

Edukasi Persiapan Menghadapi masa Menopause di Wilayah Kp. Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja

¹⁾Rohani Siregar*, ²⁾Noviana Gita Ramandhani, ³⁾Putri Henida, ⁴⁾Tri Yuni Komala Hati

^{1,2,3,4)}Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Kabupaten Bekasi, Indonesia
Email: novianagita76@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Menopause Usia Pengetahuan Menstruasi	Pada era globalisasi saat ini, kesehatan adalah aset yang sangat berharga. lebih khusus lagi kesehatan reproduksi, yang saat ini menjadi perhatian global, salah satunya terkait menopause. Menopause adalah fase kehidupan yang normal. Menopause yang lebih tepat diartikan sebagai berhentinya menstruasi. Pada mayoritas wanita, gejala dan tanda menopause termasuk hot flushes, yang merupakan rasa panas, insomnia, atrofi vagina, pengecilan payudara, dan penurunan elastisitas kulit. Tujuan pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi persiapan masa menopause bertujuan agar responden nantinya akan mempersiapkan secara dini untuk menghadapi masa menopause. Kegiatan ini dilakukan di kp. Kaliulu rt 001/ rw 001 desa karang raharja, dan studi awal dilakukan melalui penyebaran kuisioner untuk mengidentifikasi masalah. Menggunakan metode ceramah dan kegiatan presentasi mengenai pengetahuan menopause. Memanfaatkan media leaflet, poster, powerpoint dan tanya jawab. Hasil nilai pretest adalah 36,5 %, dan setelah dilakukan penyuluhan nilai pengetahuan responden naik menjadi 38,5 %, dengan peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 37,5 %. Hasil luaran dari pengabdian kepada Masyarakat berupa Manuskrip yang dipublikasikan pada Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN). Pengabdian ini dilakukan guna meningkatkan pengetahuan ibu untuk meningkatkan pengetahuan tentang menopause dan membantu mereka mempersiapkan diri untuk mengalaminya.
	ABSTRACT
Keywords: Menopause Age Knowledge Menstruation	In the current era of globalization, health is a very valuable asset. more specifically reproductive health, which is currently a global concern, one of which is related to menopause. Menopause is a normal phase of life. Menopause is more accurately defined as the cessation of menstruation. In the majority of women, symptoms and signs of menopause include hot flushes, which are hot flashes, insomnia, vaginal atrophy, breast reduction, and decreased skin elasticity. The aim of community service is to provide education on preparation for the menopause period so that respondents will prepare early to face the menopause period. This activity was carried out at kp. Kaliulu rt 001/ rw 001 Karang Raharja village, and an initial study was carried out by distributing questionnaires to identify problems. Using lecture methods and presentation activities regarding menopause knowledge. Utilize leaflets, powerpoint and question and answer media. The pretest score was 36.5%, and after counseling, the respondent's knowledge score rose to 38.5%, with an average increase in knowledge of 37.5%. The output of community service is in the form of a manuscript published in the Indonesian Community Service Journal. (JPkMN). This service is carried out to increase mothers' knowledge about menopause and help them prepare to experience it.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license. 

I. PENDAHULUAN

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2014, diperkirakan pada tahun 2030 ada 1,2 miliar perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause. Di Indonesia, diperkirakan 60 juta orang

akan memasuki masa menopause pada tahun 2025, dan 57 persen akan mengalami nyeri sendi. Wanita menopause mengalami perubahan fisik yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Perubahan fisik ini disebabkan oleh perubahan fisik dan hormonal, yang menyebabkan wanita menjadi lebih sensitif (Jannah, 2011).

Pada era globalisasi saat ini, kesehatan adalah aset yang sangat berharga lebih khusus lagi kesehatan reproduksi yang saat ini menjadi perhatian global. Kesehatan reproduksi tidak hanya berkaitan dengan kehamilan dan persalinan, tetapi juga lebih luas lagi, yaitu dari menarche hingga menopause. Sebagian besar wanita merasa gelisah saat menghadapi masa-masa ini, dan banyak masalah yang tampak sederhana menjadi masalah yang serius dan bahkan bisa membuat wanita putus asa (Yuneta et al., 2020).

