



COUNSELING MENOPAUSE: HEALTHY AND HAPPY IN APPROACHING AGE 50 YEARS

Ivanna Beru Brahmana^{1*}, SN Nurul Makiyah²

¹Bagian Obstetri & Ginekologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia, ivanna@umy.ac.id

²Departemen Histologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia, nurul_makiyah@umy.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Menopause merupakan keadaan tidak keluarnya darah menstruasi pada seorang wanita sekitar usia 50 tahun, setidaknya selama setahun berturut-turut. Kondisi menopause merupakan hal alamiah, yang akan dialami setiap wanita pada usia tersebut. Keluhan menopause beraneka ragam, mulai dari yang sederhana hingga yang mengganggu aktifitas sehari-hari. Hal ini menimbulkan kegalauan bagi wanita usia jelita (jelang lima puluh tahun). Tujuan kegiatan ini memberikan penyuluhan tentang pengetahuan dan sikap terhadap menopause pada wanita usia sekitar 50 tahun. Metode pelaksanaan kegiatan melalui penyuluhan tentang menopause dan diskusi berupa tanya jawab dari peserta pengabdian. Pretest dan posttest dilakukan pada kegiatan ini untuk mengetahui seberapa besar pemahaman peserta tentang menopause sebelum penyuluhan dan seberapa besar peningkatan pemahaman mereka setelah pemaparan materi. Antusiasme peserta terlihat pada sesi tanya jawab dilanjutkan diskusi. Penyuluhan dihadiri oleh 17 ibu-ibu usia sekitar 50 tahun dengan rerata hasil pretest sebesar $63,24 \pm 11,17$ dan posttest sebesar $93,53 \pm 4,93$. Kesimpulan: Penyuluhan tentang menopause menambah wawasan peserta pengabdian dan penyuluhan memberikan manfaat dengan peningkatan pemahaman peserta pengabdian terhadap materi yang dipaparkan.

Kata Kunci: Jelita (Jelang Lima Puluh Tahun); Menopause; Penyuluhan.

Abstract: Menopause is a state of no menstrual blood discharge in a woman around the age of 50 years, at least for a year in a row. The condition of menopause is a natural thing experienced by every woman. There are various complaints of menopause, ranging from simple ones to those that interfere with daily activities. This raises confusion for beautiful women (ahead of fifty years). Objective: This research provide education about knowledge and attitudes towards menopause in women around 50 years old. Method: used form counselling of menopause the community service participants. Pre-test and post-test aim to find out how much the participants understood the menopause before counselling and understanding had increased after the presentation of the material. The enthusiasm of the participants was seen in the question and answer session followed by discussion. Results: The counselling was attended by 17 mothers around 50 years of age with a mean pre-test of 63.24 ± 11.17 and post-test of 93.53 ± 4.93 . Conclusion: Counselling about menopause adds to the knowledge of service participants, and counselling provides benefits by increasing the participants' understanding of the material presented.

Keywords: Beautiful (Before Fifty Years); Menopause; Counselling.



Article History:

Received : 18-02-2021
Revised : 15-03-2021
Revised : 09-04-2021
Accepted : 11-04-2021
Online : 24-04-2021



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Masa kehidupan wanita mengalami fase yang disebut dengan menopause. Seorang wanita disebut mengalami menopause apabila telah mengalami berakhirnya menstruasi minimal selama satu tahun penuh (Anwar R, Judistiani RTD, Madjid TH, 2017). Menopause merupakan kejadian alami yang akan dijalani oleh wanita pada usia senja. Menopause merupakan kejadian sesaat berupa perdarahan haid yang terakhir. Untuk itu dikatakan istilah menopause kadang-kadang dianggap kurang tepat, dimana tepatnya adalah istilah klimakterik. Klimakterik merupakan istilah dimana periode peralihan dari fase reproduksi menuju fase usia tua (senium). Dengan kata lain, klimakterik merupakan fase peralihan antara pramenopause dengan pascamenopause. Istilah pascamenopause didapatkan bila telah mengalami menopause 12 bulan sampai menuju ke usia senium. Senium merupakan periode pascamenopause lanjut, yakni setelah usia 65 tahun (Anwar R, Judistiani RTD, Madjid TH, 2017).

