

PROGRAM KONSELING MENOPAUSE: STRATEGI PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KUALITAS HIDUP WANITA LANSIA

Alfaina Wahyuni^{1*}, Sulistiari Retnowati²

^{1,2}Department of Obstetric and Gynecology, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia
alfaina.wahyuni@umy.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Menopause adalah fase akhir menstruasi yang ditandai berhentinya pendarahan secara permanen, biasanya terjadi pada usia sekitar 50 tahun. Penurunan hormon estrogen menyebabkan berbagai keluhan, seperti nyeri seksual dan hot flushes, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita. Studi awal di Desa Kauman dan Ketandan menunjukkan bahwa dari 250 lansia, 12 wanita mengalami menopause selama 4–5 tahun dengan keluhan kesehatan seperti peningkatan berat badan dan gangguan aktivitas. Pengetahuan mereka mengenai menopause dan cara mengelolanya masih rendah. Untuk mengatasi hal tersebut, dilakukan kegiatan pelayanan masyarakat berupa konseling kesehatan tentang menopause kepada 54 peserta, menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui tatap muka, ceramah, diskusi dan pemeriksaan kesehatan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 13,1%. Kegiatan ini terlaksana dengan lancar dan sukses sesuai dengan tujuan kegiatan. Dengan demikian, kegiatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan wanita lansia menghadapi masa menopause secara sehat dan tanpa keluhan yang berarti.

Kata Kunci: Edukatif-Partisipatif; Lansia; Menopause; Kualitas Hidup; Kesehatan Wanita.

Abstract: Menopause is the final phase of menstruation, marked by the permanent cessation of bleeding, usually occurring around the age of 50. The decline in estrogen hormones causes various complaints, such as sexual pain and hot flushes, which can interfere with daily activities and reduce a woman's quality of life. Preliminary studies in Kauman and Ketandan villages revealed that out of 250 elderly women, 12 had experienced menopause for 4–5 years, accompanied by health complaints such as weight gain and activity disorders. Their knowledge about menopause and how to manage it remains low. To address this, community outreach activities were conducted, including health counseling on menopause for 54 participants, using an educational-participatory approach through face-to-face sessions, lectures, discussions, and health examinations. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires, showing a 13.1% increase in knowledge. The activity was carried out smoothly and successfully in line with its objectives. Therefore, this activity is considered effective in enhancing the understanding and preparedness of elderly women to face menopause in a healthy manner without significant complaints.

Keywords: Educational-Participatory; Elderly; Menopause; Quality Of Life; Women's Health.



Article History:

Received: 11-07-2025
Revised : 18-07-2025
Accepted: 22-07-2025
Online : 07-08-2025



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

A. LATAR BELAKANG

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang menandai berakhirnya masa reproduksi, ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen selama 12 bulan berturut-turut (Islamy & Farida, 2019). Proses ini biasanya terjadi pada usia sekitar 45–55 tahun dan menimbulkan perubahan fisiologis akibat penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium (Gracia & Freeman, 2018). Penurunan hormon tersebut sering menyebabkan berbagai keluhan fisik dan psikologis, seperti *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan mood, nyeri sendi, dan penurunan gairah seksual yang secara signifikan dapat mengganggu kualitas hidup wanita lansia (Bjelland et al., 2018; Smith-Ryan et al., 2023).

Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita di hampir seluruh dunia. Sekitar 70%-80% wanita Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, dan 10% di Jepang. Menurut Khoudary (2020), respons seorang wanita terhadap keparahan keluhan menopause bergantung pada karakteristik wanita yang mengalami menopause (El Khoudary, 2020). Keluhan pada menopause dipengaruhi oleh kondisi menstruasi, jumlah anak (paritas), usia menopause, kontrasepsi hormonal, Indeks Massa Tubuh (BMI), pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, dan kondisi sosial ekonomi (Daramatasia et al., 2022).

Kualitas hidup wanita pada masa menopause sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mereka mengenai perubahan yang dialami serta kemampuan dalam mengelola keluhan yang muncul (Jones et al., 2019). Studi menunjukkan bahwa pengetahuan yang memadai tentang menopause dapat membantu wanita mengurangi rasa cemas dan stres, memperbaiki adaptasi psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Passe & Janwar, 2023). Namun, masih banyak wanita lansia yang memiliki pemahaman terbatas mengenai proses menopause dan cara mengatasinya sehingga berisiko mengalami penurunan kualitas hidup.