Menurut Departemen Kesehatan 2016 rata-rata umur usia menopause di Indonesia adalah 50 tahun. Jumlah wanita menopause meningkat sebagai akibat dari usia harapan hidup yang meningkat (Departemen Kesehatan, 2016). Data dari Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa wanita berusia 30-34 tahun di Indonesia yang mengalami menopause sebanyak 9,7%, wanita berusia 35-39 tahun sebanyak 11,0%, wanita berusia 40-41 tahun sebanyak 12,7%, wanita berusia 42-43 tahun sebanyak 14,2%, wanita berusia 44-45 tahun sebanyak 17,1%, wanita berusia 46-47 tahun sebanyak 26,7% dan wanita berusia 48-49 tahun sebanyak 43,1%. Ini merupakan peningkatan sekitar 2% (BPS, 2020).

Rata-rata usia menopause tampaknya tidak dikaitkan dengan usia awal menstruasi, kondisi sosial-ekonomi, ras, paritas, tinggi, atau berat badan. Namun, kebiasaan merokok dapat memengaruhi usia saat menopause, perokok mengalami menopause spontan lebih dini daripada orang yang tidak merokok. Premenopause dan postmenopause adalah fase menopause. Premenopause adalah tahap transisi menuju menopause di mana perubahan hormon mulai terjadi dan siklus menstruasi tidak teratur muncul. Di sisi lain, postmenopause adalah tahap di mana wanita tidak mengalami menstruasi selama lebih dari 12 bulan. Pada tahun 2025 diperkirakan 60 juta perempuan di Indonesia akan menopause. Di Indonesia, 23,4 juta orang dewasa pada tahun 2017 adalah 8,97 persen dan 7,4 persen dari total penduduk adalah menopause (BPS, 2017).

Pengetahuan ibu yang baik tentunya akan menghasilkan hasil yang baik atau dengan kata lain memberi tahu ibu tentang cara mempersiapkan diri untuk memasuki masa menopause akan menghasilkan hasil yang baik. Menurut hasil penelitian Ela Rohaeni, ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang edukasi persiapan masa menopause dengan keluhan saat memasuki masa menopause dengan nilai $p\text{ value}=0,001$ (Rohaeni & Iis, 2021).

Menopause yang lebih tepat diartikan sebagai berhentinya menstruasi, berasal dari dua kata Yunani yang berarti bulan. "Menopause" secara harfiah merujuk pada waktu pertama kali menstruasi berhenti dan mengacu pada periode waktu di mana perubahan fisik dan psikologis terjadi (Winarsih & Tri Lestari, 2023).

Kadar hormon hipofisa yang merangsang ovarium (terutama FSH) yang tinggi merupakan penyebab menopause dini (Nugroho, Taufan, 2014). Wanita yang mengalami menopause dini memiliki gejala yang sama dengan menopause pada umumnya seperti insomnia, rasa panas, berkurangnya daya ingat, banyak berkeringat dll (Manurung, 2017). Menopause dini pada wanita dapat menyebabkan osteoporosis dan masalah kardiovaskuler (Fitri, 2017).

Pengetahuan ibu yang baik akan memberikan hasil yang baik pula, dengan pengetahuan ibu yang baik terhadap edukasi persiapan masa menopause maka hasilnya pun baik. Pengabdian ini meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan masa menopause. Hal ini didukung oleh hasil pretest pengetahuan ibu sebesar 9,8%. Pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah baginya untuk memperoleh informasi. Lingkungan kerja dapat memungkinkan seseorang memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh secara langsung maupun tidak langsung. Tingkat kekuatan dan kematangan dalam berpikir dan bekerja akan semakin tinggi seiring bertambahnya usia seseorang.

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar setelah dilakukan penyuluhan ini ibu-ibu yang akan menghadapi masa menopause dapat meningkatkan pengetahuannya. Kegiatan ini menggunakan instrumen kuisioner untuk mengukur pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penjelasan atau kegiatan. Lokasi penyuluhan ini dilakukan di Kp Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja Kec Cikarang Utara Bekasi populasi ibu yang diberikan penyuluhan berusia 40-70 tahun yang berjumlah 10 orang.

Target utama dari kegiatan ini adalah ibu-ibu yang berusia 40-70 tahun dalam pelaksanaan edukasi persiapan menghadapi masa menopause di Kp Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja Kec Cikarang Utara

Bekasi Tahun 2024. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam menghadapi masa menopause.