Diagnosis menopause ditegakkan dengan cara yang sederhana ataupun dengan cara yang lebih canggih. Tidak semua perempuan di usia menopause akan mengalami gejala menopause (Loho & Wantania, 2017). Menopause terjadi dengan ditandainya penurunan produksi hormon estrogen. Dengan penurunan hormon estrogen ini, wanita yang memasuki usia menopause akan mengalami gejala-gejala yang mungkin akan mengganggu aktifitas hariannya. Untuk itu perlunya pemahaman tentang gejala menopause akan membantu seorang wanita untuk mempersiapkan diri saat memasuki periode menopause tersebut.

Diagnosis menopause ditegakkan sekitar usia 48-49 tahun, dengan keluhan menstruasi mulai tidak teratur, darah menstruasi mulai sedikit atau bahkan banyak, atau menstruasi berhenti sama sekali, bisa timbul atau tidaknya keluhan klimakterik (Loho & Wantania, 2017). Bila gejala menopause ini tidak dipahami dan dipersiapkan oleh setiap wanita, bukannya tidak mustahil wanita tersebut bisa mengalami depresi atau tertekan. Padahal menopause sebenarnya merupakan sesuatu yang wajar atau alami, bukan merupakan suatu penyakit. Pengetahuan masyarakat tentang menopause merupakan hal yang penting untuk disosialisasikan secara berkesinambungan. Pemberian penjelasan berupa apa dan bagaimana gejala menopause akan meningkatkan pengetahuan wanita tentang sisi kehidupan yang akan dijalannya saat usia senja. Kesiapan diri yang dia lakukan akan meningkatkan rasa percaya diri, dan kesiapan wanita tersebut untuk bisa mendatangi dokter yang tepat untuk menyelesaikan keluhan masalah menopausenya.

Adapun keluhan klimakterik yang kemungkinan terjadi antara lain: gejalak panas (*hot flushes*), jantung berdebar-debar, gangguan tidur, depresi, mudah tersinggung, sakit kepala, cepat lelah, berkunang-kunang,

kesemutan, gangguan libido, obstipasi, berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot. Dengan banyaknya keluhan klimakterik atau istilah yang lebih sering disebutkan sebagai gejala menopause, maka diperlukan pemahaman tentang gejala-gejala tersebut, sehingga bila gejala tersebut dialami oleh seorang wanita, maka dia mengerti harus meminta tolong kemana untuk bisa membantu menyelesaikan keluhannya. Dengan mendapatkan terapi yang tepat, diharapkan wanita usia menopause akan bisa mengisi kehidupan usia senjanya dengan lebih bahagia, dan berkualitas.

Perasaan percaya diri dan mengerti tentang perubahan yang terjadi pada dirinya akan meningkatkan rasa optimistis dan berserah diri, berdamai dengan kemampuan usia senjanya, sehingga wanita akan memilih aktifitas yang sesuai dengan usianya. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut bisa menimbulkan kecemasan. Suatu hasil wawancara pada 10 wanita menopause yang mengukur tingkat kecemasan yang mereka rasakan menunjukkan bahwa 90% (9/10) mengalami kecemasan, dengan rincian 10% mengalami kecemasan berat, 30% kecemasan sedang, dan 50% kecemasan ringan, dan 10% mengatasi kecemasan tersebut dengan cara berfikir positif (Yuliani & Purwanti, 2013). Pengabdian yang dilaksanakan pada wanita menopause PKK RT 4 RW 1 Desa Karangklesem dengan mengukur kecemasan didapatkan sebanyak 80% peserta mengalami kecemasan dalam menghadapi premenopause (Prabandari F, 2021). Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional, tetapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan. Kecemasan tersebut dapat diatasi dengan pengetahuan dan pendidikan khusus tentang menopause.

