

Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause

Veronica Silalahi^{1*}, Marcellina Rasemi Widayanti², Agung Kurniawan Saputra³

^{1,2}Ilmu Keperawatan, STIKES Katolik ST.Vincentius a Paulo, Surabaya, Indonesia

³Administrasi Rumah Sakit, STIKES Katolik ST.Vincentius a Paulo, Surabaya, Indonesia

*Email Korespondensi: vero.silalahi30@gmail.com

Abstract

Menopause is a natural phase in a woman's life that is faced with various physical and psychological changes. If women do not understand about menopause and are not properly informed, it can lead to excessive worry, and can lead to unpreparedness. The phenomenon was that some women were not ready for menopause, because of the symptoms that appeared which made them uncomfortable. In addition, respondents do not know what they need to prepare when menopause symptoms appear. This community service was carried out on 26 mothers in RT 10, Kaliasin, Kedungdoro Village, Surabaya. The aim of this activity to increasing the readiness of mothers to face menopause. This activity was carried out by providing health education about menopause, where previously a pretest was given first, then after giving the intervention a posttest was given again. The results obtained before being given health education 14 (54%) respondents felt not ready to face menopause, and 12 (46%) respondents were prepared. After being given health education 21 (81%) respondents were ready to face menopause, and 5 (19%) respondents who felt unprepared. Based on this activity, it was found that there was an increase readiness of mothers to face menopause to help mothers deal with symptoms that appear and improve their quality of life.

Keyword: health education, menopause, readiness

Abstrak

Menopause merupakan proses alamiah pada hidup wanita dan dapat menyebabkan munculnya gejala fisik dan psikologis. Wanita tidak mengerti tentang menopause dan tidak mendapat informasi dengan benar, maka dapat mengakibatkan kekhawatiran yang berlebihan, dan dapat menimbulkan ketidaksiapan. Fenomena yang muncul di tempat mitra bahwa beberapa wanita belum siap bila akan menopause, karena gejala-gejala yang muncul yang membuat mereka tidak nyaman. Selain itu, masih ada ibu-ibu yang belum tahu apa yang perlu mereka persiapkan bila gejala menopause itu muncul. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 26 orang ibu-ibu di RT 10, RW 11, Kaliasin, Kelurahan Kedungdoro, Surabaya. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesiapan ibu-ibu menghadapi menopause. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai menopause, dimana sebelumnya diberikan *pretest* terlebih dahulu, kemudian setelah pemberian intervensi diberikan kembali *posttest*. Hasil yang didapatkan sebelum diberikan pendidikan Kesehatan responden 14 (54%) responden tidak siap menghadapi menopause, dan 12 (46%) responden siap menghadapi menopause. Setelah diberikan pendidikan kesehatan 21 (81%) responden siap menghadapi menopause, dan 5 (19%) responden tidak siap menghadapi menopause. Berdasarkan kegiatan ini, didapatkan adanya peningkatan kesiapan ibu menghadapi menopause untuk membantu ibu menghadapi gejala yang muncul dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci : menopause, kesiapan, pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase ketika seorang wanita tidak menstruasi lagi dan terjadi paska menopause setelah 12 bulan sampai masa senium¹. Pada seorang wanita, menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Proses berhentinya menstruasi sering kali diawali dengan siklus menstruasi yang lebih panjang, dan jumlah perdarahan yang semakin sedikit. Menopause dapat diikuti dengan beberapa gejala yang banyak membuat wanita tidak nyaman. Gejala menopause sendiri antara lain *hot flashes*, berkeringat pada malam hari, perubahan *mood*, kekeringan vagina, munculnya osteoporosis, nyeri saat berhubungan seksual. Pada masa klimakterium atau masa menopause, apabila wanita tidak mengerti tentang menopause secara lengkap sampai cara dalam menghadapi keluhan yang muncul, ditambah belum mendapat informasi, maka dapat memunculkan kekhawatiran sehingga mereka tidak mampu mengatasi gejala yang muncul². Fenomena didapatkan saat melakukan kunjungan awal ke tempat pelaksanaan kegiatan adalah bahwa beberapa wanita yang akan menghadapi menopause belum siap bila akan menopause, karena gejala-gejala yang muncul yang membuat mereka tidak nyaman. Hal ini mengakibatkan munculnya kecemasan. Selain itu, masih ada ibu-ibu yang belum tahu apa yang perlu mereka persiapkan bila gejala menopause itu muncul. Menurut WHO, total populasi wanita yang mengalami menopause di seluruh dunia pada tahun 2025 di prediksi akan ada 60 juta wanita menopause sedangkan pada tahun 2030 akan mencapai 1,2 miliar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia pada tahun 2020 sekitar 30,3 juta orang³. Hasil penelitian menunjukkan kesiapan masa menopause sebagian besar menunjukkan tidak siap sejumlah 18(60%) dan 18(60%) pengetahuan ibu-ibu tentang menopause dalam kategori kurang⁴. