

Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Melalui Pendampingan Program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) Posyandu Lansia Puskesmas Antang Perumnas

¹⁾Rosita Passe, ²⁾Muhammad Janwar, ³⁾Wahyuningsih

¹⁾Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

²⁾Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

³⁾Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Patria Artha, Makassar, Indonesia

Email Corresponding: rositapasse88@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Perimenopause,
Program sehat fisik dan jiwa
(SEHATI)

Penurunan kualitas hidup pada wanita menopause dapat berdampak negatif terhadap psikologis dan fisiknya. Dampak negatif secara psikologis yaitu wanita menopause akan mengalami depresi dan secara fisik akan terjadi gangguan pada fungsi fisiknya serta peningkatan risiko untuk terkena penyakit osteoporosis dan penyakit kardiovaskuler. Salah satu bentuk upaya dalam memelihara Kesehatan masyarakat yang telah lanjut usia adalah melalui Posyandu Lansia. Peserta posyandu lansia Puskesmas Antang saat ini sebanyak 2545 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Posyandu lansia Puskesmas Antang pada bulan Maret 2023 didapatkan data bahwa jumlah wanita berusia 40-45 tahun sekitar 1287 orang. Tujuan: program sehat fisik dan jiwa (SEHATI) ini dilakukan untuk memberikan edukasi, melakukan skrining Kesehatan dan memberikan Latihan fisik kepada Wanita premenopause untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Metode yang di gunakan yaitu menggunakan dengan memberikan pre-test dan post-test dan memberikan materi terkait perimenopause. kegiatan ini di lakukan dengan pemberian Senam SEHATI kemudian pemberian edukasi terkait tanda, gejala dan solusi dari perimenopause dan skrining kesehatan yaitu pemeriksaan glukosa darah, kolesterol dan asam urat. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dimana rata-rata nilai quisioner *pre-test* diperoleh nilai jawaban yang benar 87,12 setelah penyuluhan berubah menjadi 90,96. dengan nilai p 0,000. yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan tentang perimenopause.

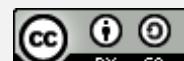
ABSTRACT

Keywords:

Perimenopause,
Physical and mental health program
(SEHATI)

Decreased quality of life in menopausal women can have a negative impact on psychological and physical. The negative impact psychologically is that postmenopausal women will experience depression and physically there will be disturbances in their physical function as well as an increased risk of developing osteoporosis and cardiovascular disease. One form of effort in maintaining the health of the elderly is through the Elderly Posyandu. There are currently 2,545 participants in the Posyandu for the elderly at the Antang Health Center. Based on a preliminary study conducted in the work area of the Posyandu for the elderly at the Antang Health Center in March 2023, it was found that the number of women aged 40-45 years was around 1287 people. Purpose: the physical and mental health program (SEHATI) is carried out to provide education, conduct health screening and provide physical exercise to premenopausal women to improve the quality of life of the community. The method used is by giving a pre-test and post-test and providing material related to perimenopause. This activity is carried out by providing SEHATI Gymnastics then providing education related to signs, symptoms and solutions from perimenopause and health screening, namely checking blood glucose, cholesterol and uric acid. The result of this activity was an increase in knowledge where the average value of the pre-test questionnaire obtained the correct answer value of 87.12 after counseling changed to 90.96. with a p value of 0.000. which means there is an increase in knowledge about perimenopause.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Usia harapan hidup di Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan setiap tahunnya. Hal ini dikarenakan meningkatnya tingkat kesejahteraan dan kemajuan di bidang Kesehatan (Julia Fitrianingsih 2022; Pohan 2022). Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, populasi lanjut usia juga akan mengalami peningkatan. Berdasarkan Pusat Data dan Informasi, Kemenkes RI tahun 2018 jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan karena usia harapan hidup yang semakin tinggi, yaitu dari 69,43. Peningkatan jumlah populasi wanita lanjut usia juga mengindikasikan meningkatnya wanita yang sudah memasuki masa menopause(Oktavia and Fransiska 2020; Rohmah, Purwaningsih, and Bariyah 2012)Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, jumlah penduduk wanita di Indonesia yang berada pada fase menopause sekitar 17.511.166 jiwa (Sudirman et al. 2022; Wiwin Winarsih, Setyo Retno Wulandari 2021)

