

PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU LANSIA DALAM UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE DI KELURAHAN SUKOHARJO KOTA MALANG

Ifa Pannya Sakti¹⁾, Emy Sutiyarsih²⁾

¹⁾Program Studi DIII-Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

²⁾Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia
E-mail : emymlg23@yahoo.com

Diterima 14 Agustus 2023, Direvisi 28 Agustus 2023, Disetujui 28 Agustus 2023

ABSTRAK

Setiap wanita akan menghadapi perubahan mulai dari masa menarche sampai tahap menopause. Wanita menopause mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon secara progresif dan ireversibel dapat memicu terjadinya keluhan secara fisik dan psikologis, yang dapat juga memicu suatu keadaan yang berpengaruh pada kualitas hidupnya. Dalam menghadapi masa menopause, perempuan perlu dipersiapkan, sehingga mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Berdasarkan informasi dari Puskesmas Bareng jumlah lansia wanita di RW 1 dan RW 2, Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang sebanyak 112 orang dan jumlah Kader posyandu 16 orang. Para kader belum pernah mendapatkan pelatihan terkait peningkatan kualitas hidup wanita menopause. Tujuan Kegiatan PkM untuk meningkatkan pengetahuan para kader tentang cara meningkatkan kualitas hidup wanita menopause yang dilakukan secara luring di Balai RW 01 Kelurahan Sukoharjo, dilaksanakan selama tiga kali pada tanggal 5 – 7 Juli 2023. Metode pelaksanaan Kegiatan PkM adalah Pelatihan Kader meliputi materi konsep menopause, kualitas hidup wanita menopause, dan simulasi senam osteoporosis sebagai upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause. Kehadiran peserta 100%. Nilai rata-rata pre-test 65,62 dan post-test 82,50 terjadi kenaikan dari segi kognitif sebesar 25,88%. Pada penilaian observasi simulasi senam osteoporosis didapatkan hasil rata-rata 82,50. Dari hasil penilaian tersebut dapat disimpulkan kegiatan PkM memberi dampak positif pada peserta. Kader kesehatan memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause, perlu diberikan edukasi kesehatan secara berkala agar dapat memberikan informasi yang benar kepada wanita menopause.

Kata kunci: kader posyandu lansia; kualitas hidup; wanita menopause

ABSTRACT

Every woman will face changes from menarche to menopause. Women in menopause has a decrease hormones estrogen and progesterone. Progressive and irreversible decrease in hormones can trigger physical and psychological gripe, that can also trigger a condition that affects the quality of life. In facing menopause, women need to be prepared, so they can adapt with the changes. Based on the information from Bareng Health Center, the number of elderly women in RW 1 and RW 2, Sukoharjo Village, Malang City are 112 person and the number of Kader Posyandu are 16 person. PkM activities are carried out offline at Balai RW 01 Sukoharjo Village, it held for three times on 5 – 7 July 2023. The PkM activities carried out are Kader Training covering material on the concept of menopause, quality of life for menopause women, and osteoporosis exercise simulation as an effort to improve quality life for menopause women. There are 100% attendance of participants. The average value of the pre-test was 65.62 and the post-test was 82.50, there was increase in cognitive terms of 25.88%. In the observation assessment of the osteoporosis exercise simulation, the average result was 82.50. The results of this assessment can be concluded that PkM activities gives positive impact on participants. Health cadres have an important role in efforts to improve the quality of life of menopause women, it needs to give information of health education in periodically for menopause women

Keywords: elderly posyandu cadres; quality of life; menopause women

PENDAHULUAN

Pada setiap siklus kehidupan, wanita akan menghadapi perubahan mulai dari masa menarche hingga pada tahap menopause.

Menopause didefinisikan sebagai berhentinya menstruasi pada wanita selama dua belas bulan secara berturut-turut akibat penurunan kadar esterogen (Sari et al., 2017). Wanita akan

mengalami menopause biasanya diusia 48-60 tahun, yang diikuti dengan melemahnya organ reproduksi dan munculnya penuaan di beberapa bagian tubuh (Muttakhidlah & Aryati, 2021).

