



PENINGKATAN PEMAHAMAN LANSIA TENTANG PERUBAHAN DAN GEJALA PADA MASA MENOPAUSE MELALUI EDUKASI KESEHATAN

Gasica Dwi Sandy Wiratami^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Lina Sriyatun³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:

19-10-2026

Disetujui:

20-10-2026

Dipublikasi:

21-10-2026

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan; Lansia; Menopause; Pengetahuan

ABSTRAK

Menopause merupakan proses fisiologis yang dapat disertai perubahan fisik dan psikologis serta memengaruhi kualitas hidup perempuan. Pemahaman mengenai perubahan dan gejala menopause diperlukan agar perempuan dapat mengenali perubahan tersebut dan mengetahui cara menjaga kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman perempuan lanjut usia mengenai perubahan dan gejala menopause melalui edukasi kesehatan. Kegiatan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan *one-group pre-test post-test* yang melibatkan 10 perempuan berusia 60–70 tahun di komunitas wanita Dinoyo. Kegiatan dilaksanakan pada 19 September 2026 melalui penyampaian materi, diskusi, dan evaluasi menggunakan lima pertanyaan tertutup sebelum dan sesudah edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada seluruh aspek yang dinilai, meliputi pengertian menopause, perubahan tubuh, gejala menopause, perubahan suasana hati dan gangguan tidur, serta cara menjaga kesehatan selama menopause. Hasil ini menggambarkan bahwa edukasi kesehatan berpotensi membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai menopause.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu kondisi fisiologis yang dialami oleh setiap wanita sebagai bagian dari proses penuaan, yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen selama minimal 12 bulan berturut-turut. Kondisi ini umumnya terjadi pada wanita berusia 45 hingga 55 tahun, meskipun pada beberapa kasus dapat terjadi lebih awal atau lebih lambat, bergantung pada faktor genetik, gaya hidup, dan kondisi kesehatan individu. Menopause bukan merupakan suatu penyakit, melainkan tahapan normal dalam kehidupan wanita yang menandai berakhirnya masa reproduksi. Namun demikian, proses transisi menuju menopause sering kali disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita yang mengalaminya (Afrida et al., 2022).

Perubahan yang terjadi selama masa menopause sangat beragam dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita. Dari sisi fisik, wanita menopause dapat mengalami gejala seperti *hot flashes* atau sensasi panas mendadak, keringat berlebih terutama pada malam hari, *vaginal dryness* atau kekeringan pada vagina, serta perubahan kepadatan tulang yang dapat meningkatkan risiko osteoporosis. Sementara itu, dari sisi psikologis, wanita dapat mengalami perubahan suasana hati, mudah tersinggung, kecemasan, depresi, gangguan tidur atau insomnia, serta kesulitan berkonsentrasi. Berbagai perubahan tersebut berkaitan dengan perubahan kadar hormon selama masa menopause dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan apabila tidak dipahami dengan baik (Handayani et al., 2022).

Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia menjadikan perhatian terhadap kesehatan kelompok ini semakin penting, termasuk pemenuhan informasi dan pelayanan kesehatan bagi perempuan yang telah memasuki masa menopause atau pascamenopause. Pemahaman mengenai menopause diperlukan agar perempuan dapat mengenali perubahan yang terjadi pada tubuhnya, memahami keluhan yang mungkin dialami, serta mengetahui langkah yang tepat untuk menjaga kesehatan. Kurangnya pengetahuan mengenai perubahan dan gejala menopause dapat menyebabkan perempuan kurang memahami kondisi yang dialami dan kapan perlu memperoleh bantuan tenaga kesehatan (Yusnidar et al., 2024).

Kenyataan di masyarakat menunjukkan bahwa pemahaman mengenai menopause masih perlu ditingkatkan. Sebagian perempuan mungkin belum mengetahui secara memadai perubahan yang terjadi pada tubuh, penyebab munculnya gejala, serta cara yang tepat untuk menghadapinya. Selain itu, pembicaraan mengenai kesehatan reproduksi masih dapat dianggap sebagai hal yang pribadi sehingga sebagian perempuan merasa kurang nyaman untuk menyampaikan keluhan atau mencari informasi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penyampaian informasi yang mudah dipahami agar perempuan dapat mengenali perubahan yang berkaitan dengan menopause dan mengetahui langkah pemeliharaan kesehatan yang sesuai (Dewi & Kirana, 2022).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai berbagai masalah kesehatan. Melalui edukasi yang disampaikan secara tepat dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, peserta dapat memperoleh informasi yang membantu mereka memahami kondisi kesehatan serta mempertimbangkan langkah yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks menopause, edukasi kesehatan dapat membantu perempuan memahami perubahan yang terjadi pada tubuh, mengenali gejala yang dapat muncul, serta mengetahui cara menjaga kesehatan selama masa menopause. Dengan demikian, edukasi diharapkan dapat mendukung pemahaman perempuan dalam menghadapi perubahan yang berkaitan dengan menopause (Maria & Permatasari, 2025).

