengenai masalah pada masa menopause.

Pengetahuan mengenai menopause sangat diperlukan oleh wanita karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause, karena ada anggapan umum bahwa ini adalah masa yang harus dilalui menuju usia tua (9). Wanita seharusnya mengetahui tentang menopause yang perlu diketahui oleh pasangan suami istri, mengenai apa itu menopause, proses terjadinya menopause, gejala-gejala menopause, faktor yang memperlambat dan mempercepat menopause, dan terapi yang dapat digunakan dalam menghadapi menopause. Peningkatan pengetahuan tentang menopause pada wanita premenopause, diharapkan dapat terjadi perubahan sikap yang muncul bila menopause terjadi (6). Menopause yang terjadi pada wanita dapat menimbulkan gejala secara psikologis dan fisiologis, sehingga apabila terjadi kurang pengetahuan tentang menopause banyak hal yang akan terjadi terkait dengan gejala yang akan ditimbulkan. Pengetahuan tentang menopause, cara menangani tanda dan gejala sangat dibutuhkan untuk mempersiapkan agar bisa melewati menopause dengan baik. Rendahnya pengetahuan dan pemahaman tentang menopause dan permasalahannya tentunya akan berdampak pada respon klien pada saat mengalami menopause (10).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di kelurahan Tamiang, diketahui bahwa terdapat 50 orang perempuan usia 45-55 tahun dari 124 KK. Dari hasil observasi dan wawancara terhadap 3 orang lansia diketahui bahwa mereka kurang mengetahui tentang menopause, bagaimana mereka menghadapi masalah yang menyertai menopause tersebut. Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius. Melihat kasus tersebut, kami sebagai dosen institusi kesehatan khususnya kebidanan merasa perlu melakukan penyuluhan menopause dan permasalahannya

METODE DAN BAHAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu serangkaian proses kegiatan yang sudah terstruktur dan ditata secara sistematis disesuaikan dengan penetapan daerah sasaran. Pada penetapan daerah sasaran sesuai dengan data dari hasil observasi dan wawancara dengan kepala desa, survei daerah sasaran yaitu dari data yang didapatkan. Tim pengabdian masyarakat meninjau lokasinya, melakukan observasi pengambilan dilakukan di lokasi, menyusun materi edukasi pada menopause, melakukan perizinan sosialisasi program. Metode kegiatan ini berbentuk penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan *flipchart* serta brosur yang telah disediakan.

Kegiatan penyuluhan dilakukan secara bertahap dalam mempersiapkan ibu yang menopause atau lansia yang produktif dan sehat. Langkah pra kegiatan meliputi pendataan lansia, pengurusan izin dan persiapan alat/bahan pelatihan. Kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan tentang menopause pada lansia. Kegiatan dilaksanakan di rumah warga melibatkan aparat desa setempat. Kemudian lansia diundang untuk hadir mengikuti penyuluhan kesehatan. Kegiatan tersebut meliputi pemberian materi tentang menopause dan diskusi. Sebelum diberikan materi dilakukan identifikasi pengetahuan lansia terkait menopause, dan dilakukan identifikasi pengetahuan lansia tentang menopause setelah diberikan materi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Adapun tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan wawancara langsung kepada setiap peserta yang mengalami menopause dan sudah menopause, tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh lansia yang sudah menopause.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini diberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu lansia yang mengalami menopause dan ibu yang akan mengalami menopause melalui pemberian penyuluhan kepada kelompok yang sudah mengalami menopause dan yang akan mengalami menopause, dengan materi pada hari pertama tentang kondisi yang dialami ibu yang menopause termasuk keluhan yang wajar terjadi, hari kedua materi tentang bagaimana menjadi lansia yang sehat dan hari ketiga bagaimana menjadi lansia yang produktif.