Masa premenopause merupakan transisi ke proses penuaan yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. Menopause terjadi ketika persediaan sel telur habis dan ovarium mulai menghentikan produksi estrogen yang mengakibatkan haid tidak muncul lagi (Lutfiah and Sugiharto 2021). Hal ini dapat diartikan sebagai berhentinya kesuburan, yang umumnya terjadi pada umur 45-55 tahun. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron pada fase menopause menyebabkan terjadinya perubahan pada wanita menopause, baik itu perubahan yang bersifat fisik maupun psikologis (Oktavia and Fransiska 2020).

Gejala yang dialami oleh perempuan pada masa klimakterium sering kali dirasakan mengganggu dan memunculkan permasalahan kesehatan yang menjadikan ketidakseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual dan intelektual (Elviani and Gani 2022; Zahrah Zakiyah 2023). Perubahan fisik yang dialami wanita menopause meliputi gangguan vasomotor (hot flushes), night sweat (keringat di malam hari), dryness vaginal (kekeringan pada vagina), insomnia (susah tidur) mudah lelah), penurunan libido, rasa sakit saat berhubungan seksual, inkontinensia urin, gangguan punggung dan tulang. Perubahan psikologis pada wanita menopause yaitu mudah tersinggung, lesu, emosi labil, stress, penurunan daya ingat, cemas, dan depresi. (Handayani et al. 2022; Utami and Dwihestie 2022). Selain mengalami perubahan fisik dan psikologis, wanita yang memasuki masa menopause memiliki risiko tinggi untuk terkena osteoporosis, penyakit kardiovaskuler, dan Dementia Alzheimer (Erika and Fridayana Fitri 2023).

Penurunan kualitas hidup pada wanita menopause dapat berdampak negatif terhadap psikologis dan fisiknya (Munawaroh and Sari 2023; Pasce et al. 2022) Dampak negatif secara psikologis yaitu wanita menopause akan mengalami depresi dan secara fisik akan terjadi gangguan pada fungsi fisiknya serta peningkatan risiko untuk terkena penyakit osteoporosis dan penyakit kardiovaskuler (Erika and Fridayana Fitri 2023; Oktavia and Fransiska 2020).

Salah satu bentuk upaya dalam memelihara Kesehatan masyarakat yang telah lanjut usia adalah melalui Posyandu Lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kualitas hidup Lansia di masyarakat, karena posyandu lansia merupakan unit pelayanan kesehatan terkecil yang paling dekat keseharian warga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para orang tua yang lebih rentan terhadap penyakit (Oktavia and Fransiska 2020). Perlunya upaya lebih dini di masa premenopause sebelum memasuki masa lansia untuk mencegah dan upaya menjaga kualitas hidup Ketika memasuki masa menopause nanti atau masa lanjut usia (Aisyah et al. 2022).

Peserta posyandu lansia saat ini sebanyak 2545 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Posyandu lansia Puskesmas Antang pada bulan Maret 2023 didapatkan data bahwa jumlah wanita berusia 40-45 tahun sekitar 1287 orang dan Peserta posyandu lansia saat ini sebanyak 2545 orang.

Posyandu lansia ini melaksanakan berbagai program bagi lanjut usia. Diposyandu lansia ini ada susunan kepengurusan yang akan menjalankan program-program yang telah dirancang, yang pada umumnya dititik beratkan pada upaya penyuluhan dan pencegahan. Secara umum ada empat jenis pelayanan yang diberikan pada kegiatan posyandu lansia. Pelayanan kesehatan, seperti : Pemeriksaan fisik (BB,TB,Tekanan darah,,lingkar perut,dll), Pemeriksaan laboratorium sederhana seperti pemeriksaan kadar asam urat,gula darah dan kolesterol, pemeriksaan status gizi, dan lainnya. Penyuluhan kesehatan, seperti penyuluhan gizi, penyakit dan lainnya terkait dengan kesehatan dan yang dibutuhkan oleh lansia. Kegiatan olah raga seperti jalan santai untuk menjaga kebugaran tubuh para lansia. Selain itu, terdapat kegiatan non kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan interaksi sosial dan menjadikan posyandu lansia sebagai wadah lansia untuk berkegiatan (Lutfiah and Sugiharto 2021).