Berbagai kegiatan pendidikan dan penyuluhan kesehatan mengenai menopause telah dilakukan dengan menggunakan pendekatan langsung dan media edukasi. Penyampaian materi secara interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh penjelasan sekaligus menyampaikan pertanyaan mengenai informasi yang belum dipahami. Selain itu, penggunaan media seperti leaflet, poster, atau media audiovisual dapat membantu penyampaian materi agar lebih terstruktur dan mudah dipahami. Pemilihan media dan cara penyampaian perlu disesuaikan dengan kebutuhan peserta sehingga informasi mengenai perubahan fisik, gejala menopause, dan pemeliharaan kesehatan dapat diterima dengan baik (Kartikasari et al., 2025).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang menopause ini dilaksanakan sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan perempuan lanjut usia. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengertian menopause, perubahan fisik dan psikologis, gejala yang dapat terjadi, serta cara menjaga kesehatan selama menopause. Melalui penyampaian materi dan diskusi, peserta diharapkan memperoleh informasi yang dapat membantu mereka memahami perubahan yang berkaitan dengan menopause dan mengetahui langkah pemeliharaan kesehatan yang sesuai. Edukasi ini juga diharapkan dapat mendorong peserta untuk lebih memperhatikan kesehatan diri dan mencari informasi atau pelayanan kesehatan apabila diperlukan (Putri, 2025; Latipah et al., 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan untuk menggambarkan perubahan jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada lima pertanyaan mengenai pengetahuan tentang menopause. Rancangan ini digunakan

untuk mendeskripsikan perubahan hasil penilaian dalam satu kelompok, bukan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara definitif.

Peserta kegiatan berjumlah 10 perempuan lanjut usia dengan rentang usia 60–70 tahun yang berasal dari komunitas wanita Dinoyo. Kegiatan dilaksanakan pada 19 September 2026 melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pengukuran pengetahuan awal, penyampaian materi dan diskusi, serta evaluasi pengetahuan setelah edukasi.

1. Persiapan dan Sosialisasi Materi

Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun materi edukasi mengenai menopause, meliputi pengertian menopause, perubahan fisik dan psikologis, gejala yang umum dialami, serta cara menjaga kesehatan selama masa menopause. Materi disiapkan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Sasaran kegiatan adalah 10 perempuan lanjut usia berusia 60–70 tahun.

2. Pengukuran Pengetahuan Awal (*Pre-test*)

Sebelum penyampaian materi, peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai menopause. Kuesioner terdiri atas lima pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak” yang mencakup pengertian menopause, perubahan pada tubuh, gejala menopause, perubahan suasana hati dan gangguan tidur, serta cara menjaga kesehatan selama menopause. Jawaban “Ya” diberi skor 1 dan jawaban “Tidak” diberi skor 0, sehingga skor maksimal adalah 5.

3. Penyuluhan Kesehatan dan Diskusi

Penyuluhan dilakukan secara langsung dengan menyampaikan materi tentang pengertian menopause, perubahan fisik dan psikologis, gejala yang dapat muncul, serta upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Setelah penyampaian materi, peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai informasi yang disampaikan serta pengalaman yang berkaitan dengan menopause.

4. Evaluasi dan Analisis Data (*Post-test*)

Setelah penyuluhan dan diskusi selesai, peserta mengisi kuesioner *post-test* yang terdiri atas lima pertanyaan yang sama dengan kuesioner *pre-test*. Hasil kedua pengukuran dibandingkan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta. Data disajikan dalam bentuk tabel skor setiap peserta dan rekapitulasi jawaban pada setiap pertanyaan. Analisis dilakukan berdasarkan jawaban yang tercantum pada lembar evaluasi yang tersedia.



