

GERAKAN PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN SEDUHAN BAHAN ALAM UNTUK KESEHATAN REPRODUKSI PADA MASYARAKAT

Ayu Lestari^{1*}, Nurqalbi SR², Rusman³, Jumrah⁴

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Megarezky, Indonesia

²Program Studi Profesi Kebidanan, Universitas Megarezky, Indonesia

³Program Studi Farmasi, Universitas Musli, Indonesia

⁴Program Studi Kebidanan, Universitas Hasanuddin, Indonesia

ayulestari161073@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Permasalahan mitra saat ini adalah masih tingginya Penyebab kematian paling tinggi untuk wanita lansia. Diantaranya Adalah akibat Stroke (13,6%), kemudian penyakit jantung iskemik (8,7%) dan yang paling rendah adalah akibat Diabetes Mellitus (4,3%). Hasil survei Tim pengabdian didapatkan data dari 10 lansia terdapat 6 ibu mengalami penyakit degeneratif. Masalah pengetahuan anggota PKK dan masyarakat yang masih kurang terkait penyakit degeneratif dan tanaman Toga serta keterampilan mitra untuk membuat kebun Toga yang belum ada. Solusi: Melalui program pengabdian masyarakat ini akan dilakukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat khususnya pada masyarakat tentang pembuatan kebun tanaman obat herbal (TOGA) dan skrining kesehatan masyarakat. Metode pelaksanaan: Pelaksanaan kegiatan ini dimulai tahap persiapan (sosialisasi), pelaksanaan kegiatan melalui penyuluhan, pelatihan dengan metode demonstrasi dan simulasi serta pelaksanaan evaluasi dan monitoring program melalui kuesioner berjumlah 10 pertanyaan dan lembar observasi. Peserta pada kegiatan ini berjumlah 20 orang yang merupakan kelompok PKK Desa Tanakaraeng. Hasil pretest menunjukkan bahwa pengetahuan peserta berada pada kategori Rendah (47,3%), Cukup (20%) dan Baik (6,7%) dan hasil posttest menunjukkan terjadi peningkatan signifikan yaitu pengetahuan peserta menjadi mayoritas dalam kategori baik yakni sebesar (80%), cukup (16,7%) dan kurang sebanyak (3,3%), sedangkan pada kategori keterampilan dari 20 ibu PKK sebelum intervensi semua tidak terampil, sedangkan setelah diberikan intervensi responden mengalami peningkatan keterampilan mencapai 100%. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terbukti dapat meningkatkan keterampilan peserta dalam pemanfaatan lahan kosong untuk melakukan tanaman obat keluarga.

Kata Kunci: Herbal Medicine; Kesehatan Reproduksi; Skrinning Kesehatan.

Abstract: The current partner problem is the still high cause of death for elderly women. Among them are due to stroke (13.6%), then ischemic heart disease (8.7%) and the lowest is due to Diabetes Mellitus (4.3%). The results of the community service team survey obtained data from 10 elderly people, there were 6 mothers experiencing degenerative diseases. The problem of PKK members' and community knowledge is still lacking regarding degenerative diseases and Toga plants as well as the skills of partners to create Toga gardens that do not yet exist. Solution: Through this community service program, there will be an increase in community knowledge and skills, especially in the community regarding the creation of herbal medicinal plant gardens (TOGA) and public health screening. Implementation method: The implementation of this activity begins with the preparation stage (socialization), implementation of activities through counseling, training with demonstration and simulation methods as well as implementation of program evaluation and monitoring through a questionnaire totaling 10 questions and observation sheets. Participants in this activity amounted to 20 people who are the PKK group of Tanakaraeng Village. The pretest results showed that the participants' knowledge was in the Low (47.3%), Sufficient (20%) and Good (6.7%) categories and the posttest results showed a significant increase, namely the majority of participants' knowledge was in the good category, namely (80%), sufficient (16.7%) and less as much as (3.3%), while in the skills category of 20 PKK mothers before the intervention all were unskilled, while after being given the intervention the respondents experienced an increase in skills reaching 100%. The implementation of this community service activity has been proven to improve participants' skills in utilizing empty land to grow family medicinal plants.