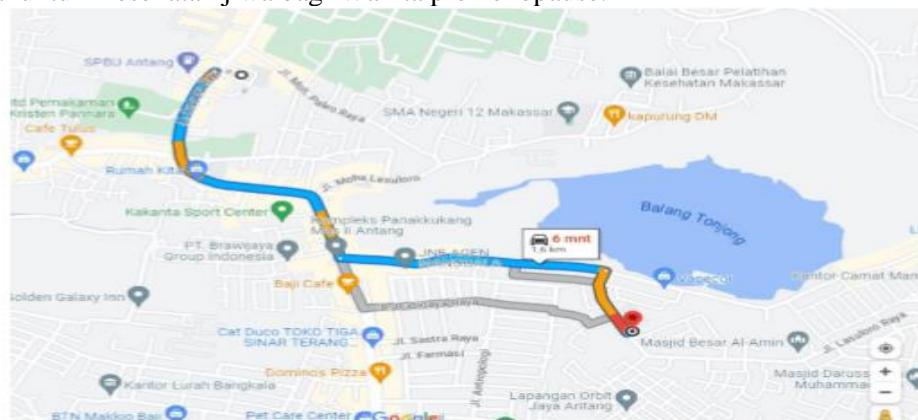
Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 5 orang wanita berusia 45-55 tahun yang sudah menopause, didapat data bahwa tiga orang dari wanita tersebut mengalami keluhan saat memasuki menopause. Mereka mengeluhkan pernah merasakan panas yang menjalar dari wajah ke leher, semakin cepat lelah setelah melakukan pekerjaan dibandingkan sebelum menopause dan mengeluhkan gairah seksual mereka menurun serta pernah merasa gatal pada area kewanitaannya, sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya. Sementara itu satu orang wanita mengatakan takut, jika ternyata dia menderita penyakit sehingga tidak menstruasi lagi.

Adapun tujuan dari pengabdian ini ingin merancang Program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) lebih dini kepada Wanita premenopause dalam bentuk program bagi kesehatan berbentuk latihan, edukasi, peningkatan keterampilan untuk upaya menjaga kualitas hidup Wanita lebih dini ketika sudah memasuki masa menopause atau lansia nanti.

II. MASALAH

Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kualitas hidup Lansia di masyarakat, karena posyandu lansia merupakan unit pelayanan kesehatan terkecil yang paling dekat keseharian warga dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup para orang tua yang lebih rentan terhadap penyakit. Posyandu Lansia Puskesmas Antang merupakan penyelenggara kesehatan untuk peserta lanjut usia. Peserta posyandu lansia saat ini sebanyak 2545 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Posyandu lansia Puskesmas Antang pada bulan Maret 2023 didapatkan data bahwa jumlah wanita berusia 4559 tahun sekitar 1287 orang. sementara Wanita dengan umur 40-45 tahun sebanyak 983 orang.

Keterbatasan layanan untuk Wanita premenopause dalam peningkatan kualitas hidup Wanita ini belum diprogram sehingga upaya pencegahan lebih dini belum dilaksanakan. Perlunya kegiatan skrining dan layanan dini untuk peningkatan kualitas hidup khususnya menjelang wanita menopause. Sehingga, bentuk kegiatan yang akan dilakukan oleh tim pengabdian dari Universitas Megarezky untuk membantu permasalahan mitra adalah melalui program Sehat Fisik dan Jiwa (SEHATI) lebih dini kepada Wanita premenopause . Sebagai layanan Kesehatan dalam siklus wanita meliputi kegiatan edukasi, skrining penyakit, Latihan untuk fisik, latihan emosional untuk Kesehatan jiwa bagi Wanita premenopause.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian

III. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian Masyarakat yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu melalui Service Learning (SL). Service Learning atau biasa disebut dengan SL merupakan suatu metode mengenai edukasi berbasis pengalaman yang dilakukan secara terstruktur oleh tim Pengabdian Masyarakat.