Kelurahan Bareng Lor memiliki luas wilayah 830.425 hektar dengan jumlah penduduk 5.794 dengan penduduk laki-laki sebanyak 2.738 orang dan jumlah penduduk perempuan sebanyak 3.056 orang. Berdasarkan usia penduduknya, penduduk berusia reproduktif menempati urutan paling besar yaitu sebanyak 4.101 orang.

Lingkungan masyarakat RT 03/ RW 03, Bareng Lor, Klaten Utara, Klaten, Jawa Tengah merupakan lingkungan masyarakat yang dinamis, dengan diisi oleh 23 kepala keluarga, yang notabene tiap keluarga mempunyai seorang ibu yang menuju usia menopause, bahkan ada yang sudah memasuki usia senja diatas 50 tahun. Masing-masing ibu-ibu kemungkinan ada yang sudah mengeluhkan gejala menopause atau gejala klimakterik yang dialaminya. Dengan banyaknya keluhan gejala menopause atau gejala klimakterik yang mungkin dialami oleh wanita di usia senja, untuk itu dirasakan perlu untuk melakukan sosialisasi atau pengenalan tentang gejala menopause. Pengabdian masyarakat di lingkungan masyarakat RT 03/ RW 03, Bareng Lor, Klaten Utara, Klaten, Jawa Tengah memberikan materi tentang pengenalan gejala menopause untuk meningkatkan dan meng“update” pengetahuan para wanita di

lingkungan tersebut tentang menopause. Sebelum materi ceramah disampaikan dilakukan uji pengetahuan para wanita tersebut dengan dilakukannya pretest. Pendalaman materi yang disampaikan akan diujikan sebagai posttest, diharapkan pengetahuan yang disampaikan dapat diserap baik oleh para ibu sehingga memberikan manfaat dalam mengisi kehidupan para ibu di usia senja.

B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu: persiapan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi.

1) Tahap Persiapan

Persiapan merupakan tahapan yang penting agar pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan baik. Tahap ini mengkoordinasikan waktu dan tempat pelaksanaan, lamanya waktu pelaksanaan, materi yang akan disampaikan dan cara pemberian materi, peserta sasaran pengabdian. Apalagi sasaran peserta pengabdian adalah kebanyakan ibu-ibu manula, sehingga kesediaan peserta untuk menghadiri kegiatan sangat diperlukan. Kegiatan akan dikemas sedemikian rupa sehingga dapat berjalan menarik, tidak membosankan, dan tidak terlalu lama, supaya peserta tidak capek dalam mengikuti kegiatan, justru diharapkan tetap antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.

2) Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan diisi dengan kegiatan penjajagan pemahaman tentang menopause kepada para peserta dengan melakukan pretest sebelum diberikan materi ceramah. Sosialisasi tentang menopause kepada peserta dilaksanakan setelah pretest selesai dilakukan, yakni pada warga masyarakat khususnya wanita di lingkungan RT 03/ RW 03, Bareng Lor, Klaten Utara, Klaten, Jawa Tengah. Penilaian peningkatan pemahaman tentang menopause kepada para peserta dengan melakukan posttest sesudah diberikan materi ceramah. Kegiatan diakhiri dengan melakukan resume tentang pemahaman gejala menopause dari seluruh peserta dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan.

3) Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan membahas jalannya kegiatan yang berjalan lancar dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan peserta saat sesi diskusi/tanya jawab. Kegiatan evaluasi juga melakukan membahas pertanyaan dalam kuesioner yang menungkin belum dipahami oleh peserta. Tahap evaluasi dilakukan dengan penuh kegembiraan oleh peserta pengabdian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di rumah salah satu warga RT 03/RW 03 Perak Ngingas, Bareng lor, Klaten Utara, Klaten, Jawa Tengah, pada hari Jumat, 8 Maret 2019, jam 16.00 – 17.00 WIB.

Tabel 1. Karakteristik responden.