Keywords: Herbal Medicine; Reproductive Health; Health Screening.



Article History:

Received: 30-10-2025

Revised : 23-11-2025

Accepted: 24-11-2025

Online : 16-12-2025



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

A. LATAR BELAKANG

Pada usia menjelang 50 tahun, seorang wanita kan mengalami perubahan besar dalam kehidupan. Masa ini dikenal dengan masa perimenopause yang berkisar antara usia 45-55 tahun (Waliszewska-Prośoł et al., 2025). Pada masa tersebut akan terjadi penurunan berbagai fungsi organ, di antaranya organ reproduksi seperti yang kita ketahui, bagi seorang wanita, organ reproduksi mempunyai peranan sangat penting (Wulandari & Amalia, 2022).

Hal ini dikarenakan dengan menurunnya organ reproduksi maka seorang wanita sudah tidak dalam masa reproduksi lagi sehingga tidak bias hamil. Penurunan organ reproduksi yang dialami ini dikaitkan dengan semakin berkurangnya hormone estrogen dalam tubuh wanita (Jusuf et al., 2023). Akibat yang ditimbulkan dari penurunan hormone estrogen ini adalah munculnya berbagai keluhan dan ketidaknyamanan pada wanita masa perimenopause baik secara fisik maupun psikologis (Singh et al., 2023). Gangguan kesehatan reproduksi dapat disebakan penyakit degeratif yang ada di Kabupaten Gowa merupakan Penyebab kematian paling tinggi untuk wanita lansia. Diantaranya adalah akibat Strok (13,6%), kemudian penyakit jantung iskemik (8,7%) dan yang paling rendah adalah akibat Diabetes Millitus (4,3%).

Konseling yang dapat tepat pada wanita masa perimenopause dapat memberikan ketenangan sehingga wanita tersebut dapat memahami perubahan yang sedang dialami (Trianprianisa, 2023). Disinlah perlunya adanya pendampingan yang bias menjadi sarana bagi wanita perimenopause untuk menceritakan keluhan serta ketidaknyamanan yang dialami. Tidak hanya suami, namun kehadiran orang-orang yang dicintai diseiatar wanita perimenopause juga bisa menjadi sumber dukungan yang positif sehingga wanita perimenopause bisa menjalani kehidupan dengan keluhan yang minimal (Fadhli et al., 2022; Sirait & Wahyuni, 2022). Untuk memaksimalkan komunitas pada wanita perimenopause tersebut, diperlukan kelompok PKK terlatih yang dapat mendampingi dan membeikan informasi terkait keluhan dan ketidaknyamanan masa perimenopause (Mardiana & Subaidah, 2022).

Visi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Tanahkaraeng yang merupakan gerakan nasional untuk pembangunan keluarga, melakukan kegiatan yang terus menerus dan berkesinambungan untuk menghimpun, menggerakan dan membina masyarakat dengan melaksanakan 10 Program Pokok PKK dengan sasaran keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat untuk mewujudkan keluarga sejahtera yang selalu hidup dalam suasana damai, aman, tertib, tenteram, makmur dan sejahtera dalam rangka Ketahanan Nasional. Salah satu peran dari PKK adalah program kesehatan dan perencanaan sehat masyarakat melalui berbagai upaya peningkatan kesadaran berperilaku sehat. Jumlah penduduk Desa Tanakaraeng sejumlah 2055 jiwa yang terdiri dari laki-laki

sebanyak 1027 jiwa dan perempuan sebanyak 1026 jiwa. Sebanyak 322 jiwa merupakan perempuan dengan masa perimenopause (31%). Data ini menunjukkan sebagian besar perempuan yang ada telah memasuki masa perimenopause sehingga memiliki risiko peningkatan penyakit degeneratif yang lebih tinggi.