3. Tahap Evaluasi dan Pelaporan

Hasil dari penyuluhan dan dievaluasi dengan melakukan post test dan mengobservasi kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan kelompok ibu lansia yang mengalami menopause. Adapun indikator soal yang digunakan meliputi tanda dan gejala serta bagaimana persiapan menopause pada ibu lansia

WAKTU DAN TEMPAT

Tim pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dosen STIKes Sentral Padangsidimpuan dengan memberikan edukasi berupa penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 01 Oktober 2024 pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai yang bertempat di salah satu rumah warga Desa Alur Cucur Dusun Cinta Damai Kabupaten Aceh Tamiang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan perwiritan di rumah salah satu warga, dengan jumlah sasaran pengabdian yaitu adalah ibu-ibu perwiritan yang berusia antara 40-70 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kegiatan pengabdian dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu-ibu mengenai menopause. Berdasarkan pengukuran *pre-test* dan *post-test*, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang menopause. Adapun peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pembuatan *lip balm* menggunakan sari kulit buah melon *orange* tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Menopause

No.	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
1	Baik	0	0	24	75
2	Kurang	32	100	8	25
	Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yakni tingkat pemahaman sebelum mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat 0% meningkat menjadi 24%, sehingga pengabdian

masyarakat ini dianggap sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang menopause.

Kegiatan ini terlaksana dengan baik dan mendapatkan antusias yang sangat baik dari warga Desa Aceh Tamiang. Tujuan dari kegiatan penyuluhan telah tercapai, diketahui dari evaluasi yang dilakukan mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Namun kelanjutan dari kegiatan perlu dipantau dan diperhatikan agar ibu-ibu dapat memahami dan mampu menghadapi setiap permasalahan pada saat masa menopause terjadi. Pemberian informasi-informasi tentang cara- cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut (11) . Pengetahuan akan menimbulkan kesadaran mereka dan akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini memakan waktu lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri (bukan karena paksaan) (12). Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Pembentukan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung.

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang menopause dan mempersiapkan lansia menjadi lansia yang sehat dan produktif. Informasi mengenai menopause dapat diberikan dengan penyuluhan kesehatan. Kegiatan penyuluhan adalah proses perubahan perilaku dikalangan masyarakat agar mereka tahu, mau dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraannya(13).

Pengertian penyuluhan kesehatan sama dengan pendidikan kesehatan masyarakat, yaitu suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Dengan kata lain, dengan adanya pendidikan tersebut dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran (14).

Tujuan penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal, terbentuknya perilaku sehat pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang sesuai dengan konsep hidup sehat baik fisik, mental dan sosial sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian, menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dalam bidang kesehatan

Penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (output). Di dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan. Agar dicapai suatu hasil optimal, maka faktor-faktor tersebut harus bekerjasama secara harmonis. Hal ini berarti, bahwa untuk masukan (sasaran pendidikan) tertentu, harus menggunakan cara tertentu pula, materi juga harus disesuaikan dengan sasaran, demikian juga alat bantu pendidikan disesuaikan. Untuk sasaran kelompok, metodenya harus berbeda dengan sasaran massa dan sasaran individual. Untuk sasaran massa pun harus berbeda dengan sasaran individual dan sebagainya (15).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jusuf et, al (2022) menunjukkan analisis pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan responden dilihat dari hasil akhir (post-test). Pengaruh yang baik dari penyuluhan ditunjukkan dengan pencapaian rata-rata nilai post-test yang lebih dari sama dengan 80 dari skala nilai 0-100. Hasil *pre-test* dan *post-test* tmenunjukan terjadi peningkatan hasil tes sebesar 25,33 (68%) (16)

Materi yang diberikan merupakan pengetahuan tentang menopause baik itu pengertiannya, tanda dan gejala-gejala yang dihadapi serta cara mengatasi dan upaya yang dapat dilakukan agar tetap bisa berfikir positif, tetap produktif dan terhindar dari dampak-dampak negatif akibat dari perubahan diri yang dialami. Materi penyuluhan disampaikan secara lugas dan jelas sesuai dengan tingkat pendidikan masyarakat warga Desa Alur Cucur. Selain itu juga dibuka forum diskusi tanpa batas pertanyaan, hal ini menyebabkan masyarakat menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi dari responden terlihat dari banyaknya responden yang bertanya mengenai materi yang diberikan. Diharapkan bagi petugas kesehatan tetap memperhatikan kebutuhan lansia pada masa menopause karena masa menopause sering menjadi pemicu masalah kurang harmonisnya hubungan rumah tangga diakibatkan dari ketidaktahuan masyarakat dan masalah menopause masih dianggap tabu untuk diceritakan.



Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan berfoto bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat dalam upaya meningkatkan pemahaman wanita lansia mengenai menopause khususnya bagi mereka yang akan memasuki masa menopause maupun mereka yang sedang berada di masa menopause. Sehingga dari kegiatan ini diharapkan kedepannya para perempuan yang akan memasuki masa menopause sudah lebih siap dan memahami perubahan yang akan dialami selama masa menopause dan mengerti bagaimana cara penanganannya. Manfaat dari kegiatan ini dirasakan baik oleh sasaran kegiatan maupun pemerintah daerah setempat karena kegiatan seperti ini belum pernah ada sebelumnya.