Gambar 1. Media Edukasi Berupa Poster

Poster digunakan sebagai media pendukung dalam penyampaian materi edukasi kesehatan mengenai pengertian, perubahan, dan gejala menopause. Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

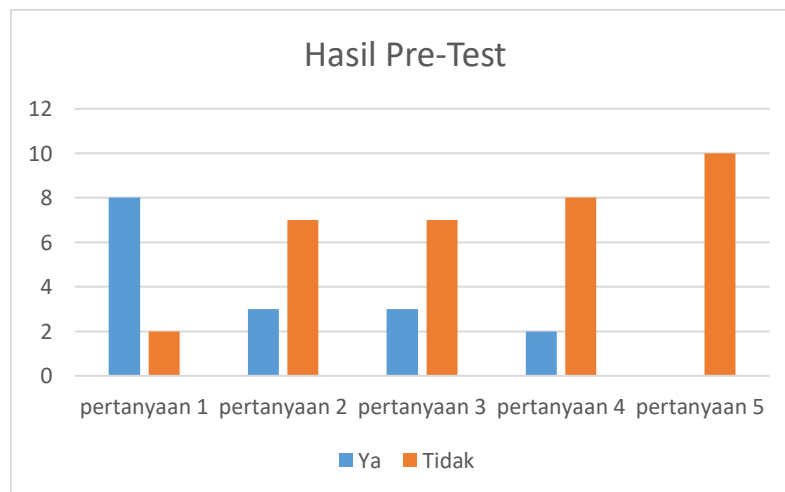
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk “Peningkatan Pemahaman Lansia tentang Perubahan dan Gejala pada Masa Menopause melalui Edukasi Kesehatan” dilaksanakan di komunitas wanita Dinoyo pada 19 September 2026. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan interaktif. Sebanyak 10 peserta mengikuti rangkaian kegiatan, mulai dari pengukuran pengetahuan awal, penyampaian materi edukasi, diskusi, hingga evaluasi setelah edukasi.

Kuesioner *pre-test* dan *post-test* terdiri atas lima pertanyaan mengenai pengetahuan peserta tentang menopause. Pertanyaan tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pertanyaan Kuesioner Pengetahuan tentang Menopause

No.	Pertanyaan
1	Apakah Anda mengetahui apa yang dimaksud dengan menopause?
2	Apakah Anda mengetahui bahwa menopause dapat menyebabkan perubahan pada tubuh wanita?
3	Apakah Anda mengetahui gejala yang dapat terjadi pada masa menopause?
4	Apakah Anda mengetahui bahwa menopause dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan gangguan tidur?
5	Apakah Anda mengetahui cara menjaga kesehatan tubuh selama masa menopause?

Hasil Pre-test

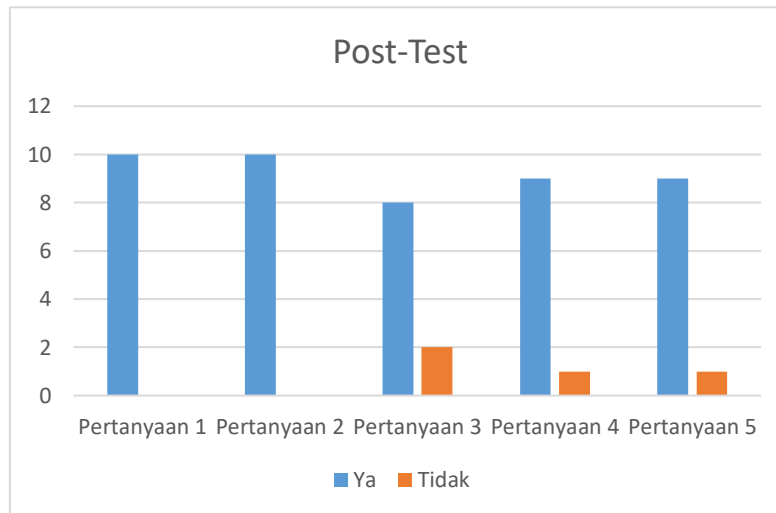


Gambar 2. Hasil Pre-test

Berdasarkan hasil *pre-test* terhadap 10 peserta, sebanyak 8 orang menjawab “Ya” dan 2 orang menjawab “Tidak” pada pertanyaan mengenai pengertian menopause. Pada pertanyaan mengenai perubahan pada tubuh wanita, sebanyak 3 orang menjawab “Ya” dan 7 orang menjawab “Tidak”. Hasil yang sama terlihat pada pertanyaan mengenai gejala menopause serta perubahan suasana hati dan gangguan tidur, dengan masing-masing 3 orang menjawab “Ya” dan 7 orang menjawab “Tidak”.