Adapun kegiatan ini sebagai wujud pengembangan pengetahuan atas pemahaman wanita perimenopause terkait persiapan menghadapi masa menopause. Kegiatan edukasi peningkatan pengetahuan tentang perimenopause melalui pemberian penyuluhan pada metode service learning (SL) dikarenakan mencakup suatu hal yang meliputi, pelayanan yang diberikan memberi manfaat dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat sebagai perwujudan edukasi terhadap peningkatan kualitas hidup pada wanita perimenopause di

puskesmas Antang. Kegiatan edukasi peningkatan pemahaman wanita perimenopause yang dilakukan ini bermaksud untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita perimenopause dengan mengikutsertakan wanita usia subur dengan rentan usia 40-50 tahun sejumlah 50 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu :

1. Tahapan Perencanaan

Tahapan awal merupakan tahapan pengurusan ijin kegiatan, koordinasi melalui rapat tim pengabdian Universitas Megarezky dan mitra dalam hal ini pihak Posyandu Lansia Puskesmas Antang serta pihak terkait lainnya, identifikasi pihak yang akan terlibat pada kegiatan ini termasuk peserta kegiatan serta penyiapan media edukasi, alat dan bahan skrining.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui 3 tahapan yaitu pemberian edukasi, pelaksanaan skrining penyakit dan pemberian Latihan fisik.

a. Peserta kegiatan

Peserta pada kegiatan ini adalah 50 wanita premenopause, 4 kader puskesmas, dan 3 dari pihak Posyandu Lansia puskesmas sehingga total peserta adalah 57 orang.

b. Metode Edukasi

Metode kegiatan edukasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah edukasi kelompok. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan diskusi serta simulasi. Adapun tahapan metode yang dilakukan mulai dari penyiapan media leaflet, penyediaan bahan simulasi untuk kualitas hidup serta instrument evaluasi keberhasilan edukasi melalui kuisioner.

c. Metode Skrining

Skrining penyakit wakita premenopause dilakukan dengan metode pemeriksaan POCT yaitu pengambilan darah arteri pada jari tangan. Pemeriksaan darah ini akan dilakukan dengan kerja sama pihak laboratorium puskesmas Antang. Tim pelaksana Bersama mahasiswa yang terlibat akan melakukan skrining pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat, gula darah dan tekanan darah dengan hasil yang dapat diketahui langsung.

d. Latihan fisik

Latihan fisik yang dilakukan adalah Latihan untuk Kesehatan fisik serta Latihan untuk Kesehatan jiwa. Latihan yang dirancang oleh tim akan dilaksanakan setiap 1 kali dalam seminggu. Kegiatan Latihan ini dilakukan selama 3 bulan secara rutin. Latihan akan melibatkan instruktur yang telah terlatih dengan melibatkan mahasiswa sebagai tim pelaksana.

3. Tahap evaluasi

a. Evaluasi kegiatan

Pelaksanaan kegiatan edukasi dievaluasi melalui kuisioner pretes dan postes kegiatan. Sehingga dapat diketahui perubahan pengetahuan masyarakat yang mengikuti program edukasi ini, selain itu akan dievaluasi hasil skrining, serta hasil Latihan untuk menilai efektivitas program.

b. Target kegiatan

Setelah kegiatan berlangsung, diharapkan para peserta yang mengikuti kegiatan ini dapat mengalami peningkatan pengetahuan dan meningkatkan perilaku hidup sehat dan bersih dalam meningkatkan kualitas hidup Wanita premenopause menjalang masa menopause. Selain itu, akan dilakukan monitoring dan evaluasi beberapa bulan pada peserta yang mengikuti program kegiatan ini untuk menilai efektivitas pelaksanaan program.