Program konseling menopause merupakan salah satu strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta memberikan dukungan psikososial bagi wanita lansia. Melalui pendekatan edukasi dan konseling, wanita dapat memahami perubahan fisiologis yang terjadi, mengenali gejala menopause, serta mempelajari teknik manajemen keluhan seperti perubahan gaya hidup dan coping stress (Clarita et al., 2022). Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa program konseling yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kualitas hidup wanita selama dan setelah masa transisi menopause (Daramatasia et al., 2022).

Periode pascamenopause yang berlangsung pada sepertiga terakhir kehidupan seringkali menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, osteoporosis, dan gangguan psikologis (Davis & Baber, 2022; Ryczkowska et al., 2023). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif sangat penting dilakukan agar wanita lansia dapat menjalani masa ini dengan nyaman dan produktif (Al

Sad, 2024). Diperkirakan jumlah wanita yang memasuki menopause akan meningkat menjadi 1,2 miliar pada tahun 2030, sehingga pelayanan kesehatan yang fokus pada pengelolaan menopause menjadi kebutuhan mendesak untuk mengurangi beban penyakit degeneratif dan meningkatkan kualitas hidup (Collins et al., 2023; Olii et al., 2021). Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan dan peningkatan wawasan tentang gaya hidup sehat terbukti efektif dalam mengurangi gejala menopause dan komplikasi terkait (Pinto et al., 2025; Sun et al., 2018). Pemberdayaan ini menjadi strategi penting untuk mendorong kemandirian wanita lansia dalam menjaga kesehatannya serta sebagai investasi untuk pengembangan sumber daya manusia di tingkat komunitas.

Survei awal yang dilakukan oleh tim abdimas di Desa Kauman dan Ketandan menemukan bahwa sebagian besar wanita yang telah mengalami menopause selama 4–5 tahun melaporkan kenaikan berat badan yang signifikan dan keluhan kesehatan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti nyeri seksual dan *hot flushes*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perubahan hormonal pada menopause sering menyebabkan peningkatan berat badan dan keluhan vasomotor yang menurunkan kualitas hidup (Erdoğan & Sanlier, 2024; Nappi et al., 2023). Keluhan menopause yang tidak ditangani dengan baik juga berdampak negatif pada kesehatan mental dan hubungan sosial wanita lansia (Corrigan et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi berupa program konseling dan edukasi kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan wanita lansia dalam mengelola perubahan fisiologis dan psikologis pada masa menopause (Andarini & and Sujarwoto, 2018).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan program konseling menopause yang fokus pada peningkatan pengetahuan dan kualitas hidup wanita lansia di Desa Kauman dan Ketandan. Melalui program ini diharapkan peserta dapat memahami proses menopause, mengenali dan mengelola keluhan yang muncul, serta menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi kesehatan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat membantu wanita lansia menjalani masa pascamenopause dengan lebih nyaman, mandiri, dan produktif.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat, khususnya para ibu di Desa Kauman dan Ketandan, mulai dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Fokus kegiatan adalah pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu tentang kesehatan reproduksi wanita selama masa menopause. Adapun tahapan metode pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan Mitra

Tim abdimas FKIK UMY melakukan diskusi awal dengan mitra, yaitu Kepala Desa, Ketua PKK, dan perwakilan ibu-ibu dari Desa Kauman dan Ketandan, untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi masyarakat terkait gejala menopause. Mitra secara resmi menyatakan kesediaan untuk bekerja sama dalam program ini.

2. Penyusunan Proposal

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan kajian pustaka, itm abdimas menyusun proposal kegiatan yang diajukan kepada Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) UMY untuk mendapatkan dukungan dana.

3. Penyusunan Rencana Kegiatan

Penanggung jawab dan mitra menyusun rencana kegiatan secara bersama dengan menyesuaikan pada kebutuhan masyarakat dan masukan dari tokoh masyarakat setempat. Rencana kegiatan diformulasikan melalui diskusi langsung bersama warga dan dituangkan ke dalam jadwal pelaksanaan yang disepakati bersama. Mitra juga menyiapkan lokasi, fasilitas kegiatan.

4. Pelaksanaan Kegiatan Konseling

Kegiatan konseling dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif, dan sesi tanya jawab dan diskusi yang dipandu oleh narasumber dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UMY. Jumlah peserta yang terlibat secara aktif sebanyak 54 orang ibu dari Desa Kauman dan Ketandan. Materi yang disampaikan mencakup:

- a. Pencegahan kenaikan berat badan, nyeri seksual dan *hot flushes*;
- b. Fakta dan mitos seputar gangguan menstruasi;
- c. Tips menghadapi menopause secara sehat dan menyenangkan.

Untuk meningkatkan partisipasi, diberikan *door prize* bagi peserta yang aktif.