Penelitian oleh Erika dkk Tahun 2022 dengan Judul Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Persepsi Pada Pemanfaatan Toga Untuk Pencegahan Hipertensi di Desa Sokoyoso mengemukakan hasil bahwa pemberian edukasi dengan menggunakan leaflet berpengaruh terhadap Tingkat pengetahuan dan persepsi pada pemanfaatan TOGA untuk pencegahan infeksi (Ela & Ningrum, 2022).

Penelitian lainnya oleh Zuhra dkk Tahun 2025 dengan judul Efektivitas Pelayanan KIE Farmasi terhadap Sikap Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada Ibu Rumah Tangga memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan sikap penggunaan TOGA pada ibu rumah tangga setelah diberikan layanan KIE Farmasi oleh tenaga kefarmasian. Pemberian edukasi dan informasi bagi masyarakat terbukti tidak hanya efektif mengubah sikap Masyarakat menjadi lebih positif terhadap penggunaan TOGA namun efektif juga perilaku Keputusan pembelian obat (Zuhra et al., 2025).

Tujuan kegiatan PKM ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta untuk mengelola tanaman obat menjadi alternatif obat herbal untuk mengatasi berbagai keluhan penyakit serta dapat dijadikan peluang untuk meningkatkan kualitas layanan Kesehatan Masyarakat khususnya kesehatan reproduksi.

B. METODE PELAKSANAAN

Peserta yang terlibat dalam kegiatan gerakan pemanfaatan herbal medicine ini anggota kelompok PKK sebanyak 20 peserta, wanita premenopause sebanyak 30 orang serta 2 orang dari Puskesmas Manuju. Pelaksanaan pelatihan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, ada kegiatan praktikum melalui Demonstrasi dan simulasi langsung yang dilakukan oleh para narasumber dan fasilitator kegiatan. Saat pendampingan peserta akan melakukan praktik lapangan untuk menilai keberhasilan pelatihan.

1. Tahap Persiapan (Sosialisasi)

Tahapan awal adalah Persiapan. Kegiatan ini dimulai dari perijinan kegiatan, koordinasi dengan mitra, identifikasi peserta kegiatan dan registrasi, rapat koordinasi tim pelaksana kegiatan, penyusunan modul kegiatan serta persiapan administrasi, sarana dan prasarana yang akan digunakan termasuk alat dan bahan kebutuhan TOGA.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 3 kegiatan yaitu diantaranya adalah melakukan edukasi terkait penyakit degenerative, pelatihan membuat kebun TOGA dan pelatihan mengolah tanaman herbal untuk pengobatan masyarakat desa. Selain itu, akan dilakukan pendampingan kepada kelompok PKK untuk membuat kebun tanaman obat dengan memanfaatkan tanaman di sekitar desa. Tahapan Pendampingan dan evaluasi pelatih dilakukan dengan melakukan pendampingan oleh tim kepada anggota PKK membuat kebun TOGA/tanaman herbal dan membuat minuman obat herbal. Melakukan pretest dan post mengenai pengetahuan dan keterampilan dan melakukan monitoring dan evaluasi.

3. Keberlanjutan Kegiatan

Tahapan evaluasi keberlanjutan kegiatan ini dilakukan dengan menilai kemampuan peserta membuat kebun TOGAdan membuat minuman herbal. selanjutnya dilakukan analisis hasil evaluasi peserta untuk menilai efektifitas kegiatan yang dilakukan dalam 2 bulan. kegiatan evaluasi ini melibatkan kerja sama dengan pihak pemerintah Desa untuk melakukan pemantauan efektifitas kegiatan.

4. Analisis Data

Setelah data pre dan posttest terkumpul, maka dihitung skor pengetahuan:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

Adapun interpretasi pengetahuan menurut Arikunto (2019), seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Interpretasi Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Presentase Pengetahuan
Tinggi	76 % - 100 %
Sedang	56 % - 75 %
Rendah	< 56 %

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan fokus sasaran masyarakat Desa Tanahkaraeng, khususnya kelompok ibu PKK Desa Tanahkaraengg, dan Ibu Menopause. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman herbal lokal sebagai bahan seduhan alami yang bermanfaat bagi kesehatan reproduksi (Wijayanti, 2022). Kegiatan

pengabdian bertempat di Balai Desa Tanahkaraeng. Peserta yang hadir berjumlah 20 Ibu.