Sebuah studi pendahuluan oleh Tim Pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Kp Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja adalah perempuan dengan rentang usia 40-70 tahun dan tidak banyak orang yang tahu tentang menopause. Tim pengabdian masyarakat tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi persiapan menghadapi menopause karena fakta bahwa usia 40-50 tahun adalah usia yang sangat tepat untuk mempersiapkan menopause. Perempuan yang mengalami menopause dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi mereka sehingga mereka dapat mempersiapkan diri dan bertindak dan bersikap dengan cara yang tepat untuk mencegah masalah yang muncul bersamaan dengan menopause. Mereka berharap keluhan wanita menopause akan berkurang dan kualitas hidup mereka akan meningkat.

II. MASALAH

Masalah menopause yang dialami oleh ibu berusia 40-70 tahun disebabkan karena kurangnya informasi kepada ibu. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan kepada ibu-ibu sehingga ibu memiliki pengetahuan untuk deteksi dini menopause agar dapat mencegah menopause secara dini. Selain itu, perlu evaluasi apakah penyuluhan ini dapat mempengaruhi pemahaman responden terhadap menopause. Responden yang mengikuti penyuluhan adalah ibu-ibu di Kp. Kaliulu Ds Karang Raharja yang berusia mulai dari 40-70 tahun.



Gambar 1. Penyuluhan dengan ibu-ibu di Kp. Kaliulu Ds Karang Raharja

III. METODE

Tim pengabdian kepada Masyarakat yaitu mahasiswa Universitas Medika Suherman dengan memberikan edukasi persiapan menghadapi menopause. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang menopause dan membantu mereka mempersiapkan diri untuk mengalaminya. Kegiatan ini dilakukan di kp. Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja.

Penyuluhan awal dilakukan melalui penyebaran kuisioner dengan peserta sebanyak 10 responden untuk mengidentifikasi masalah. Hasil dari kuisioner pertama yang diberikan menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan dengan usia 40-70 tahun yang belum mengetahui tentang menopause. Untuk melaksanakan pengabdian masyarakat, kami kemudian bekerja sama dengan ketua arisan. Sasaran pengabdian ini adalah ibu-ibu arisan yang tinggal di Kp Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja yang berusia antara 40-70 tahun.

Langkah selanjutnya adalah penyebaran kuisioner pretest diisi dan hasil dikembalikan kepada pengabdian. Selanjutnya Sebelum melakukan edukasi, tim menjelaskan maksud dan tujuan terlebih dahulu, kemudian tim memberikan media leaflet kepada ibu. Selanjutnya adalah penyampaian materi yang disampaikan oleh salah satu tim pengabdian. Pemberian edukasi persiapan masa menopause dilakukan melalui penyuluhan dengan metode ceramah dengan media powerpoint. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan pemberian kuisioner posttest yang telah dibuat untuk mengukur sejauh mana pengetahuan responden meningkat setelah diberikan materi tentang persiapan masa menopause. Pretest dilakukan sebelum penyuluhan dan posttest segera setelah penyuluhan untuk mengukur pemahaman responden. Pretest dan posttest memiliki 15 pertanyaan yang sama.



Gambar 2. Penyuluhan awal



Gambar 3. Leaflet



Gambar 4. Pemberian Leaflet/Poster dan Kuisisioner Pretest



Gambar 5. Pemberian materi

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang menopause dapat membantu ibu mempersiapkan diri untuk bersikap dan bertindak dengan cara yang tepat untuk mencegah keluhan yang muncul saat menopause. Kualitas hidup dapat ditingkatkan dengan memahami keluhan wanita menopause. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurningsih pada tahun 2012 dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Keluhan Wanita Saat Menopause Di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur (Nurningsih, 2012). Pengetahuan wanita tentang menopause umumnya cukup, tetapi masih ada keluhan ringan dan berat. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya untuk memberikan pengetahuan mendalam tentang menopause kepada semua wanita baik melalui konseling maupun penyuluhan.

Pemberian edukasi persiapan masa menopause bertujuan agar ibu-ibu nantinya akan mempersiapkan secara dini untuk menghadapi masa menopause. Dalam sebuah keluarga, jika seorang ibu sehat dan dapat mengurangi gejala menopause dengan mengetahui tentang persiapan menghadapi menopause, aktivitas keluarga akan berjalan dengan baik. Seorang ibu yang paham dan mengerti tentang menopause akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga ibu sehat secara fisik dan psikologis, yang berdampak pada keluarganya yang sehat secara fisik dan psikologis (Winarsih & Tri Lestari, 2023).