Sementara itu, seluruh peserta menjawab “Tidak” pada pertanyaan mengenai cara menjaga kesehatan tubuh selama masa menopause. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar peserta telah menyatakan mengetahui pengertian menopause, tetapi jumlah peserta yang menyatakan mengetahui perubahan tubuh, gejala, perubahan suasana hati, gangguan tidur, dan cara menjaga kesehatan selama menopause masih terbatas.

Hasil Post-test



Gambar 3. Hasil Post-test

Berdasarkan hasil *post-test* terhadap 10 peserta, seluruh peserta menjawab “Ya” pada pertanyaan mengenai pengertian menopause dan perubahan pada tubuh wanita. Pada pertanyaan mengenai gejala yang dapat terjadi selama menopause, sebanyak 8 orang menjawab “Ya” dan 2 orang menjawab “Tidak”. Pada pertanyaan mengenai perubahan suasana hati dan gangguan tidur, sebanyak 9 orang menjawab “Ya” dan 1 orang menjawab “Tidak”. Hasil yang sama diperoleh pada pertanyaan mengenai cara menjaga kesehatan tubuh selama menopause, yaitu 9 orang menjawab “Ya” dan 1 orang menjawab “Tidak”.

Secara deskriptif, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat pada seluruh pertanyaan setelah edukasi kesehatan. Peningkatan terbesar terlihat pada pengetahuan mengenai cara menjaga kesehatan selama menopause, dari 0 menjadi 9 peserta, serta perubahan pada tubuh wanita, dari 3 menjadi 10 peserta. Meskipun demikian, masih terdapat peserta yang menjawab “Tidak” pada beberapa pertanyaan setelah edukasi diberikan.

Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada seluruh pertanyaan setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai perubahan dan gejala pada masa menopause. Jumlah jawaban “Ya” meningkat dari 17 pada *pre-test* menjadi 46 pada *post-test*. Hasil ini memberikan gambaran bahwa setelah edukasi, lebih banyak peserta menyatakan mengetahui berbagai aspek mengenai menopause. Temuan tersebut sejalan dengan tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman perempuan lanjut usia mengenai perubahan dan gejala menopause. Namun, karena kegiatan ini tidak menggunakan kelompok pembandingan dan hanya melakukan pengukuran sebelum serta sesudah edukasi, perubahan jawaban tersebut belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat dari edukasi yang diberikan. Selain itu, penilaian hanya didasarkan pada lima pertanyaan tertutup sehingga belum menggambarkan seluruh aspek pengetahuan peserta mengenai menopause.



Pada pertanyaan mengenai pengertian menopause, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat dari 8 orang pada *pre-test* menjadi 10 orang pada *post-test*. Sementara itu, pada pertanyaan mengenai menopause yang dapat menyebabkan perubahan pada tubuh wanita, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat dari 3 menjadi 10 orang. Perubahan ini menunjukkan bahwa setelah edukasi, seluruh peserta menyatakan mengetahui pengertian menopause dan perubahan tubuh yang dapat menyertainya. Pemahaman mengenai menopause merupakan dasar penting agar perempuan dapat mengenali perubahan yang berkaitan dengan fase tersebut. Wardani dan Mukaromah (2021), dalam kegiatan pendidikan kesehatan mengenai perubahan yang terjadi pada perempuan menopause dan pengelolaannya, membahas pentingnya pemberian informasi kesehatan untuk membantu perempuan memahami perubahan selama menopause. Temuan tersebut relevan dengan kegiatan ini karena penyampaian informasi mengenai pengertian dan perubahan tubuh merupakan bagian dari materi edukasi. Meskipun demikian, jawaban “Ya” dalam kegiatan ini belum sepenuhnya menggambarkan kedalaman pemahaman setiap peserta.