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan dilaksanakan dengan 2 tahapan yaitu melakukan analisis masalah dan melakukan observasi langsung di lapangan. Observasi dilakukan untuk menentukan prioritas masalah yang sedang dihadapi mitra Sasaran serta menentukan solusi apa yang dapat dilakukan untuk menangani permasalahan tersebut.

2. Pelaksanaan

a. Tahap Pembukaan

Kegiatan diawali Pembacaan Doa kemudian dilanjutkan dengan sambutan Kepala Desa, dan Ketua Pengusul Pengabdian Masyarakat sekaligus membuka kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, ketua pengabdian juga menyampaikan tujuan pengabdian, rincian kegiatan, serta memastikan kegiatan berjalan dengan baik.

b. Tahap Skrining Peserta

Tahap skrining peserta dilakukan sebelum kegiatan inti dimulai dengan tujuan memastikan kondisi kesehatan dan kelayakan peserta. Pada tahap ini, tim pelaksana mencatat identitas dasar seperti nama, usia, dan domisili, serta melakukan pemeriksaan sederhana berupa tekanan darah, suhu tubuh, berat badan, dan tinggi badan. Hasil skrining menunjukkan sebagian besar peserta berada dalam kondisi sehat dan layak mengikuti kegiatan, sehingga tahap ini menjadi langkah penting untuk memastikan kelancaran pelatihan sekaligus menyediakan data awal karakteristik peserta sebagai bahan evaluasi, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tahap Skrining Peserta

c. Tahap Pretest

Kegiatan ini dilakukan sebagai langkah awal untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta mengenai pembuatan seduhan bahan alam untuk kesehatan reproduksi. Soal pretest sebanyak 10 nomor yang dirancang sesuai dengan materi yang akan dibawakan oleh pemateri. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan peserta

mengenai Pengetahuan peserta dan ibu PKK tentang Tanaman herbal Medicine mayoritas masih kurang sebanyak 73,3%.

d. Tahap Penyuluhan dan Pendampingan Pembuatan Seduhan Bahan Alam

Edukasi Melalui Penyuluhan Tahap selanjutnya yaitu pemaparan materi oleh Ketua Tim yaitu Ibu Ayu Lestari, S.KP.,M.Kep tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan dilanjutkan dengan Pendampingan pembuatan Seduhan bahan alam untuk kesehatan Reproduksi, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemaparan materi penyuluhan dan pendampingan oleh Ketua dan Anggota Pengusul

Edukasi Melalui Penyuluhan Tahap selanjutnya yaitu pemaparan materi oleh Ketua Tim yaitu Ibu Ayu Lestari, S.KP.,M.Kep tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan dilanjutkan dengan Pendampingan pembuatan Seduhan bahan alam untuk kesehatan Reproduksi oleh Anggota tim yaitu Dr. Rusman, S.Si., M.Si.

e. Tahap Tanya Jawab

Pemaparan materi diakhiri dengan sesi tanya jawab dengan peserta. Mayoritas peserta sangat antusias menyimak materi, dan saat sesi tanya jawab ini banyak peserta yang mengajukan pertanyaan.

f. Tahap Pelatihan

Tahap pelatihan berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali, mengolah, serta memanfaatkan tanaman herbal lokal sebagai upaya menjaga kesehatan reproduksi (Alim et al., 2023). Materi yang disampaikan meliputi pengenalan berbagai jenis tanaman herbal yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar, seperti kunyit, jahe, temulawak, dan daun sirih, berikut kandungan zat aktif serta manfaatnya bagi kesehatan reproduksi (Alim et al., 2023). Selain itu, diberikan pula pemahaman mengenai prinsip higienitas dalam pengolahan bahan herbal agar tetap aman dan berkualitas saat dikonsumsi. Peserta juga mendapat penjelasan mengenai langkah-langkah praktis pembuatan seduhan herbal, mulai dari pemilihan bahan, teknik peracikan, hingga

cara penyajian yang tepat (Brassica et al., 2019), seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Proses Penanaman TOGA