No	Karakteristik Respoden	Jumlah	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin:		
	a. Perempuan	17	100
2	Usia (Depkes, 2009)		
	a. Remaja (12-25) th	0	0
	b. Dewasa (26-45) th	3	17,64
	c. Lansia (>45-65) th	10	58,82
	d. Manula (>65 th	4	23,54
3.	Jumlah anak	3,47 ± 2,35	
	a. Anak laki-laki	2,36 ± 1,22	
	b. Anak perempuan	2,25 ± 1,36	
3.	Pendidikan:		
	a. Sekolah Menengah	6	35,29
	b. Pendidikan Tinggi	11	64,71
4.	Status Pekerjaan		
	a. Bekerja	11	64,71
	b. Tidak Bekerja	6	35,29
5.	Pekerjaan:		
	a. Guru	4	36,36
	b. PNS	2	18,18
	c. Lain-lain	5	45,45
6	KB		
	a. Ya	7	41,17
	b. Tidak	10	58,82
7	Jenis KB		
	a. IUD	4	57,14
	b. Suntik	1	14,28
	c. Pil, Steril	2	28,57
8	Lama KB	3-44 tahun	

Karakteristik responden terlihat pada Tabel 1. Responden kegiatan pengabdian masyarakat ini semuanya adalah dari jenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 100%. Adapun usia responden didominasi oleh usia lansia (>45-65 tahun) sebesar 58,82%, diikuti usia manula sebesar 23,54%, dan terakhir adalah dewasa sebesar 17,64%. Untuk data jumlah anak sebanyak 3,47 ± 2,35, rerata anak laki-laki 2,36 ± 1,22 dan rerata anak perempuan 2,25 ± 1,36.

Pendidikan paling banyak adalah pendidikan tinggi sebesar 64,71%, diikuti sekolah menengah sebesar 35,29%. Status pekerjaan paling banyak adalah bekerja sebesar 64,71%, diikuti tidak bekerja sebesar 35,29%. Variabel jenis pekerjaan yang paling banyak adalah lain-lain sebesar

45,45%, diikuti guru sebesar 36,36%, dan diikuti PNS sebesar 18,18%. Peserta pengabdian yang ber-Kb sebanyak 41,17 (7/17) dan jenis KB yang dipakai adalah 57,14% (4/7) jenis IUD, 14,28% (1/7) masing-masing berupa suntik, pil, dan steril. Lamanya ber-KB antara 3 -44 tahun pemakaian.

Karakteristik peserta pengabdian pada warga Kelurahan Duri Kosambi berdasarkan usia dari yang terbanyak adalah usia 41-50 tahun sebanyak 50% (15/30), 30-40 tahun sebanyak 30% (9/30), 51-60 tahun sebanyak 17% (5/30), dan 61-70 tahun sebanyak 3% (1/30). Pendidikan peserta pengabdian terbanyak SMA 50% (15/30), diikuti SMP 27% (8/30), sarjana 17 (5/30), dan SD 6% (2/30). Pekerjaan peserta pengabdian didominasi ibu rumah tangga sebanyak 67% (20/30), diikuti PNS dan pegawai swasta berturut-turut 20% (6/30) dan 13% (4/30) (Guyansyah, 2020).



Gambar 1. Presentasi Narasumber (Dokumentasi Penulis).



Gambar 2. Pengisian Kuisisioner (Dokumentasi Penulis).



Gambar 3. Peserta Pengabdian Menyimak Materi (Dokumentasi Penulis).



Gambar 4. Peserta Abdimas Manula Dibantu Dalam Pengisian Kuesioner (Dokumentasi Penulis).

Gambar 1–4 menunjukkan kegiatan pengabdian berlangsung. Gambar 1 menunjukkan narasumber sedang mempresentasikan materi pengabdian dengan menggunakan power point. Gambar 2 menunjukkan pengisian pretest atau pun kuesioner oleh peserta pengabdian. Gambar 3 menunjukkan peserta pengabdian mengikuti materi yang disampaikan narasumber dengan antusias. Gambar 4 menunjukkan peserta pengabdian manula dibantu dalam pengisian kuesioner dengan memberikan pertanyaan, dan jawaban peserta diisikan oleh petugas.

