



**Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause Kepada Para Ibu
Tentang Bagaimana Gejala dan Cara Menghadapi Menopause**

Putu Arik Herliawati¹, Ni Made Ari Febriyanti², Ni Ketut Ayu Sugiartini², Ni Made Rai Widiastuti², Ni Wayan Sukma Adnyani², Ni Nyoman Ayuk Widiani², Kadek Sri Ariyanti³, Anak Agung Sagung Ratu Putri Saraswati³

¹Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

²Prodi D3 Kebidanan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

³Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Putu Arik Herliawati

Email: arikherliawati@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan reproduksi merupakan aset penting dan berharga yang harus dijaga di era globalisasi termasuk kesehatan pada usia lanjut (lansia) diantaranya menopause. Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami terjadi pada wanita usia 45 hingga 55 tahun dan tidak mengalami menstruasi lagi minimal 12 bulan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai menopause, gejala yang terjadi dan bagaimana supaya wanita tetap aktif dan produktif menjelang menopause. Metode: berupa penyuluhan dan edukasi mengenai menopause dan bagaimana supaya tetap produktif menjelang dan saat menopause, diberikan secara tatap muka dengan media bantu berupa Power Point dengan sebelum dan sesudahnya diberikan pre dan post-test. Lokasi kegiatan di Desa Delod Peken Kabupaten Tabanan Bali. Metode analisis data dinilai adanya peningkatan nilai pre-test ke post-test secara signifikan ($p < 0,001$). Kesimpulan: Kegiatan penyuluhan dirasakan berhasil dalam upaya meningkatkan pengetahuan wanita saat menghadapi gejala menjelang dan saat menopause dengan adanya perubahan tingkat pengetahuan diukur melalui pre dan post-test sebesar 33,70 (18,00) dengan nilai p sebesar $< 0,001$. Diperlukan kegiatan pelatihan lanjut yang berkesinambungan bagi kader dan ibu PKK dalam persiapan menghadapi menopause.

Kata Kunci: Ibu, Menopause, Persiapan, Penyuluhan

ABSTRACT

Reproductive health is an important and valuable asset that must be maintained in the era of globalization, including health in the elderly (elderly) including menopause. Menopause is the end of the menstrual cycle naturally occurring in women aged 45 to 55 years and not menstruating again for at least 12 months. This activity aims to increase knowledge about menopause, the symptoms that occur and how women can remain active and productive approaching menopause. Method: in the form of counseling and education about menopause and how to remain productive approaching and during menopause, given face-to-face with supporting media in the form of Power Point with pre and post-tests given before and after. The location of the activity is in Delod Peken Village, Tabanan Regency, Bali. The data analysis method assessed the significant increase in pre-test to post-test scores ($p < 0.001$). Conclusion: The counseling activity was considered successful in increasing women's knowledge when facing symptoms before and during menopause with a change in the level of knowledge measured through pre and post-tests of 33.70 (18.00) with a p value of < 0.001 . Continuous advanced training activities are needed for PKK cadres and mothers in preparation for facing menopause.

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini kesehatan menjadi hal yang sangat berharga. Terutama pada kesehatan reproduksi yang sekarang ini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas lagi yaitu menarche sampai menopause. Sebagian besar wanita merasa gelisah saat menghadapi masa-masa menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat putus asa seorang wanita saat menghadapi menopause. Menopause merupakan suatu istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat, berasal dari bahasa Yunani yang berarti berhenti haid (*apause in the menses*) (Audina, 2025)

Menopause merupakan peristiwa biologis yang terkait berhentinya reproduksi wanita sebagai konsekuensi dari proses penuaan fisiologis. Menopause menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun dengan usia rata-rata 51 tahun. Berhentinya menstruasi disebabkan oleh berkurangnya sekresi hormon ovarium yang terjadi secara alami atau disebabkan oleh operasi, kemoterapi, atau radiasi (Herliawati et al., 2024).

Menopause terjadi pada perempuan yang memasuki usia menjelang 50 tahun. Melalui usia tersebut bagian universal dan irreversibel dari keseluruhan proses penuaan yang melibatkan sistem reproduksi dimana siklus haid setiap bulannya mulai terganggu dan akhirnya menghilang sama sekali. Terganggunya atau sampai hilangnya proses haid pada wanita tersebut disebabkan penurunan dan hilangnya hormon estrogen, hal ini merupakan masalah yang normal, yang sadar atau tidak akan dilalui oleh perempuan dalam kehidupannya. Sehubungan menopause merupakan masalah normal sedangkan penerimaannya berbeda-beda diantara para perempuan maka alangkah baiknya masalah ini diketahui secara jelas oleh setiap perempuan (Rahajeng et al., 2023).