Diikuti oleh 10 responden, ibu-ibu arisan menerima instruksi tentang persiapan menghadapi menopause. Responden yang berpartisipasi adalah penduduk Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dan selama diskusi beberapa ibu menanyakan tentang mitos atau fakta tentang menopause. Mereka juga banyak bertanya tentang pendidikan seksual dan masa menstruasi.

Sesuai dengan jadwal pengabdian masyarakat yang dirancang oleh tim pengabdian, penyebaran kuisioner pretest dilakukan sebelum penyuluhan dan penyebaran kuisioner posttest dilakukan setelah penyuluhan. Responden melakukan pretest sebelum mendapatkan materi penyuluhan menopause. Posttest dilakukan setelah responden mengikuti materi penyuluhan menopause. Pretest dan posttest berisikan materi penyuluhan tentang tanda dan gejala, tahapan menopause, dan penatalaksanaan menopause. Peserta hanya harus memilih salah satu jawaban yang benar dalam soal benar/salah. Sebelum dan sesudah tes berlangsung sekitar 1 jam. Kegiatan ini digunakan untuk mengevaluasi seberapa dekat materi dengan responden.

Dikutip dari (Arikunto, 2013), dalam (Siregar, 2023), Terdapat tiga kategori nilai tingkat pengetahuan, diantaranya:

- 1) Kategori baik mencakup nilai lebih dari 75%
- 2) Kategori cukup mencakup nilai antara 56 dan 74%; dan
- 3) Kategori kurang mencakup nilai di bawah 55%.

Berikut adalah hasil pengabdian masyarakat tentang edukasi persiapan menghadapi masa menopause sebelum dan sesudah responden mengisi kuesioner.

Tabel 1. Rekapitulasi Presentase Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan tentang Menopause

Nama	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Persentase Kenaikan (%)
R1	11	14	30
R2	8	13	50
R3	11	14	30
R4	9	12	30
R5	9	13	40
R6	11	13	20
R7	10	12	20
R8	11	14	30
R9	11	13	20
R10	7	10	30
Rata- Rata	9.8	12.8	30

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa 10 responden, sebelum dilakukan penyuluhan tentang menopause memiliki pengetahuan rata-rata 9,8 % (pengetahuan cukup) dan setelah dilakukan penyuluhan nilai rata-rata pengetahuan responden naik menjadi 12,8 % (Pengetahuan baik), dengan demikian dari 10 responden terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 30 %.

Tabel 2. Rekapitulasi Presentase Hasil Pengetahuan Persiapan Masa Menopause

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	5	50	9	90
Cukup	5	50	1	10
Kurang	0	0	0	0
	10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengumpulan data setelah simulasi dan penyuluhan dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar sasaran telah mengetahui dan memahami menopause, yaitu dengan pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90 %), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (10 %) sedangkan yang kurang berjumlah 0 orang (0%). tingkat pengetahuan ibu tentang Menopause.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Mei 2024, bertempat di halaman rumah ibu Indah. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang bertempat tinggal di Kp Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja Kec Cikarang Utara Bekasi sebanyak 10 orang. Peserta merupakan ibu-ibu yang berusia 40-70 tahun. Ketercapaian target materi pada kegiatan ini berjalan dengan baik, dibuktikan dengan antusias peserta pada sesi tanya jawab. Dengan tim kegiatan pengabdian masyarakat adalah dosen dan 3 mahasiswa sarjana kebidanan.

Pada tahap evaluasi, diketahui berdasarkan karakteristik Ibu berupa pendidikan, pekerjaan dan pengetahuan diperoleh data yaitu tingkat pendidikan sasaran sebagian besar adalah Pendidikan SMA/Sederajat sebanyak 3 orang (30%) dan sebanyak 3 orang (30%) Pendidikan SMP, dan sebanyak 4 orang (40%) Pendidikan SD, Ditinjau dari segi pekerjaan, Sebagian besar sampel sebagai ibu rumah tangga sebanyak 9 orang (90%) dan pedagang 1 orang (10%).

Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dapat dilihat dari segi pengetahuan sebelum simulasi dan penyuluhan. tergolong cukup yaitu sebanyak 5 orang (50%), sebanyak 5 orang (50%) memiliki pengetahuan baik dan sebanyak 0 orang (0%) memiliki pengetahuan kurang. Penyuluhan yang dilakukan dengan cara metode ceramah dan diskusi dengan media powerpoint dan poster/leaflet pada ibu tentang menopause bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan menghadapi masa menopause.