c. Analisa data

Data yang diperoleh berupa jumlah peserta yang akan dilakukan penilaian pengetahuan dan efektivitas program. Data hasil kuisioner, hasil latihan dan hasil skrining di akhir program ini akan diolah menggunakan aplikasi program spss versi 16. Selanjutnya, data akan dideskripsikan dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi serta interpretasi hasil pengujian menggunakan uji T Paired (T-Independent) dan Wilcoxon rank test.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan suatu kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada masyarakat sekitar dengan melibatkan bidan puskesmas, kader dan mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan selama 3 bulan, dimana implementasi acara pertama dilakukan pada hari sabtu tanggal 22 Juli 2023 di Puskesmas Antang Perumnas dan implementasi kedua dilakukan pada hari senin tanggal 21 Agustus 2023 di Puskesmas Antang Perumnas mulai pukul 08.00 hingga 12.00 WITA. Serangkaian kegiatan pengabdian ini terdiri atas tiga tahapan, yang meliputi:

1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan dilakukan dari rapat persiapan Tim pengabdian dan pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian. Rapat persiapan dilaksanakan secara daring dengan peserta terbatas. Selanjutnya dilakukan pengurusan ijin kegiatan dari tingkat universitas melalui LPPM universitas Megrezky ke Dinas kesehatan ke mudian dilanjutkan ke Puskesmas Antang Perumnas. Setelah mendapatkan ijin kegiatan selanjutnya dilakukan kordinasi dengan pihak-pihak yang akan terlibat dalam kegiatan peengabdian masyarakat yaitu tim, mahasiswa, bidan puskesmas dan para kader. Persiapan lainnya adalah pembuatan modul yang akan digunakan untuk kegiatan yang akan di laksanakan.

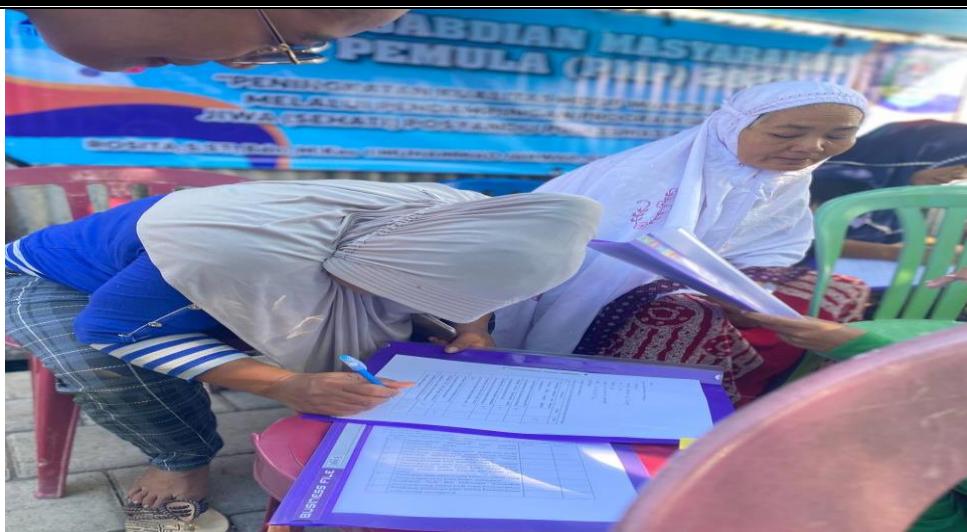
2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan pada hari sabtu 22 Juli 2023 Pukul 10.00 WITA sampai dengan selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 50 orang dengan usia peserta berada pada rentang umur 40-50 tahun. Alat bantu yang digunakan adalah leaflet, Liquid Crystal Display (LCD) dan laptop, menggunakan microsoft power point. Pelaksanaan kegiatan ini di mulai dengan kegiatan senam SEHATI yang di rancang untuk peserta perimenepouse



Gambar 2 Senam SEHATI

Setelah senam kegiatan di lanjutkan dengan pengisian kuesioner pretest di mana peserta mengisi kuesioner pengetahuan terkait perimenopause selanjutnya di lakukan pemberian edukasi terkait pengertian, tanda, gejala dan solusi dari perimenopause Setelah pemberian edukasi peserta diberikan kesempatan untuk Tanya jawab tentang materi penyuluhan. Peserta juga sangat antusias memberikan pertanyaan tentang Perimenopopuse. Setelah Tanya jawab di lanjutkan dengan pengisian kuesioner posttest.