Menopause ini disebabkan oleh penuaan ovarium yang mengarah kepenurunan produksi ovarium Gonadotropin, Estrogen, dan Progesteron. Kekurangan hormon ini memunculkan berbagai somatik, vasomotor, seksual dan gejala psikologis lainnya yang mengganggu. Menurut WHO, di Asia pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia lanjut akan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa (Nurseta et al., 2022).

Dampak dari menopause tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis. Wanita yang mengalami menopause seringkali mengalami perubahan emosional yang signifikan. Sebuah studi oleh (Ristiani et al., 2024) menunjukkan bahwa wanita yang tidak mendapatkan dukungan emosional selama menopause cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting bagi ibu PKK untuk memahami bahwa menopause bukan hanya masalah fisik, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap kesehatan mental. Selain itu, menopause juga dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang. Penurunan kadar estrogen dapat meningkatkan risiko osteoporosis dan penyakit jantung. Menurut data dari National Osteoporosis Foundation (2021), wanita pascamenopause memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi untuk mengalami patah tulang akibat osteoporosis dibandingkan wanita yang masih menstruasi. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan tulang dan jantung selama menopause sangat diperlukan.

Menurut (Haniyah et al., 2024) sindroma premenopause dan menopause dialami oleh banyak wanita di dunia, sekitar 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Julianto mengemukakan bahwa gejala yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita premenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38% mengalami susah tidur, 37% mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35% mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33% mengatakan mudah tersinggung, 26% mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21% mengatakan sering sakit kepala berlebihan.

Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 jumlah perempuan di Indonesia yang hidup pada masa pra menopause (umur 40 – 50) sebanyak 17,21 juta jiwa, sedangkan yang memasuki menopause (umur 50 tahun keatas) mencapai 21,22 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2035 jumlah penduduk perempuan di Indonesia akan mencapai 152,69 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam umur pra menopause sekitar 20,36 juta jiwa dari jumlah tersebut mengalami gejala-gejala menopause. Gejala ini merupakan gejala fisik dan psikis (Ariyanti et al., 2023).

Beberapa gejala fisik yang dialami oleh seorang perempuan yang memasuki fase menopause yaitu rasa panas atau hot flues yang merupakan sensasi tiba – tiba panas dan berkeringat terutama pada tubuh bagian atas. Hot flashes terutama dan yang paling intensif terjadi pada wanita peri dan pasca menopause berkeringat saat malam hari, susah tidur, sakit kepala, kesusahan menahan buang air kecil, detak jantung meningkat, dan peningkatan berat badan. Selain itu juga disertai dengan beberapa gejala psikis yang menonjol berupa suasana hati yang berubah ubah, mudah tersinggung, emosi labil, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Herliawati et al., 2023).

Adanya permasalahan tersebut menjadi alasan utama tim untuk berpartisipasi meningkatkan pelayanan dan pengabdian kepa masyarakat terhadap wanita dengan melibatkan kader lansia. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan penyuluhan persiapan menghadapi menopause kepada para ibu tentang bagaimana gejala dan cara menghadapi menopause.

METODE

Metode dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pelatihan berupa pemberian edukasi dan diskusi. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan pada ibu rumah tangga dengan tema “Persiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Rumah Tangga di Desa Delod Peken Tabanan”.

Kegiatan penyuluhan kesehatan untuk mempersiapkan wanita menghadapi menopause dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut : Persiapan rencana konsep penyuluhan menghadapi menopause yang disampaikan dalam rapat bersama LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Kantor Desa Delod Peken Tabanan dengan narasumber dari dosen Prodi D4 Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan Tema Materi penyuluhan “Persiapan Menghadapi Menopause”. Koordinasi dan persiapan alat dan bahan serta akomodasi. Koordinasi dan persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan). Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan mengenai Persiapan Menopause.

Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) mengenai Persiapan Menopause ini ditujukan pada Ibu PKK Desa Delod Peken sebagai perangkat desa yang bertugas sebagai penyambung lidah kepada masyarakat/ibu-ibu diwilayahnya, yang memerlukan pengetahuan tentang persiapan menghadapi menopause. Peserta penyuluhan ini sebanyak 30 ibu PKK Desa Delod Peken.