Pada pertanyaan mengenai gejala yang dapat terjadi selama menopause, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat dari 3 orang menjadi 8 orang. Peningkatan juga terlihat pada pertanyaan mengenai perubahan suasana hati dan gangguan tidur, dari 3 orang menjadi 9 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah edukasi, lebih banyak peserta menyatakan mengetahui gejala menopause serta perubahan psikologis dan gangguan tidur yang dapat menyertainya. Informasi mengenai gejala fisik dan psikologis penting disampaikan secara bersamaan agar peserta memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai menopause. Perubahan suasana hati dan gangguan tidur merupakan aspek yang perlu dikenali karena dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Namun, kegiatan ini tidak menggunakan instrumen khusus untuk mengukur gejala menopause, suasana hati, maupun kualitas tidur. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh hanya menggambarkan perubahan jawaban peserta mengenai pengetahuan atas aspek-aspek tersebut, bukan perubahan kondisi fisik atau psikologis peserta secara langsung.

Pada pertanyaan mengenai cara menjaga kesehatan tubuh selama masa menopause, jumlah peserta yang menjawab “Ya” meningkat dari 0 orang pada *pre-test* menjadi 9 orang pada *post-test*. Peningkatan ini merupakan perubahan terbesar di antara lima aspek yang dinilai. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah memperoleh edukasi, sebagian besar peserta menyatakan mengetahui cara menjaga kesehatan selama menopause. Kartikasari et al. (2025), dalam penelitian mengenai peningkatan kesiapan menghadapi menopause melalui edukasi kesehatan berbasis media audiovisual pada kelompok pralanjut usia, membahas penggunaan media edukasi untuk membantu peserta memperoleh informasi dan mempersiapkan diri menghadapi menopause. Hal tersebut relevan dengan kegiatan ini karena penyampaian informasi kesehatan dapat menjadi salah satu cara untuk memperkenalkan upaya pemeliharaan kesehatan selama menopause. Upaya tersebut dapat mencakup aktivitas fisik sesuai kemampuan, pola makan bergizi seimbang, menjaga kualitas tidur, serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sesuai kebutuhan (Yusnidar et al., 2024). Namun, kegiatan ini tidak melakukan pemantauan perilaku kesehatan setelah edukasi. Dengan demikian, peningkatan jawaban belum membuktikan bahwa peserta telah menerapkan langkah-langkah tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan kegiatan ini juga berkaitan dengan penelitian Maria dan Permatasari (2025) mengenai pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang menopause. Selain itu, Aulia et al. (2024) membahas edukasi mengenai dampak fisik dan psikologis menopause dalam upaya optimalisasi kesehatan reproduksi. Kedua sumber tersebut relevan dengan topik kegiatan karena menempatkan edukasi sebagai sarana penyampaian informasi mengenai menopause. Dalam kegiatan ini, peningkatan jumlah jawaban “Ya” pada seluruh pertanyaan menunjukkan adanya perubahan jawaban peserta setelah edukasi diberikan. Meskipun demikian, hasil tersebut perlu ditafsirkan sesuai dengan rancangan dan cakupan evaluasi kegiatan, yaitu perubahan jawaban



pada lima pertanyaan tertutup sebelum dan sesudah edukasi, bukan bukti pasti bahwa seluruh perubahan disebabkan oleh intervensi.

Secara keseluruhan, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada kelima aspek pengetahuan mengenai menopause. Peningkatan paling besar terlihat pada pengetahuan mengenai cara menjaga kesehatan selama menopause, dari 0 menjadi 9 orang, serta perubahan pada tubuh wanita, dari 3 menjadi 10 orang. Hasil ini memberikan gambaran bahwa edukasi kesehatan dapat membantu memperluas pemahaman peserta mengenai pengertian menopause, perubahan fisik, gejala, perubahan suasana hati dan gangguan tidur, serta cara menjaga kesehatan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan kesehatan mengenai menopause, yaitu membantu perempuan memperoleh informasi yang dapat digunakan untuk memahami perubahan yang berkaitan dengan fase tersebut (Handayani et al., 2022). Walaupun demikian, hasil kegiatan perlu ditafsirkan secara hati-hati karena evaluasi hanya menggunakan lima pertanyaan tertutup dan tidak mengukur penerapan perilaku kesehatan maupun perubahan kondisi kesehatan peserta secara langsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah edukasi kesehatan, terdapat peningkatan jumlah peserta yang menjawab “Ya” pada seluruh aspek pengetahuan yang dinilai, meliputi pengertian menopause, perubahan tubuh, gejala menopause, perubahan suasana hati dan gangguan tidur, serta cara menjaga kesehatan selama menopause. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berpotensi membantu meningkatkan pemahaman perempuan lanjut usia mengenai perubahan dan gejala menopause. Meskipun demikian, hasil kegiatan ini terbatas pada perubahan jawaban dalam lima pertanyaan tertutup dan belum menggambarkan perubahan perilaku maupun kondisi kesehatan peserta secara langsung. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dapat menjadi salah satu upaya promosi kesehatan untuk membantu perempuan lanjut usia memahami menopause dan mengetahui cara menjaga kesehatan selama masa tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh lansia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan edukasi kesehatan mengenai perubahan dan gejala pada masa menopause, khususnya 10 peserta yang telah bersedia mengikuti pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan, mulai dari persiapan materi edukasi hingga penyampaian informasi mengenai perubahan fisik dan psikologis, gejala menopause, serta cara menjaga kesehatan selama masa menopause. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat membantu dalam memperoleh gambaran mengenai pemahaman lansia terhadap menopause.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, saran, dan masukan dalam penyusunan artikel ini. Diharapkan artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan kegiatan promosi kesehatan berbasis komunitas, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai perubahan dan gejala pada masa menopause. Semoga kegiatan edukasi kesehatan serupa dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan kesadaran, kesiapan, dan kualitas hidup perempuan dalam menghadapi masa menopause.