Di Indonesia, usia yang rentan mengalami menopause adalah pada saat wanita memasuki usia 50-54 tahun. Menurut data Badan Pusat Statistika (BPS), sebanyak 60 juta jiwa wanita dari penduduk Indonesia yang mengalami menopause pada tahun 2025. Wanita yang memasuki masa menopause akan bertambah 47 juta jiwa pada setiap tahunnya. Didukung dengan data dari WHO, bahwa akan terdapat 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun pada tahun 2030 mendatang. (Badan Pusat Statistik, 2022)

Memasuki masa menopause pada tubuh wanita akan mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium. Penurunan hormon secara progresif dan ireversibel tersebut dapat memicu terjadinya beragam keluhan, yaitu keluhan secara fisik dan psikologis pada wanita menopause. Terjadinya keluhan-keluhan fisik dan psikologis pada wanita menopause disebut dengan istilah sindrom menopause. Beberapa gejala atau keluhan yang dapat dialami oleh wanita menopause, diantaranya adalah *hot flushes*, kelelahan fisik dan mental, iritabilitas, depresi dan ketidaknyamanan sendi. (Diyadiningrum, 2022)

Selain perubahan fisik, pada wanita menopause juga akan mengalami berbagai perubahan psikologis. Perubahan secara psikologis dari wanita menopause dapat dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan, status ekonomi, kondisi sosial budaya dari wanita menopause itu sendiri. Gangguan tidur, mudah tersinggung, stress, depresi, gelisah, dan kecemasan merupakan beberapa perubahan psikologis yang dapat dialami oleh wanita menopause (Sari et al., 2017). Keluhan yang terjadi ketika wanita menghadapi menopause adalah berkurangnya kepercayaan dan harga diri serta gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan masa depan yang suram dan pesimistis yang mengakibatkan perubahan harga diri (Subagya et al., 2018). Keluhan-keluhan yang terjadi pada wanita menopause dalam masa menopausenya baik dari perubahan fisik, psikis, sosial maupun seksual tersebut pada akhirnya akan memicu munculnya suatu keadaan yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya (Widaningsih, 2017).

Kualitas hidup menurut WHO merupakan suatu persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan norma yang berkembang,

berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan kepedulian selama menjalani hidupnya. Kualitas hidup pada seseorang dapat dinilai dari beberapa sudut pandang seperti bagaimana kemampuannya dalam melaksanakan tugas, perasaan seseorang, dan fungsi tubuh secara fisik, psikologis, serta sosial. Kualitas hidup pada wanita menopause dapat dilihat dari bagaimana cara menyikapi adanya perubahan-perubahan yang terjadi selama masa menopause. Pemenuhan kualitas hidup dapat dinilai berdasarkan kesejahteraan secara emosional, fisik, sosial individu, serta aktivitas dalam keseharian. Wanita menopause sangat perlu memperhatikan kualitas hidup yang baik. Wanita menopause dengan kualitas hidup yang baik maka akan mudah untuk mencapai keadaan sejahtera dalam menjalani kehidupannya. (Diyadiningrum, 2022)

Upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan tidak hanya pada kesehatan secara umum, tetapi juga terhadap kesehatan perempuan pada masa menopause pada kelompok usia lanjut. Kegiatan kelompok Bina Keluarga Lansia, Pos Pelayanan Lansia dll merupakan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kesehatan para lansia yang didalamnya terdapat perempuan masa menopause. Dalam menghadapi masa menopause, perempuan perlu dipersiapkan dalam menghadapi menopause sehingga mampu beradaptasi terhadap perubahan dan masalah fisik serta psikologis yang terjadi. Pemberian informasi kesehatan atau lebih dikenal dengan pendidikan kesehatan yang cukup diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku perempuan, sehingga mereka lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, serta mengatasi masalah-masalahnya. (Badan Pusat Statistik, 2022)

Hasil penelitian tentang hubungan gejala menopause dengan kualitas hidup perempuan klimakterik, didapatkan hasil bahwa 78.4% wanita klimakterium mengalami gejala ketidaknyamanan akibat nyeri otot dan persendian, 72.2% wanita juga mengalami masalah seksual berupa perubahan gairah dan aktivitas seksual serta rasa kering di vagina. Gejala tersebut bila terus menerus dirasakan tentunya akan menurunkan kualitas hidup wanita menopause (Trisetyaningsih, 2016).. Solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dampak yang berkelanjutan pada menopause adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan terkait pola hidup sehat dan peningkatan aktivitas fisik, (Sari et al 2017)

Penelitian menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang tepat untuk meningkatkan perilaku

dan koping perempuan dalam mengatasi masalah atau gejala menopause. (Yazdkhasti et al., 2015). Pendidikan kesehatan bertujuan menyadarkan masyarakat tentang cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan dan mengetahui kemana harus mencari pengobatan yang tepat (Notoatmodjo, 2012).