Para peserta didampingi untuk melakukan penanaman tanaman obat keluarga dihalaman rumah untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam membudidayakan tanaman obat dengan memanfaatkan lahan kosong dirumah-rumah penduduk.

g. Hasil Evaluasi dan Umpam Balik Peserta

Tabel 1. Hasil Penilaian Pre test dan Post test Pengetahuan Peserta

Pengetahuan	Pre Test	Post test
Tinggi	2 (10%)	15(75%)
Sedang	6 (30%)	4(20%)
Rendah	12 (60%)	1 (5%)
Total	20 (100 %)	20 (100 %)

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 20 ibu PKK pengetahuan sebelum diberikan intervensi kategori tinggi 2 responden (10%), Kategori sedang 6 responden (30%), kategori rendah 12 responden (60%), sedangkan setelah diberikan intervensi responden mengalami peningkatan pengetahuan yaitu kategori tinggi 15 responden (75%), Kategori sedang 4 responden (20%), kategori rendah 1 responden (5%).

Tabel 2. Hasil Penilaian Pre test dan Post test Keterampilan Peserta terkait Pembuatan Seduhan Bahan Alam untuk Kesehatan Reproduksi

Keterampilan	Pre Test	Post test
Terampil	0(0%)	100 (100%)
Tidak Terampil	20 (100%)	0 (0%)
Total	20 (100 %)	20 (100 %)

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Table 2 di atas menunjukkan bahwa dari 20 ibu PKK sebelum intervensi semua tidak terampil, sedangkan setelah diberikan intervensi responden mengalami peningkatan keterampilan mencapai 100%.

3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring kegiatan dilakukan sepanjang proses pelatihan berlangsung. Tim pelaksana memantau kehadiran peserta, keterlibatan aktif dalam sesi penyuluhan, serta keseriusan peserta saat mengikuti praktik pembuatan seduhan herbal. Observasi lapangan juga dilakukan untuk melihat sejauh mana peserta mampu memahami arahan dan mempraktikkannya dengan benar.

Evaluasi kegiatan dilaksanakan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai melalui tanya jawab, diskusi kelompok, serta pengisian lembar umpan balik sederhana. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, kemampuan mereka dalam mengolah bahan herbal, serta kesediaan masyarakat untuk menerapkan hasil pelatihan di lingkungan rumah tangga masing-masing.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dapat memahami dengan baik manfaat tanaman herbal bagi kesehatan reproduksi serta mampu mempraktikkan teknik pembuatan seduhan dengan benar. Lebih dari itu, banyak peserta yang menyatakan minat dan komitmen untuk melanjutkan pemanfaatan herbal secara mandiri di rumah.

4. Kendala yang dihadapi

- a. Variasi tingkat pemahaman peserta yang berbeda-beda, membuat fasilitator harus mengulang beberapa penjelasan agar semua peserta dapat mengikuti.
- b. Kurangnya pengetahuan awal masyarakat mengenai manfaat tanaman herbal, sehingga sebagian peserta memerlukan penjelasan lebih detail.
- c. Faktor kebiasaan masyarakat, yang masih cenderung lebih memilih obat instan dibandingkan memanfaatkan tanaman herbal.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan lancar atas kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak Institusi Universitas Muslim, Universitas Megarezky dan Puskesmas Pattingalloang. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi berada pada kategori rendah (47,3%), cukup (20%) dan baik (6,7%) dan hasil posttest menunjukkan terjadi peningkatan signifikan yaitu pengetahuan peserta menjadi mayoritas dalam kategori baik yakni sebesar (80%), cukup (16,7%) dan kurang sebanyak (3,3%), sedangkan pada kategori keterampilan dari 20 ibu PKK sebelum intervensi semua tidak terampil, sedangkan setelah diberikan intervensi responden mengalami peningkatan keterampilan mencapai 100%. Diharapkan Kegiatan pengabdian ini dapat dilakukan secara berkesinambungan oleh pihak kelurahan pattingalloang baru agar dapat menjadi Solusi penanganan sampah. Perlunya bantuan pelaksanaan dari pemerintah setempat atau instansi terkait agar