REFERENSI

Afrida, B. R., Aryani, N. P., Annisa, N. H., Idyawati, S., & Saftarina, A. L. (2022). Pendidikan kesehatan pada menopause untuk membentuk lansia yang sehat dan produktif. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(3), 1692–1699.

- Aulia, F., Ulfah, B., Agustina, Y. R., Suryati, Haryati, I. S., & Aulia, F. (2024). Optimalisasi kesehatan reproduksi lansia melalui edukasi dampak fisik dan psikologis menopause. *PEDAMAS (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(4), 1166–1170. <https://pekatpkm.my.id/index.php/JP/article/view/394>
- Dewi, B. P., & Kirana, D. (2022). Edukasi kesehatan menopause pada ibu-ibu di RT 06 Talang Jambe (Sehat dan bahagia menjelang dan saat menopause) tahun 2022. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1847–1851. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.9054>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., Fatmawati, N., Ulya, Y., Herlina, S. M., & Maulidana, L. (2022). Pendidikan kesehatan tentang perubahan dan kebutuhan masa perimenopause. *Journal of Community Service*, 1(2), 36–42. <https://doi.org/10.36932/ejcs.v1i2.103>
- Herliawati, P. A., Febriyanti, N. M. A., Sugiartini, N. K. A., Widiastuti, N. M. R., Adnyani, N. W. S., Widiani, N. N. A., ... Saraswati, A. A. S. R. P. (2025). Penyuluhan persiapan menghadapi menopause kepada para ibu tentang bagaimana gejala dan cara menghadapi menopause. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 4(1), 1–8.
- 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.
- Kartikasari, F., Pusparatri, E., Risnawati, I., & Jauhar, M. (2025). Peningkatan kesiapan menghadapi menopause melalui edukasi kesehatan berbasis media audiovisual pada kelompok pralanjut usia. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 110–117. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v5i1.403>
- Latipah, S., Sofiani, Y., Rayasari, F., Siswandi, I., Nugraha, R., Jumaiyah, W., Aisyah, A., & Nathasia, D. (2025). Pemberdayaan komunitas lansia melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan dini faktor risiko penyakit kronis. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 1002–1015. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i6.700>
- Maria, L., & Permatasari, L. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang menopause. *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.36729/bi.v17i1.1357>
- Putri, D. K. (2025). Pemberian dukungan pada lansia melalui penyuluhan kesehatan sebagai upaya peningkatan kesehatan menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 6(1), 29–35. <https://doi.org/10.33085/jpmik.v6i1.6390>
- Susilowati, A., Octi, D. W., Pratiwi, D., Mulyanti, R., Wulandari, R., & Ifayanti, H. (2024). Edukasi susu kedelai terhadap *hot flash* pada premenopause di Posyandu Lansia Desa Tanjung Meneng wilayah kerja Puskesmas Margojadi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(3), 552–557.
- Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan kesehatan mengenai perubahan yang terjadi pada perempuan menopause dan pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 41–50.
- Yusnidar, Y., Mayanti, A., Yeyen, Y., Hasnah, A., Ilahi, N., & Hijrah, N. (2024). Peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada lansia menopause di Kelurahan Salekoe Kota Palopo. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 4(1), 208–213. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i1.582>