Sebelum kegiatan ceramah berlangsung, dilakukan pretest pada peserta yang datang untuk mengetahui tingkat pemahaman warga masyarakat RT 03/RW 03 Perak Ngingas, Bareng lor, Klaten Utara, Klaten, Jawa Tengah tentang apa dan bagaimana gejala menopause. Ceramah dilakukan selama 15 menit diikuti dengan tanya jawab dari peserta yang datang. Pengabdian dengan materi serupa, yakni tentang pengertian, tanda-tanda dan gejala, penyebab, dan bagaimana cara menghadapi menopause, juga dilakukan pada ibu-ibu PKK Wonorejo (Yuneta et al., 2020). Pengabdian dengan materi pengenalan masa pre-menopause, gejala gejala yang terjadi pada masa pre-menopause dan bagaimana cara

mengatasinya juga dilakukan pada ibu-ibu lansia di Desa Sumberejo (Noervadila et al., 2020). Kegiatan diakhiri dengan melakukan posttest pada peserta ceramah setelah mendengarkan ceramah, diharapkan pengetahuan warga akan lebih meningkat. Kegiatan pretest, ceramah, dan post test menopause diikuti oleh 17 peserta.

Tabel 2. Skor Pretest dan Posttest Pengetahuan dan Sikap terhadap Menopause

No	Pengetahuan dan Sikap terhadap Menopause	Skor
1	<i>Pretest</i>	63,24 ± 11,17
2	<i>Posttest</i>	93,53 ± 4,93

Pada tabel 2 terlihat bahwa ibu-ibu memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang cukup baik terhadap menopause, baik sebelum pemberian materi ceramah, dan meningkat cukup signifikans setelah pemberian materi ceramah. Hal ini agak berbeda dengan pengetahuan ibu ibu PKK di desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur yang dinilai masih kurang tentang tanda gejala klimakterium dan menopause saat pelaksanaan pengabdian (Aziza N, Rukmana NM, Bunga Gita B, 2020).

Hasil posttest pengabdian kami memperlihatkan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap tentang menopause menjadi 93,53 ± 4,93 dari nilai pretest 63,24 ± 11,17. Skor tingkat pengetahuan dan sikap pada tahap posttest ini lebih tinggi daripada skor tingkat pengetahuan dan sikap pada tahap pretest. Hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap ibu-ibu tentang menopause semakin meningkat setelah penyuluhan dilakukan. Peningkatan hasil posttest terhadap pretest dari penyuluhan yang dilakukan pada wanita menopause bisa mencapai 45% pada pengabdian yang dilakukan di Desa Kurungan Nyawa Gedong Tataan Pesawaran (Aziza N, Rukmana NM, Bunga Gita B, 2020).

Hal ini sejalan dengan pengabdian pada ibu-ibu PKK Desa Unoe Kecamatan Kembang Tanjong dimana terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang menopause, cara pencegahan penyakit penyerta, dan cara hidup sehat pada masa menopause setelah penyuluhan dilakukan (Zaitun, Rizkiyah D, Nurmasiyah ZA, Qadrina N, 2020).

Penyuluhan yang diberikan pada 40 ibu menopause di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera juga mengalami peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang masa menopause (Nurchandra PD, Fathony Z, 2019). Pengabdian dengan sasaran kader kesehatan posyandu lansia di Desa Karang Sari menunjukkan peningkatan menjadi 100% setelah dilakukannya penyuluhan (Suprihatiningsih T, n.d.); (Isviyanti et al., 2020)

Pengabdian yang dilakukan di Kampus Universitas Bhakti Kencana Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi DIII Kebidanan PSDKU Mataram berupa penyuluhan dan pelaksanaan yoga pada wanita menopause yang mengalami hipertensi. Pengabdian ini tidak hanya memberikan

penyuluhan, tetapi juga simulasi gerakan yoga. Hasil yang didapat rata-rata tekanan darah peserta yoga yaitu sebagian besar menjadi turun (Isviyanti et al., 2020).