Kegiatan penyuluhan diberikan pre-test sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah kegiatan dilakukan post-test. Soal pre-test dan post-test diberikan berupa *multiple choice* di mana peserta hanya memilih satu jawaban yang tepat. Soal pre dan post-test tentang materi penyuluhan mengenai menopause, tahapan menopause, tanda dan gejala serta tata laksana maupun terapi menopause. Dalam soal *multiple choice*, juga ditanyakan usia, tingkat pendidikan dan tingkat pekerjaan peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama satu hari yaitu di Kantor Desa Delod Peken pada hari Sabtu, Tanggal 6 Maret 2025. Sasaran kegiatan yaitu sebanyak 30 ibu PKK Desa Delod Peken Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan tinggi mencakup SMA dan perguruan tinggi.

Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan, acara berjalan dengan lancar, tepat waktu dan peserta tampak bersemangat dalam menerima materi yang disajikan. Hal ini dapat dilihat saat peserta mendengarkan dan adanya tanya jawab dengan narasumber mengenai materi yang disajikan serta pemberian hadiah untuk peserta yang ikut berpartisipasi aktif dalam mengikuti materi tersebut. Adapun materi yang disajikan mengenai pengertian, gejala, patofisiologi, tata laksana, pencegahan supaya keluhan tidak bertambah parah dan upaya supaya tetap produktif menjelang menopause.



Gambar1. Materi Penyuluhan

Sebelum dilaksanakan penyuluhan peserta pelatihan diberikan soal *pre test*, dan setelah mengikuti pelatihan dilaksanakan *post-test* berupa *multiple choice* dan diberikan waktu 5 menit. Hasil kegiatan penyuluhan yaitu menambah informasi dan pengetahuan mengenai menopause dan bagaimana cara menghadapinya. Pengaruh penyuluhan dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan peserta saat *post-test* di mana didapatkan peningkatan nilai signifikan dibandingkan dengan nilai *pre-test*.



Gambar2. Kegiatan Penyuluhan

Hasil yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan. Dari jawaban tersebut bahkan terdapat peserta yang dapat menjawab dengan nilai 100 pada *post-test* di mana saat *pre-test* tidak ada peserta yang dapat menjawab semua soal dengan benar. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah melaksanakan pelatihan. Tingkat pengetahuan peserta dengan derajat kepercayaan sebesar 95 % ($p < 0,001$).

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	n	mean	pvalue
pretest	30	43,33	0,001
posttest	30	77,03	

Hasil analisis data menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan rata-rata peningkatan 33,70. Hal ini menunjukkan dengan pemberian metode melalui edukasi dan diskusi dengan sesi tanya jawab efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai menopause. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Seri Wahyuni, dkk tahun 2023 yang mengadakan pengabdian masyarakat di Dusun Seno Desa Padang Cermin Kabupaten Langkat di mana didapatkan peningkatan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 17,35 % 13. Begitu juga dengan penelitian Jusuf tahun 2023 menunjukkan peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan *pre-test* 56 dan setelah *post-test*

meningkat menjadi 81,33 sehingga didapatkan peningkatan signifikan sebesar 25,33.



Gambar3. Pemeriksaan Kesehatan Gratis Bagi Peserta



Gambar 4. Proses Pengisian Kuesioner

Kegiatan pengabdian masyarakat maupun kegiatan sosialisasi langsung dapat membantu masyarakat dalam memperoleh informasi maupun edukasi kesehatan. Hal ini juga didukung oleh pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Aisyiyah et al., 2024), pemberian konseling dapat meningkatkan kesehatan masyarakat mengenai kesehatan.

Penyuluhan edukasi kesehatan merupakan bagian penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu-ibu yang tergabung dalam organisasi Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Menopause adalah fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang biasanya terjadi antara usia 45 hingga 55 tahun (Susanti and Indrajati, 2022). Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 1,2 miliar wanita di seluruh dunia akan mengalami menopause pada tahun 2030 (WHO, 2021). Oleh karena itu, penting bagi ibu PKK untuk mendapatkan informasi yang tepat mengenai menopause agar mereka dapat mempersiapkan diri dengan baik.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh (Yuneta et al., 2020) menunjukkan bahwa konseling kesehatan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai isu-isu kesehatan, termasuk menopause. Dalam penelitian tersebut, peserta yang mengikuti sesi konseling menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai gejala dan dampak menopause. Keterbatasan dari penelitian ini adalah jumlah peserta yang masih terbatas, sehingga tidak dapat mewakili seluruh populasi wanita yang akan mengalami menopause. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk melibatkan lebih banyak peserta dalam kegiatan penyuluhan ini.

Salah satu contoh kasus yang relevan adalah program penyuluhan yang dilakukan di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Dalam program tersebut, lebih dari 300 ibu PKK mengikuti sesi edukasi tentang menopause dan kesehatan reproduksi. Hasil survei menunjukkan bahwa 80% peserta merasa lebih siap menghadapi menopause setelah mengikuti program tersebut (Dinas Kesehatan Sleman, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang tepat dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan pengetahuan tentang menopause.