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bias melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Penelitian (Rijati, 2014) melaporkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesiapan ibu premenopauase dalam menghadapi menopause antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Kelurahan Sukoharjo merupakan salah satu kelurahan yang termasuk kedalam wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang. Secara Geografis Kelurahan Sukoharjo memiliki Luas wilayah + 54,74 Km². Dan berada di ketinggian 444 m² diatas permukaan air laut. Kelurahan Sukoharjo yang berada tepat di tengah kota Malang, berbatasan langsung dengan 4 kelurahan lain, yaitu sebelah utara berbatasan dengan Kelurahan Kidul Dalem, sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Ciptomulyo, sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Jodipan, dan sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Kauman. Secara Demografis, Kelurahan Sukoharjo merupakan pemukiman dengan penduduk yang sangat padat dengan begitu banyak ragam suku bangsa yang ada, seperti Suku Jawa, Suku Madura, Keturunan Tionghoa, Keturunan Arab, Keturunan India, dan Keturunan Bangsa Asing lainnya. Sebagian besar masyarakat di Kelurahan Sukoharjo adalah wanita, dan mata pencaharian yang terbanyak adalah sebagai pedagang.

Studi Pendahuluan yang dilakukan pada Kelurahan Sukoharjo di RW 1 dan RW 2 terdapat 112 wanita lansia yang telah mengalami menopause, dan terdapat 15 kader posyandu lansia. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari pihak Puskesmas Bareng bahwa selama ini belum pernah ada penyuluhan kesehatan kepada kader posyandu lansia di Kelurahan Sukoharjo di RW 1 dan RW 2 tentang menopause dan upaya meningkatkan kualitas hidup pada wanita menopause. Padahal sebagian besar lansia wanita di wilayah RW 1 dan RW 2 telah mengalami menopause dan mengalami banyak keluhan dan menderita sakit pada saat menghadiri Posyandu Lansis atau melakukan pemeriksaan

di Puskesmas Bareng. Tujuan Kegiatan PkM untuk meningkatkan pengetahuan para kader tentang cara meningkatkan kualitas hidup wanita menopause yang dilakukan secara luring di Balai RW 01 Kelurahan Sukoharjo, dilaksanakan selama tiga kali pada tanggal 5 – 7 Juli 2023.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara *luring* namun tetap memperhatikan protokol *Covid-19*. Tahap pelaksanaan dimulai dengan mempersiapkan media yang akan digunakan pada saat hari pelaksanaan kegiatan. Media yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat kali ini ialah *Powerpoint*, video dan Modul tentang Kualitas Hidup Wanita Menopause. Tahap persiapan dilanjutkan dengan hari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada hari pelaksanaan kegiatan, dilakukan pelatihan kepada kader posyandu lansia sebanyak 16 orang tentang upaya peningkatan kualitas hidup pada wanita menopause di Kelurahan Sukoharjo RW 1 dan RW 2 Wilayah Kerja Puskesmas Bareng Kota Malang.

Terdapat 3 tahapan yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini yaitu :

(1) Tahap Persiapan

- a. Pendekatan dengan petugas kesehatan dari Puskesmas Bareng, Kota Malang dan Ketua Kader Kesehatan RW I dan RW II, Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang.
- b. Menentukan permasalahan di kelompok Kader Kesehatan RW I dan RW II, Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang.
- c. Menyusun rencana tindak lanjut bersama mitra sebagai solusi untuk permasalahan di kelompok Kader Kesehatan RW I dan RW II, Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang yaitu dengan Pelatihan Kader.

(2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring dengan tetap memperhatikan protokol *Covid-19*. Kegiatan PKM dilakukan dalam 3 kali pertemuan, yaitu :

- a. Pertemuan 1
Pengisian kuesioner *pre-test* oleh Kader dilanjutkan Penyampaian materi tentang “Konsep Menopause”
- b. Pertemuan 2
Penyampaian materi “Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause”
- c. Pertemuan 3

Post test *dilanjutkan* Simulasi upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause dengan melakukan simulasi senam osteoporosis dan diobservasi oleh tim pengabdian.