Pengabdian yang berupa kegiatan disamping penyuluhan, juga dilakukan bagi wanita menopause di GKJ Medari Sleman Yogyakarta. Kegiatan berupa pemeriksaan deteksi dini penyakit degeneratif pada wanita menopause. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan tersebut dirasakan sangat bermanfaat bagi peserta pengabdian (Krismiyati M & Putrianti B, 2019).

Pengabdian yang dilakukan di RW 03, 04, dan 05 Kelurahan Cokrodiningratan, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta, agak berbeda dengan pengabdian yang telah disebutkan sebelumnya. Pengabdian ini tidak hanya memberikan penyuluhan tentang menopause, namun juga membahas tentang andropause (Utami et al., 2020).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat tentang menopause ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pemberian ceramah tentang apa dan bagaimana gejala menopause melalui kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini cukup membantu masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang menopause. Peserta mengetahui apa dan bagaimana gejala menopause dan merupakan suatu kejadian yang alami sesuai usianya. Hasil posttest lebih tinggi dibandingkan dengan hasil pretest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap peserta pengabdian setelah pemberian penyuluhan.

Perlu sekiranya dilakukan pengabdian tentang menopause pada lingkungan yang lebih luas. Pengetahuan warga masyarakat tentang apa dan bagaimana gejala menopause perlu disampaikan, supaya mereka siap menghadapi masa-masa menopause yang merupakan hal yang alami dalam fase kehidupan wanita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah mendanai pengabdian ini. Terimakasih yang sebesar-besarnya pengabdian ucapkan kepada ibu-ibu warga Perak Ngingas RT 03/RW 03, Kelurahan Bareng Lor, Kecamatan Klaten Utara, Klaten, Jawa Tengah sebagai peserta dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Anwar R, Judistiani RTD, Madjid TH, dkk. (2017). *Modul Konseling Asuhan Kebidanan pada Ibu Menopause*. Sagung Seto.
- Aziza N, Rukmana NM, Bunga Gita B, dkk. (2020). Edukasi Ibu Ibu Pkk

- Tentang Tanda Gejala Klimakterium Dan Menopause Di Desa Iring Mulyo Kecamatan Metro Timur Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(2), 73-6.
- Guyansyah, A. (2020). Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Masa Menopause. *Juara: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*. <https://doi.org/10.25105/juara.v1i2.5680>
- Isviyanti, I., Hari Triandini, I. G. A. A., Gumangsari, N. M. G., Hidayati, D., Kandisa, A., Astuti, N. L. B., & Shammakh, A. A. (2020). Pembinaan Kegiatan Yoga Pada Wanita Menopause Hipertensi Di Lingkungan Bendega. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v3i2.1644>
- Krismiati M & Putrianti B. (2019). Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Wanita Menopause Di Gkj Medari Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(1), 72–79.
- Loho, M. F., & Wantania, J. (2017). Gangguan pada Masa Bayi, Kanak-Kanak, Pubertas, Klimakterium dan Senium. In *Ilmu Kandungan*.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.31537/dedication.v4i1.285>
- Nurchandra PD, Fathony Z, M. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Pada Wanita Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 1(1), 21-24.
- Prabandari F. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Screening Kecemasan Dan Edukasi Menghadapi Premenopause. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 387–391.
- Suprihatiningsih T, M. D. (n.d.). *Antisipasi Terjadinya Stres Pada Wanita Menopause Dengan Senam Yoga Bagi Kader Posyandu Lansia Di Desa Karang Sari. Diakses tanggal 29 Januari 2021*.
- Utami, F. P., Udin, R., Pratama, R. F. R., & Nugroho, A. (2020). Edukasi menopause dan andropause guna mewujudkan lansia sehat dan produktif di kelurahan Cokrodingratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Yuliani, U. D., & Purwanti, S. (2013). Efektivitas spiritual healing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause. *Jurnal Kebidanan*.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>
- Zaitun, Rizkiyah D, Nurmasiyah ZA, Qadrina N, M. K. (2020). Penerapan Dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 40-45 Tahun Di Kemukiman Unoe Kecamatan Glumpang Baro Kabupaten Pidie. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*; 2(1), 61-8.