5. Pemantauan dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup yang mencakup aspek pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan (*pretest* dan *posttest*). Setiap peserta mengisi kuesioner secara individual. Analisis hasil dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* untuk menilai peningkatan pemahaman peserta.

6. Keberlanjutan Kegiatan

Keberlanjutan program diharapkan dapat dilakukan oleh mitra, terutama kader kesehatan desa, yang akan memanfaatkan Lembar Panduan Menopause sebagai alat bantu untuk terus mengedukasi masyarakat. Program ini dapat menjadi awal pembentukan kelompok pendamping ibu menopause di desa.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 pukul 15.00–16.30 WIB di lokasi mitra kegiatan, dengan total peserta sebanyak 54 orang yang terdiri dari lansia (usia > 60 tahun) dan pra-lansia (usia 45–59 tahun). Pelaksanaan kegiatan mengikuti enam tahapan utama sebagaimana telah dijelaskan pada bagian metode pelaksanaan. Berikut ini uraian setiap tahapannya:

1. Tahap Persiapan

Koordinasi awal dilakukan bersama perangkat desa mitra untuk memastikan kesiapan tempat dan sasaran peserta. Materi kegiatan mencakup tema-tema seputar menopause, mitos dan fakta, serta strategi menghadapi perubahan fisik dan psikologis.

2. Tahap Pembukaan dan Pretest

Kegiatan diawali dengan sambutan dari perangkat desa mitra serta tim pelaksana. Peserta kemudian diminta mengisi kuesioner *pretest* yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal mengenai menopause. Hasil rata-rata pretest menunjukkan angka 71,8%, yang menggambarkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman dasar, namun masih terbatas pada beberapa aspek.

3. Tahap Penyampaian Materi Konseling

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah dan diskusi. Topik yang diberikan antara lain:

- a. Pencegahan kenaikan berat badan dan *hot flushes*,
- b. Fakta dan mitos tentang gangguan menstruasi,
- c. Tips menghadapi menopause,
- d. Strategi menghadapi menopause secara positif dan menyenangkan.

Selama penyuluhan, beberapa *door prize* dibagikan untuk meningkatkan partisipasi peserta.

4. Tahap Diskusi dan Tanya Jawab

Diskusi dilakukan secara terbuka di tengah sesi. Para peserta tampak sangat antusias menyampaikan pertanyaan dan berbagi pengalaman pribadi mengenai masa menopause dan andropause. Kegiatan ini membangun rasa saling percaya dan memperkuat pemahaman melalui pengalaman nyata.

5. Tahap Pemeriksaan Kesehatan

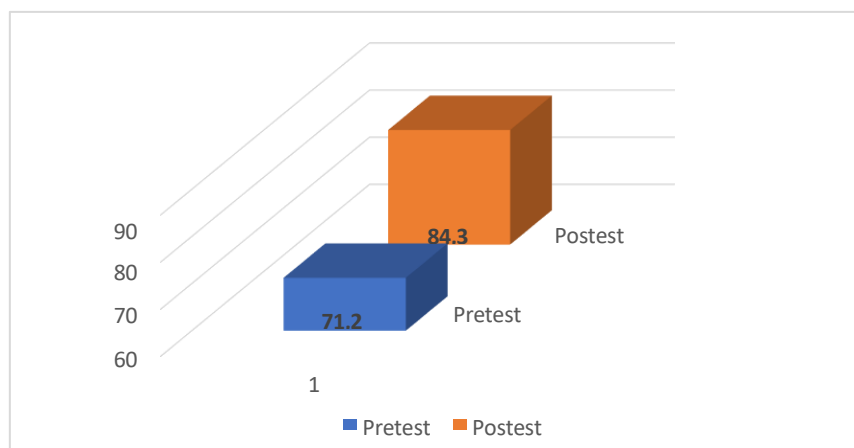
Setelah penyuluhan, peserta mendapatkan layanan pemeriksaan kesehatan dasar yang meliputi tekanan darah, gula darah, serta konsultasi langsung dengan tenaga medis. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala (Gambar 1).



Gambar 1. Peserta Melakukan Pemeriksaan Kesehatan Setelah Sesi Penyuluhan

6. Tahap Evaluasi dan *Posttest*

Sebagai penutup, peserta mengisi *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah sesi penyuluhan. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan menjadi 84,3%, yang berarti terdapat kenaikan sebesar 13,1% dari hasil *pretest* (Gambar 2). Hal ini menunjukkan bahwa metode konseling yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang menopause.



Gambar 2. Perbandingan Rata-Rata Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dinyatakan berhasil mencapai tujuannya. Peserta tidak hanya memperoleh peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendapatkan layanan kesehatan preventif dan merasa lebih siap dalam menghadapi masa menopause secara sehat dan menyenangkan. Kegiatan serupa sangat disarankan untuk dilaksanakan secara berkala di desa mitra lainnya.