- (3) Tahap Evaluasi
- Evaluasi pelaksanaan simulasi senam osteoporosis yang diikuti oleh seluruh kader.
 - Pengisian kuesioner *pre* dan *post-test* oleh seluruh kader

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM telah selesai dilaksanakan dengan proses yang berjalan cukup lancar sesuai dengan tahapan yang direncanakan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Pada tahap persiapan tim pengabdian telah melakukan pendekatan dan pengkajian dengan petugas kesehatan dari Puskesmas Bareng dan Ketua Kader Kesehatan di RW I dan II Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang. Kegiatan dilanjutkan dengan menyusun rencana tindak lanjut bersama mitra sebagai solusi untuk permasalahan di kelompok Kader Kesehatan di RW I dan II Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang dalam kegiatan PKM yaitu memberikan Pelatihan kepada kader kesehatan. Kemudian dilanjutkan dengan pengurusan perijinan untuk melaksanakan kegiatan Kader Kesehatan di RW I dan II Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang. Pada tahap pelaksanaan, keberhasilan dari kegiatan PKM ini dapat ditunjukkan melalui peran aktif dari kader kesehatan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kehadiran peserta pada pertemuan ke-1 ialah sebanyak 16 orang, pertemuan ke-2 ialah 16 orang, dan pertemuan terakhir peserta yang hadir ialah 15 orang. Evaluasi kehadiran pada kegiatan ini adalah 100% telah dihadiri oleh peserta yang telah ditargetkan. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa para peserta sangat antusias dengan kegiatan ini, hal ini dikarenakan materi yang akan diperoleh sesuai dengan kebutuhan di Posyandu Lansia RW 1 dan RW 2 Kelurahan Sukoharjo Wilayah Kerja Puskesmas Bareng Kota Malang. Selain itu peran dari perawat penanggungjawab Kelurahan Sukoharjo cukup besar dalam membantu perijinan dan memotivasi para peserta untuk berperan aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Pada pertemuan pertama diawali dengan pengisian kuesioner *pre-test* oleh *seluruh kader* dilanjutkan dengan materi Pelatihan Konsep Menopause. Pada pertemuan ini para *kader* antusias memperhatikan materi yang diberikan.



Gambar 1. Pertemuan 1 Penyampaian Materi Konsep Menopause

Pada pertemuan kedua dilakukan pemberian materi tentang Kualitas Hidup Wanita Menopause. Pada pertemuan ini para *kader* antusias memperhatikan materi yang diberikan.



Gambar 2. Pertemuan 2 Penyampaian Materi Kualitas Hidup Wanita Menopause

Pada pertemuan ketiga dilakukan kegiatan Simulasi upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause "Senam Osteoporosis", kegiatan yang dilakukan adalah peserta melakukan Senam Osteoporosis. Pada tahap evaluasi digunakan parameter utama untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan PKM ialah dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dan juga observasi terhadap pelaksanaan simulasi senam Osteoporosis. Parameter utama untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan PKM ialah dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dan juga observasi terhadap pelaksanaan praktek senam. *Pre-test* dilaksanakan pada hari pertama sebelum pemberian materi. Soal *pre-test* yang diberikan berjumlah 10 soal sesuai dengan materi yang diberikan pada pertemuan pertama. Adapun rata-rata nilai dari *pre-test* dari 16 peserta yang hadir ialah 65,62. Parameter utama kedua ialah *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir. Tujuan *post-test* ialah untuk mengetahui perubahan/peningkatan pengetahuan peserta terkait materi yang telah diberikan. Hasil nilai

rata-rata dari post-test pada 16 peserta yang hadir ialah 82,50. Soal *post-test* yang diberikan sama seperti pada saat *pre-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan PKM yaitu terjadi kenaikan dari segi kognitif sebesar 25,88%. Selain hasil *pre test* dan *post test*. Indikator lain keberhasilan dari kegiatan PKM ini adalah melalui penilaian observasi terhadap pelaksanaan simulasi senam osteoporosis sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause yang dilaksanakan pada pertemuan hari ketiga. Hasil dari penilaian terhadap observasi simulasi senam osteoporosis pada kader didapatkan hasil rata-rata adalah 82,50. Dari hasil penilaian tersebut dapat diartikan jika kegiatan PKM yang diberikan mampu memberikan dampak positif pada peserta secara signifikan.