Pendidikan adalah salah satu faktor yang mendukung pengetahuan, mendapatkan pendidikan yang memadai akan membantu seseorang memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang menopause dan membantu mereka mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause. Pendidikan yang baik akan memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir logis dan menganalisis; dengan kemampuan ini, meningkatkan pengetahuan menjadi lebih mudah. Salah satu cara terbaik untuk memberikan pesan dan informasi kesehatan adalah dengan menggunakan daya nalar (Nurma Yunita, 2021).

Pengabdian masyarakat ini didukung oleh Winarsih dan Reni Tri Lestari menjelaskan bahwa Menopause adalah Jika wanita tidak mengalami menstruasi selama dua belas bulan setelah menstruasi terakhir mereka karena penurunan fungsi ovarium, mereka dikatakan menopause. Wanita menopause akan mengalami ketidaknyamanan fisik, mental, dan gejala lainnya. Hasil post-test menunjukkan bahwa peserta memiliki nilai yang lebih tinggi untuk pertanyaan tentang gejala yang terkait dengan menopause. Hasilnya adalah bahwa peserta akan lebih memahami gejala fisik dan mental dari perubahan menopause (Winarsih & Tri Lestari, 2023).

Salah satu faktor yang memastikan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik adalah peran penting dari ibu indah dalam memberikan dukungan untuk mengadakan pengabdian ini, kesadaran masyarakat yang cukup tinggi tentang cara mencegah menopause dini dan peran aktif ibu serta kemampuan mereka untuk bekerja sama dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah ibu melakukan kegiatan ini kami

berharap kader kesehatan setempat akan bertindak lanjut dengan memberikan penyuluhan tentang menopause dini kepada wanita produktif. Ini akan memberi mereka informasi yang menyeluruh tentang cara mencegah menopause dini.

V. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang edukasi persiapan menopause perlu dilakukan kepada ibu yang berusia 40-70 tahun sebagai upaya untuk mencegah menopause dini. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran ibu mengenai menopause, faktor penyebab menopause, tanda dan gejala menopause dan penanganannya. Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengedukasi ibu-ibu arisan tentang persiapan menghadapi menopause berjalan lancar. Responden sangat antusias, seperti yang ditunjukkan oleh beberapa peserta yang bertanya kepada tim pengabdian. Responden memahami hasil penjelasan dari penyuluhan tentang menghadapi menopause. Responden juga memahami cara menangani menopause secara dini setelah diberikan edukasi. Perubahan pengetahuan diukur dari nilai kuisioner pretest dan posttest dengan kenaikan rata-rata 50%. Diharapkan penyuluhan dapat diberikan secara teratur kepada perempuan yang mengalami keluhan saat menopause. Harapannya adalah kualitas hidup perempuan akan meningkat setelah mengikuti kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan Terima kasih kepada masyarakat Kp Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- BPS. (2017). *Statiska Indonesia 2017*. *Вестник Росздравнадзора*, 4(1), 9–15.
- BPS. (2020). *Statiskan Indonesia 2021*. *Statistik Indonesia 2020*, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Departemen Kesehatan, R. (2016). *Terjadi pergeseran usia menopause*. In *Terjadi pergeseran usia menopause*. <http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&%0Aartid=280>.
- Fitri, I. (2017). *Lebih dekat dengan sistem reproduksi wanita*. Gosyen Publishing.
- Jannah, S. R. (2011). *Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan, Peukan Bada, Aceh Besar*. *Idea Nursing Journal*, 2(1), 38–47.
- Manurung, N. (2017). *Asuhan Keperawatan Sistem Endokrin*. DeePublish.
- Nugroho, Taufan, B. I. U. (2014). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*.
- Nurma Yunita, A. E. (2021). The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 68. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52843>
- Nurningsih. (2012). *TENTANG MENOPAUSE DENGAN KELUHAN CIJANTUNG KECAMATAN PASAR REBO JAKARTA TIMUR TAHUN 2012*.
- Rohaeni, E., & Iis, I. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Keluhan Saat Menopause. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 110–117. <https://doi.org/10.38165/jk.v12i2.256>
- Siregar, R. (2023). Simulasi Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Pada Ibu Hamil. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1661. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16249>
- Winarsih, W., & Tri Lestari, R. (2023). Pemberian Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-ibu dalam kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga di Dusun Cikal RT 02 RW 03 Tuntang Kabupaten Semarang. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.30989/jice.v5i1.771>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43379>