Gambar 3 Pengisian kuesioner Pretest



Gambar 4 Kegiatan Penyuluhan

Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan melakukan Skrining kesehatan pada peserta wanita perimenopouse yaitu pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat, gula darah dan tekanan darah.



Gambar 5 Pemeriksaan Darah

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan hasil observasi, selama pelaksanaan Kegiatan seluruh peserta tampak memperhatikan dan sangat antusias terhadap materi yang disampaikan. Saat dilaksanakan evaluasi secara lisan sebagian besar peserta dapat menjelaskan tentang pertanyaan yang diberikan. Selain itu Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melalui kuesioner pre dan post tes terkait pengetahuan wanita perimenopause

Tabel 1 Hasil Skor Rata –Rata Pengetahuan Pre Test dan Post Test

Variabel Pengetahuan	N	Mean	SD	α
Pretest	50	87,12	16,21	
Posttest	50	90,96	14,73	0,000

Sumber : Data primer (2023)

Dari hasil olahan data menggunakan uji *T Paired* dengan jumlah sampel 50 orang dan diperoleh ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai quisioner *pre-test* diperoleh nilai jawaban yang benar 87,12 setelah penyuluhan berubah menjadi 90,96. dengan nilai $p < 0,000$. yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan tentang perimenopause .

Peningkatan pengetahuan wanita menopause tentang perubahan dan kebutuhan pada masa perimenopause dapat dikatakan sebagai hasil dari pendidikan kesehatan yang diberikan oleh tim pengabdian. Hal ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian, dimana pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat

Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam memunculkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari manusia. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang. Pada lansia kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan menjadi berkurang, selanjutnya pada usia lanjut intelegensi menurun sehingga menyebabkan kurangnya kemampuan dalam memahami suatu informasi dan pengetahuan umum .Tingkat pengetahuan ibu-ibu pre menopause yang rendah menimbulkan keterbatasan pengetahuan untuk menagatasi masalah kesehatan reproduksi yang tepat guna meningkatkan derajat kesehatan lansia (Elviani and Gani 2022)

Edukasi merupakan dasar utama untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi pada ibu-ibu pre menopause. Hasil penelitian Suyanti, pemberian penyuluhan merupakan salah satu cara efektif dalam meningkatkan meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause. sehingga dengan meningkatnya pengetahuan respon coping dalam menghadapi masa pra menopause dapat dilalui dengan lebih bijak (Erika and Fridayana Fitri 2023)

Wanita seharusnya mengetahui tentang menopause, proses terjadinya menopause, gejala-gejala menopause, faktor memperlambat dan mempercepat menopause, dan terapi yang dapat digunakan dalam menghadapi menopause. Peningkatan pengetahuan tentang menopause pada wanita pre menopause diharapkan dapat terjadi perubahan sikap yang muncul bila menopause terjadi,

V. KESIMPULAN

Penurunan kualitas hidup pada wanita menopause dapat berdampak negatif terhadap psikologis dan fisiknya. Adanya pemberian Penyuluhan terhadap wanita perimenopause menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita. Berdasarkan pembahasan diatas, diperoleh perbandingan data terkait pre-test dan post-test dimana hasilnya menunjukkan bahwa dengan dengan pemberian penyuluhan yang diberikan kepada wanita perimenopause memberikan dampak yang baik. Dengan pemberian penyuluhan tersebut, wanita perimenopause dapat mengetahui dan meningkatkan pemahaman bagaimana menghadapi atau menjalani masa perimenopause sampai menjelang menopause. Adapun saran yang dapat disampaikan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah mengoptimalkan peran dan fungsi dari posyandu lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pelaksanaan kegiatan ini ada banyak pihak yang terlibat dan membantu mulai persiapan kegiatan hingga tahap evaluasi. Terima kasih tim ucapan kepada pihak Kemdikbud Risktek DIKTI yang telah menjadi penyandang dana dalam kegiatan ini. Pihak institusi pendidikan dalam hal inni Universitas Megarezky, Pihak