Penyampaian materi tentang menopause sebagai bagian dari kesehatan lansia merupakan salah satu upaya untuk memperbaiki persepsi masyarakat tentang menopause sehingga seorang wanita dapat menjalani masa tersebut dengan sikap yang positif dan lebih produktif (Afrida et al., 2022). Pendekatan edukasi kelompok yang berbasis komunitas terbukti meningkatkan kesiapan lansia dalam menghadapi perubahan fisiologis, termasuk menopause, melalui peningkatan persepsi terhadap manfaat dan kontrol diri. Studi tersebut juga menekankan bahwa pemberian materi yang dikombinasikan dengan diskusi dan cerita pengalaman pribadi (*storytelling*) efektif dalam meningkatkan engagement peserta (Koeryaman & Ermianti, 2018).

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini juga relevan dengan kebutuhan peserta. Pembahasan tentang pencegahan kenaikan berat badan, nyeri saat berhubungan seksual, dan *hot flushes* sejalan dengan gejala klinis umum pada masa perimenopause (Gultom et al., 2021). Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwa gejala menopause sering kali diabaikan atau dianggap sebagai proses alami yang tidak perlu diintervensi, padahal pendekatan preventif dapat mengurangi beban fisik dan psikologis (Gultom et al., 2021). Peningkatan pengetahuan peserta dalam kegiatan ini juga memperkuat teori besar akan informasi kesehatan yang relevan. Kegiatan seperti ini juga memberi ruang untuk berbagi pengalaman, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ikatan sosial dalam komunitas (Sirait et al., 2021). Tingginya antusiasme peserta dalam kegiatan ini dapat mencerminkan terbentuknya sikap positif pada diri peserta terhadap materi menopause dan andropause yang diberikan (Setiarini et al., 2024). Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat karena peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah dilakukan penyuluhan membuktikan bahwa penyuluhan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan masyarakat (Maydianasari et al., 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan materi konseling tentang menopause. Hal ini terlihat dari hasil pretest yang menunjukkan nilai rata-rata sebesar 71,8%, meningkat menjadi 84,3% pada posttest. Kenaikan sebesar 13,1% ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan diskusi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai cara menghadapi masa menopause secara sehat dan menyenangkan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mencakup layanan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi medis langsung, yang membantu peserta mengenali kondisi kesehatannya secara dini. Dengan pendekatan menyeluruh ini, kegiatan pengabdian masyarakat dinilai mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh pasangan

usia lanjut, sekaligus berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kegiatan serupa disarankan untuk dilakukan secara berkala dan berkelanjutan agar terjadi peningkatan kesadaran dan kesiapan yang lebih luas dalam menghadapi masa menopause. Selain itu, program ini perlu diperluas ke wilayah desa mitra lainnya guna menjangkau lebih banyak kelompok sasaran dan menciptakan dampak yang lebih luas dalam masyarakat. Dukungan dari pemangku kebijakan lokal juga diperlukan agar kegiatan ini menjadi bagian dari program rutin promosi kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada LPM UMY yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga atas kerjasama dengan seluruh mitra lansia di Kelurahan Kauman dan Ketandan yang telah aktif dan antusias mengikuti program ini dari awal hingga akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrida, B. R., Aryani, N. P., Annisa, N. H., Idyawati, S., & Saftarina, A. L. (2022). Pendidikan Kesehatan Pada Menopause Untuk Membentuk Lansia Yang Sehat Dan Produktif. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 1692. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.7642>
- Al Sad, S. (2024). Menopause. In M. Mahmoudi (Ed.), *Common Cases in Women's Primary Care Clinics* (pp. 183–200). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-48569-5_14
- Andarini, S., & and Sujarwoto, S. (2018). Early menarche and premature natural menopause in Indonesia. *Annals of Human Biology*, 45(5), 419–427. <https://doi.org/10.1080/03014460.2018.1523461>
- Bjelland, E. K., Hofvind, S., Byberg, L., & Eskild, A. (2018). The relation of age at menarche with age at natural menopause: A population study of 336 788 women in Norway. *Human Reproduction*, 33(6), 1149–1157. <https://doi.org/10.1093/humrep/dey078>
- Clarita, H. A., Wulandari, F., Mahmudiono, T., & Setyaningtyas, S. W. (2022). *Aktivitas Fisik untuk Mencegah Premenstrual Syndrome: Sistematis Review*. 6(3).
- Collins, L. F., Mehta, C. C., Palella, F. J., Fatade, Y., Naggie, S., Golub, E. T., Anastos, K., French, A. L., Kassaye, S., Taylor, T. N., Fischl, M. A., Adimora, A. A., Kempf, M.-C., Tien, P. C., Sheth, A. N., & Ofotokun, I. (2023). The Effect of Menopausal Status, Age, and Human Immunodeficiency Virus (HIV) on Non-AIDS Comorbidity Burden Among US Women. *Clinical Infectious Diseases*, 76(3), e755–e758. <https://doi.org/10.1093/cid/ciac465>
- Corrigan, S., McCarron, M., McCallion, P., & Burke, É. (2025). The Impact of Menopause on the Mental Health of Women With an Intellectual Disability: A Scoping Review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 38(1). <https://doi.org/10.1111/jar.70017>
- Daramatasia, W., Rufaindah, E., & Yuliyani. (2022). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Tentang Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu Sanggar Senam La Fresh Blimbing Kota Malang. *PENYULUHAN*, 6(2), 798–802.