Gambar 3. Simulasi senam osteoporosis

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Widaningsih, (2017) yang berjudul "Pengaruh Konseling dan Penyuluhan terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause" Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rerata (mean) skor kualitas hidup wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan konseling dan penyuluhan dengan nilai P value = $< 0,000$ ($P = < 0,05$). Hal ini berarti terdapat pengaruh konseling dan penyuluhan terhadap kualitas hidup. Konseling dan penyuluhan diharapkan dapat dilakukan sebagai metode edukasi untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang tepat untuk meningkatkan perilaku dan coping perempuan dalam mengatasi masalah atau gejala menopause (Yazdkhasti et al., 2015). Pendidikan kesehatan bertujuan menyadarkan masyarakat tentang cara memelihara kesehatan, menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan

dan mengetahui kemana harus mencari pengobatan yang tepat (Notoatmodjo, 2012).

Hal ini juga sesuai dengan hasil Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Hellen Febriyanti, dkk didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 45 dan sesudah penyuluhan meningkat menjadi 81. Hasil uji paired sample t-test didapatkan p value 0,000 artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan wanita menopause. (Febriyanti et al., 2023)

Indikator lain keberhasilan dari kegiatan PKM ini adalah melalui penilaian observasi terhadap pelaksanaan simulasi senam osteoporosis sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause yang dilaksanakan pada pertemuan hari ketiga. Hasil dari penilaian terhadap observasi simulasi senam osteoporosis pada kader didapatkan hasil rata-rata adalah 82,50. Menurut Azizah et al., (2020) senam osteoporosis adalah salah satu senam yang merupakan kombinasi beberapa jenis latihan yang bersifat aerobik dengan benturan ringan, latihan kekuatan dengan menggunakan beban di kedua tangan, latihan keseimbangan dan latihan pernafasan sehingga mampu meningkatkan keseimbangan pada wanita pascamenopause.



Gambar 4. Penutupan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM telah berjalan dengan lancar sesuai dengan harapan seluruh pihak yang terlibat. Kegiatan PKM dimulai sejak penyusunan proposal hingga pelaporan kegiatan. Proses tersebut berlangsung selama periode 1 semester. Persentase kehadiran peserta selama 3 kali pertemuan ialah 100%. Seluruh materi yang direncanakan oleh tim pengabdian dapat tersampaikan seluruhnya kepada peserta. Hasil *pre test* dan *post test* mengalami kenaikan yang cukup signifikan yaitu 25,88%, begitu juga dengan hasil observasi simulasi senam osteoporosis sebagai upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause dengan rata-rata 82,50 yang berarti seluruh peserta masuk dalam kategori

kompeten. Dari hasil penilaian tersebut dapat disimpulkan jika kegiatan PkM yang diberikan mampu memberikan dampak positif pada peserta secara signifikan.

Kader kesehatan memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup wanita menopause, oleh sebab itu perlu dilakukannya pemberian edukasi kesehatan kepada para kader secara berkala agar para kader dapat memberikan informasi yang benar juga kepada wanita menopause di wilayahnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Kepala Puskesmas Bareng, Perawat penanggungjawab wilayah Kelurahan Sukoharjo, Seluruh Kader RW I dan II Kelurahan Sukoharjo, Kota Malang dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, N., Bachtiar, F., & Saadiyah, S. (2020). Pengaruh senam osteoporosis terhadap keseimbangan wanita pascamenopause. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(1), 1–6.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*.
- Diyadiningrum, F. (2022). *HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH PESISIR DESA KARANGGONDANG SKRIPSI*.
- Febriyanti, H., Utami, I. T., Saputri, A. Y., Rahayu, S., Trimulyo, P., & Sekampung, K. (2023). *Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause*. 7, 636–639.
- Muttakhidlah, U., & Aryati, D. P. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Tingkat Stres Caregiver yang Merawat Lansia : Literature Review. In *Seminar Nasional Kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologo Penelitian Kesehatan*. 144.
- Riajati, N. (2014). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Pada Ibu Premenopause di Desa Murtigandeng Saden Kidul. *STIKes Aisyiyah Yogyakarta*.
- Sari, N. I. Y., Adriani, R. B., & Mudigdo, A. (2017). Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factors on Quality of life of Women in Kediri District, East Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 02(02), 125–136.

<https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.02.04>

- Subagya, A. N., Artanty, W., & Hapsari, E. D. (2018). Hubungan Harga Diri dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(3), 177. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i3.94>
- Trisetyaningsih, Y. (2016). Hubungan Gejala Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 7(1).
- Widaningsih, N. (2017). Pengaruh Konseling dan Penyuluhan terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 2(1), 41–51.
- Yazdkhasti, M., Pourreza, A., Pirak, A., & Abdi, F. (2015). Unintended pregnancy and its adverse social and economic consequences on health system: A narrative review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(1), 12–21.