Mengingat besarnya manfaat yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, maka kegiatan pembinaan menyeluruh juga perlu dilaksanakan setiap bulannya agar dapat terus melakukan kontrol dan monitoring terhadap kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan sebelumnya. Tim pengabdian masyarakat berharap para dosen STIKes Sentral Padangsidimpuan tetap menjaga dan meningkatkan komitmen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat dengan melihat aspek-aspek kecil yang akan berdampak besar di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Sentral yang telah mendukung kegiatan ini serta kepada Kepala Desa Alur Cucur, Kepala Dusun Cinta Damai dan para peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Syaifudin A, Sumarno S, Handyaningtyas AD, Komsiyah K, Kumalasari DN, Mandaty FA, et al. Screening dan Pendidikan Kesehatan tentang Resiko Jatuh pada Lansia di RW VI Dukuh Persen Kelurahan Sekaran. *J Pengabdian Ilmu Kesehat*. 2024;4(2):113–9.
2. Muharrina CR, Yustendi D, Sarah S, Herika L, Ramadhan F. Kesehatan Reproduksi. *J Pengabdian Masy Kebidanan*. 2023;5(1):26–9.
3. Rusdiana R, Zubaidah Z, Norfitri R. Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi pada Wanita Menopause dan Pengelolaannya di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar. *J Pengabdian Mandiri*. 2024;3(11):1049–54.
4. Novianti R, Kartika II, Fitrianingrum A. Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Tanda dan Gejala Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Hegarmanah Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi Tahun 2021. *J Kesehat Bhakti Husada*. 2021;7(2):18–29.
5. Hanifah I, Hidayati T, Yuliana W. Edukasi Kesehatan Perubahan Fisiologis Menopause Pada Ibu Muslimatan (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause). *E-Amal J Pengabdian Kpd Masy*. 2021;1(2):241–6.
6. Dewi BP, Kirana D. Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Rt 06 Talang Jambe (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause) Tahun 2022. *Community Dev J J Pengabdian Masy*. 2022;3(3):1847–51.
7. Ekonongtyas EA, Siregar IHY, Sukendro SJ. Pengaruh pemberian edukasi tentang Rheological Saliva terhadap potensi kualitas saliva mulut pada wanita menopause. *J Kesehat Gigi*. 2018;5(2):52–9.
8. Muarofah H. Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause di RW 02 Desa Sadeng, Gunungpati. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2022.
9. Aziza N, Rukmana NM, Gita B, Utami D, Wulandari T, Aprilia R, et al. Edukasi Ibu Ibu PKK Tentang Tanda Gejala Klimakterium Dan Menopause di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur Tahun 2020. *J Pengabdian Kpd Masy Ungu (ABDI KE UNGU)*. 2020;2(2):73–6.
10. Agustini AM, Hariyani F, Pasiriani N. Pengaruh Kelas Edukasi Kesehatan Menopause pada Wanita Usia 40–50 Tahun Terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Masa Menopause di Klinik Polda Kaltim. *SAINTEKES J Sains, Teknol Dan Kesehat*. 2023;2(4):632–8.
11. Indrawati ND, Mustika DN, Dewi MUK, Puspitaningrum D, Sabila A, Rifina S. Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause. *J Pengabdian Masy Kebidanan*. 2022;4(2):37–42.
12. Lestari AD, Putri RH, Yunitasari E. Hipertensi pada Wanita Menopause; Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness Heal Mag*. 2020;2(2):309–13.
13. Yuneta AEN, Hardiningsih H, Yunita FA, Sulaeman ES. Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM J Ilm Kesehat dan Apl*. 2020;
14. Makahanap M, Kundre R, Bataha Y. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Mengenai Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 45-55 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tonsea Lama Kecamatan Tondano Utara. *J Keperawatan UNSRAT*. 2014;
15. Maita L, Nurlisis N, Pitriani R. Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *J Kesehat Komunitas*. 2013;
16. Jusuf EC, Leonardy RB, Tahir AM, Pakasi SS, Malinta U, Calvin J, et al. Penyuluhan Tentang Menopause pada Perempuan Lansia di Puskesmas Minasa Upa. Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masy. 2023;7(2):363–9.