- Davis, S. R., & Baber, R. J. (2022). Treating menopause—MHT and beyond. *Nature Reviews. Endocrinology*, 18(8), 490–502. <https://doi.org/10.1038/s41574-022-00685-4>
- El Khoudary, S. R. (2020). Age at menopause onset and risk of cardiovascular disease around the world. *Maturitas*, 141, 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.06.007>
- Erdoğan, K., & Sanlier, N. (2024). Metabolic Syndrome and Menopause: The Impact of Menopause Duration on Risk Factors and Components. *International Journal of Women's Health*, Volume 16, 1249–1256. <https://doi.org/10.2147/ijwh.s460645>
- Gracia, C. R., & Freeman, E. W. (2018). Onset of the Menopause Transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45(4), 585–597. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.002>
- Gultom, M. M., Fitriangga, A., & Ilmiawan, M. I. (2021). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Usia Menarche dengan Pola Siklus Menstruasi Siswi SMA di Pontianak*. 48(12).
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.13-18>
- Koeryaman, M. T., & Ermiati, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *MEDISAINS*, 16(1), 21. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
- Maydianasari, L., Wantini, N. A., Nugrahaningtyas, J., Utami, W., Maranressy, M., & Handayani, F. (2022). JAMU SEGAR (Jaga Masa Menopause Sehat dan Bugar). *UNUSA: Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 98–107.
- Nappi, R. E., Siddiqui, E., Todorova, L., Rea, C., Gemmen, E., & Schultz, N. M. (2023). Prevalence and quality-of-life burden of vasomotor symptoms associated with menopause: A European cross-sectional survey. *Maturitas*, 167, 66–74. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.09.006>
- Olii, N., Rasyid, P. S., Yulianingsih, E., & Sujawati, S. (2021). Pemberdayaan Remaja Desa Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi dan Pencegahan Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 188–195. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i1.3742>
- Passe, R., & Janwar, M. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui Pendampingan Program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(3), 2849–2856. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i2.1602>
- Pinto, J., Wahyuningsih, S., Puspitasari, Y., & Ana Anggraini, N. (2025). The Community Empowerment, Health Promotion Strategies on Implementation Integrated Management of Childhood Illness (IMCI) Through Local Wisdom-Matandook. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(4S), 426–436. <https://doi.org/10.52783/jns.v14.1813>
- Ryczkowska, K., Adach, W., Janikowski, K., Banach, M., & Bielecka-Dabrowa, A. (2023). Menopause and women's cardiovascular health: Is it really an obvious relationship? *Archives of Medical Science*, 19(2), 458–466. <https://doi.org/10.5114/aoms/157308>
- Setiarini, D. A. K., Shofiyah, S., Yosin, E. P., Ruliati, R., & Fatoni, I. (2024). Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu DWP Perumdan Tirta Kencana Jombang (Sehat dan Bahagia Menjelang Saat Menopause). *Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 3(3), 33–40. <https://doi.org/10.56586/mbm.v3i3.350>
- Sirait, L. I., Siregar, R., Nisa, H., & Telaumbanua, L. K. (2021). Penyuluhan Sadari Dan Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Sadanis Pada Wanita Usia Subur. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian 2021*, 852–862.

- Smith-Ryan, A. E., Hirsch, K. R., & Cabre, H. E. (2023). Physiology of Menopause. In A. C. Hackney (Ed.), *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects* (pp. 351–367). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-21881-1_15
- Sun, N., Xing, J., Li, L., Han, X., Man, J., Wang, H., & Lv, D.-M. (2018). Impact of Menopause on Quality of Life in Community-based Women in China: 1 Year Follow-up. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 224–228. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.005>