Puskesmas Antang Perumnas, kader Posyandu yang telah bersedia mengikuti rangkaian kegiatan serta masyarakat yang begitu antusias terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Tommy JF Wowor, and Sri Wahyuningsih. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Pasar Minggu Jakarta Selatan." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13(5):73–76.
- Elviani, Y., and A. Gani. 2022. "Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Ibu-Ibu Premenopause Didesa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Tahun" *Indonesian Journal Of Community Service* 2(2):242–51.
- Erika, Erika, and Rahma Fridayana Fitri. 2023. "Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Menopause Dan Pemberian Dukungan Pada Lansia Di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan." *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3(1):147–59. doi: 10.51771/jukeshum.v3i1.489.
- Handayani, Sri, Yopi Suryatim Pratiwi, Nurul Fatmawati, Yadul Ulya, Siskha Maya Herlina, and Liza Maulidana. 2022. "Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Dan Kebutuhan Masa Perimenopause." *Journal of Community Service* 1(2):36–42.
- Julia Fitrianingsih. 2022. "Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Desa Moncongloe Bulu." *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* 2(1):43–49. doi: 10.55606/kreatif.v2i1.598.
- Lutfiah, Fifi, and S. Sugiharto. 2021. "Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia : Scoping Review." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1:1477–85. doi: 10.48144/prosiding.v1i.882.
- Munawaroh, Madinah, and Agustina Sari. 2023. "Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pendidikan Kesehatan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Ibu Perimenopause Di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor." *Indonesia Journal of Midwifery Sciences* 2(2):238–43.
- Oktavia, Nova, and Dwi Fransiska. 2020. "Hubungan Dukungan Sosial Dan Penyakit Kronis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lansia Provinsi Bengkulu." *Jurnal Riset Media Keperawatan* 1(1):11–20. doi: 10.51851/jrmk.v1i1.2.
- Passe, Rosita, Aminuddin, Ayu Lestari, and Jumrah Sudirman. 2022. "Program Turikale Terhadap Perubahan Saturasi Oksigen Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan Silampari* 6(1):71–78.
- Pohan, Rostina Afrida. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Bunga Tanjung Kota Tanjungbalai." *Elisabeth Health Jurnal* 7(1):22–26. doi: 10.52317/ehj.v7i1.413.
- Rohmah, Anis Ika Nur, Purwaningsih, and Khordatul Bariyah. 2012. "Kualitas Hidup Lanjut Usia Quality of Life Elderly Anis." 3(2):120–32.
- Sudirman, Jumrah, Muhammad Syafar, Elizabet Catherine Jusuf, Saidah Syamsuddin, Mardiana Ahmad, Nasrudin A. Mappaware, Rahayu Eryanti K, Nurqalbi Sampara, Rosita Passe, and Erna Nontji. 2022. "CORRELATION PRENATAL DISTRESS QUESTIONNAIRES SCORE AND CORTISOL SERUM LEVELS FOR PREGNANT WOMEN." doi: 10.17605/OSF.IO/BYJ8D.
- Utami, Safitri, and Luluk Khusnul Dwihestie. 2022. "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Dusun Jabung, Pandowoharjo, Sleman, Yogyakarta." *Jurnal Genta Kebidanan* 11(2):66–70. doi: 10.36049/jgk.v11i2.48.
- Wiwin Winarsih, Setyo Retno Wulandari, Istichomah. 2021. "Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia." *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(2):33–38. doi: 10.47575/apma.v1i2.253.
- Zahrah Zakiyah, Listia Dwi Febriasi. 2023. "Efektifitas Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masa Klimakterium." *Jurnal Keperawatan* 15(2):927–32.