pelaksanaan pelatihan dapat dilaksanakan dalam lingkup yang lebih luas dengan waktu yang lebih lama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Mengarezky mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Megarezky, DPPM (Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Kemdiktisaintek atas hibah PKM tahun 2025 yang telah diberikan, Kepala Desa Tanahkaraeng, Ketua PKK beserta TIM PKK dan warga di wilayah Desa Tanahkaareng yang telah antuasias bekerja sama dan berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pendampingan Pembuatan seduhan bahan alam.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Alim, N., Hasanuddin, R., Jasmiadi, J., Musdalifah, M., Hagg, A. I., & Linda, N. (2023). Antipyretic Activity of Ethanol Extract from Beligo (Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.) Fruit Flesh in Wistar Albino Rats (Rattus norvegicus). *Jurnal Ilmiah Sains*, 23(2), 89–98.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian* (Rineka Cipta (ed.)). Rineka Cipta.
- Effendi, F., Setiawan, M. I., & Lestari, A. (2019). Formulasi sediaan gel ekstrak etanol bunga kubis merah (brassica oleracea l.) sebagai antioksidan dengan metode dpph. *Jurnal Farmamedika (Pharmamedika Journal)*, 4(1), 29-36.
- Erika Ela, Wulan Agustin Ningrum, A. M. (2022). Pengaruh Edukasi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Persepsi pada Pemanfaatan Toga untuk Pencegahan Hipertensi di Desa Sokouosi. *Jurnal Kajen*, 6(2), 83–93.
- Fadhli, W. M., Masikki, M. F. D. D., Sugamiasa, I. W., Tungka, A., Tambong, B., Hadijaya, T., ... & Salabia, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan dalam Pemanfaatan Halaman Rumah dengan Penanaman Toga. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 66-69.
- Jusuf, E. C., Leonardy, R. B., Tahir, A. M., Pakasi, S. S., Malinta, U., Calvin, J., ... & Riana, G. M. (2023). Penyuluhan Tentang Menopause Pada Perempuan Lansia Di Puskesmas Minasa Upa. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 7(2), 363-369.
- Mardiana, N., & Subaidah, W. A. (2022). Sosialisasi penanaman dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 31-34.
- Singh, M., Shekhar, C., & Shri, N. (2023). Patterns in age at first marriage and its determinants in India: A historical perspective of last 30 years (1992–2021). *SSM - Population Health*, 22(February), 101363. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101363>
- Sirait, S. H., Tengku, S. W., & Safrina, S. (2022). Pengolahan dan Konsumsi Nugget Ikan Tongkol Untuk Meningkatkan Asupan Omega 3 Pada Ibu Premenopause Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Masa Menopause Di Kelurahan Sinaksak Kec. Tapian Dolok Kabupaten Simalungun. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 8(1), 17-26.
- Trianprianisa. (2023). pengaruh air rebusan daun sirih merah terhadap wanita usia subur di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery Care*, 11(2), 298–304.
- Waliszewska-Prosól, M., Grandi, G., Ornello, R., Raffaelli, B., Straburzyński, M., Tana, C., & Martelletti, P. (2025). Menopause, Perimenopause, and Migraine:

- Understanding the Intersections and Implications for Treatment. *Neurology and Therapy*, 14(3), 665–680. <https://doi.org/10.1007/s40120-025-00720-2>
- Nurdiana, N., Wulandari, P., & Amalia, M. (2022). Improving Life Quality of Postmenopausal Women with Oral Health Advancement. *ABDIMAS TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 752-760.
- Widjayanti, Y. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause: Description of Quality of Life in Menopausal Women. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 256-261.
- Zuhra, M., Mariyati, M., Rahmi, A., & Maulida, A. (2025). Efektivitas pelayanan KIE farmasi terhadap sikap penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) pada ibu rumah tangga. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(3), 603–609. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i3.923>