Pentingnya penyuluhan ini juga didukung oleh data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai menopause dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Kemenkes RI, 2020). Oleh karena itu, program edukasi yang terarah dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk membantu wanita memahami dan mengatasi

perubahan yang terjadi selama menopause (Kasim and Firawati, 2022).

Secara keseluruhan, penyuluhan edukasi kesehatan bagi ibu PKK sangat penting untuk mempersiapkan mereka menghadapi menopause. Dengan pengetahuan yang memadai, mereka dapat mengurangi dampak negatif dari fase ini dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan Bahagia (Herliawati et al., 2022). Menopause ditandai dengan berakhirnya siklus menstruasi dan penurunan produksi hormon estrogen (Nahuway et al., 2023). Gejala yang umum dialami oleh wanita selama menopause meliputi hot flashes, perubahan suasana hati, gangguan tidur, dan penurunan libido. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lestari and Zulhijriani, 2025) sekitar 75% wanita mengalami hot flashes selama menopause, yang dapat berlangsung dari beberapa bulan hingga beberapa tahun. Gejala ini dapat mengganggu kualitas hidup dan kesehatan mental wanita.

Dampak dari menopause tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis. Wanita yang mengalami menopause seringkali mengalami perubahan emosional yang signifikan. Sebuah studi oleh (Siregar et al., 2024) menunjukkan bahwa wanita yang tidak mendapatkan dukungan emosional selama menopause cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penting bagi ibu PKK untuk memahami bahwa menopause bukan hanya masalah fisik, tetapi juga memerlukan perhatian terhadap kesehatan mental.

Selain itu, menopause juga dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang. Penurunan kadar estrogen dapat meningkatkan risiko osteoporosis dan penyakit jantung. Menurut data dari National Osteoporosis Foundation (2021), wanita pascamenopause memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi untuk mengalami patah tulang akibat osteoporosis dibandingkan wanita yang masih menstruasi. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan tulang dan jantung selama menopause sangat diperlukan (Yusnidar et al., 2024).

Sebagai contoh, program penyuluhan yang dilakukan di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan bahwa wanita yang mendapatkan informasi tentang menopause cenderung lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Mereka lebih cenderung untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan

mengadopsi gaya hidup sehat, seperti olahraga dan diet seimbang (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2022). Dengan memahami gejala dan dampak menopause, ibu PKK dapat lebih siap menghadapi perubahan yang akan terjadi. Edukasi yang tepat dapat membantu mereka mengatasi gejala dan menjaga kesehatan secara keseluruhan (Afrida et al., 2022).

Ibu PKK memiliki peran yang sangat penting dalam penyuluhan kesehatan, termasuk mengenai menopause. Sebagai penggerak di komunitas, mereka dapat menyebarkan informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan kepada anggota keluarga dan masyarakat sekitar. Menurut penelitian oleh (Kartikasari et al., 2025), ibu PKK yang terlibat dalam program penyuluhan kesehatan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan di komunitas mereka.

Peran aktif ibu PKK dalam penyuluhan juga dapat membantu mengurangi stigma dan kecemasan yang sering kali terkait dengan menopause. Dengan berbagi pengalaman dan pengetahuan, mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi wanita yang akan mengalami menopause. Salah satu contoh sukses adalah program "Menopause Sehat" yang diadakan kepada PKK di beberapa daerah, di mana ibu-ibu saling berbagi tips dan pengalaman dalam menghadapi menopause (Utami and Dwihestie, 2022). Ibu PKK juga dapat menjadi penghubung antara masyarakat dan tenaga kesehatan. Mereka dapat membantu mengorganisir kegiatan penyuluhan, seminar, dan pemeriksaan kesehatan di komunitas. Hal ini sejalan dengan data dari Kementerian Kesehatan yang menunjukkan bahwa keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan meningkatkan partisipasi dan akses terhadap layanan kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

Melalui penyuluhan yang dilakukan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami bahwa menopause adalah fase alami yang tidak perlu ditakuti. Dengan pengetahuan yang tepat, mereka dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesehatan selama dan setelah menopause.



Keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah peserta penelitian yang masih sedikit dan masih belum seragam untuk usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Tentunya saran untuk dilakukan kegiatan dan peserta lebih banyak lagi mengenai menopause dan disesuaikan usia yang mendekati menopause sehingga masyarakat tidak perlu takut maupun cemas dalam menghadapi menopause karena ini merupakan hal alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat pada 30 orang PKK di Desa Delod Peken Tabanan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan para ibu PKK tentang persiapan menghadapi menopause. Keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah peserta penelitian yang masih sedikit dan masih belum seragam untuk usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Tentunya saran untuk dilakukan kegiatan dan peserta lebih banyak lagi mengenai menopause dan disesuaikan usia yang mendekati menopause sehingga masyarakat tidak perlu takut maupun cemas dalam menghadapi menopause karena ini merupakan hal alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih diberikan kepada LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali atas pemberian dana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terimakasih juga diberikan kepada Kepala Desa Delod Peken Tabanan yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, B. R., Aryani, N. P., Annisa, N. H., Idyawati, S., and Saftarina, A. L. (2022). Pendidikan Kesehatan Pada Menopause Untuk Membentuk Lansia Yang Sehat Dan Produktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 1692–1699.
- Aisyiyah, N., Siswani, S., Waluyo, A., Herlina, L., Sari, D. N., and Akaputri, D. E. (2024). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal*

Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas), 8(2), 160–169.

- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., and Peratiwi, N. M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Audina, E. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kesiapan Wanita dalam Menghadapi Menopause*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Haniyah, S., Triana, N. Y., and Utami, T. (2024). Edukasi Kesehatan Persiapan Menopause pada Ibu Dasawisma di Perumahan Tegalsari Banyumas: Health Education Regarding Menopause on Dasawisma Mothers in Tegalsari Banyumas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 4(1), 79–88.
- Herliawati, P. A., Harnandari, D. E. P., Hildayanti, R. A., Wicaksana, A., and Firsta, P. P. (2023). Malignancy Risk Index 4 (RMI 4) is better than RMI 3 as a predictor Advanced Epithelial Ovarian Carcinoma was used for NACT. *Jurnal Ners*, 7(1), 536–542.
- Herliawati, P. A., Keb, S. T., Keb, M., Ismiati, S., Keb, M., Fauzia, R. L., Suciana, S., ST, S., and Setyani, R. A. (2024). *Buku Ajar Perimenopause*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Herliawati, P. A., Pratiwi, N. A. J., Hildayanti, R. A., and Ariyanti, K. S. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Konsumsi Tablet Zat Besi Untuk Mencegah Anemia dan Stunting Di Rumah Sakit Puri Bunda Tabanan. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), 20–25.
- Kartikasari, F., Pusparatri, E., Risnawati, I., and Jauhar, M. (2025). Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menopause Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audio visual pada Kelompok Pra Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117.



- Kasim, J., and Firawati, F. (2022). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Pre-Menopause di Desa Taraweang Kabupaten Pangkep. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 55–60.
- Lestari, N. A., and Zulhijriani, Z. (2025). EDUKASI PERSIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA USIA 30-40 TAHUN DI DESA MARGOREJO PATI. *Jurnal Pengabdian Ibnu Sina*, 4(1), 30–35.
- Nahuway, S. A., Sholikah, S. M., and Alfiah, S. (2023). Menopause Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Persiapan Ibu Menghadapi Menopause: The Relationship of Family Knowledge and Support with Mother's Preparation for Menopause. *Gema Bidan Indonesia*, 12(1), 14–21.
- Nurseta, T., Herliawati, P. A., Harnandari, D. E. P., Handono, K., Irwanto, Y., and Sutrisno, S. (2022). Risk of Malignancy Index 3 (RMI3) Performance as a Predictor Advanced Stage Epithelial Ovarian Carcinoma used for NACT. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 42–48.
- Rahajeng, R., Nurseta, T., Mustofa, E., Irwanto, Y., Pamungkas, A. F. U., Harnandari, D. E. P., and Herliawati, P. A. (2023). Effect of Vitamin C Exposure to Fibroblast Cells on Woman Uterosacral Ligament Culture. *Medical Laboratory Technology Journal*, 9(2).
- Ristiani, N., Lindo, M., Risnandar, R., Marlinawati, H., and Triana, N. (2024). Pendidikan Kesehatan Persiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Usia Premenopause Di Sungai Pagar, Kabupaten Kampar. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 2(2), 15–20.
- Siregar, R. J. S., Harahap, M. L., and Suryani, E. (2024). Penyuluhan Tentang Kesiapan Ibu Menuju Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas (JPMD)*, 3(1), 1–3.
- Susanti, E. T., and Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84.
- Utami, S., and Dwihestie, L. K. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Genta Kebidanan*, 11(2), 66–70.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., and Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan persiapan menghadapi menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77–80.
- Yusnidar, Y., Mayanti, A., Yeyen, Y., Hasnah, A., Ilahi, N., and Hijrah, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Lansia Menopause di Kelurahan Salekoe Kota Palopo. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(1), 208–213.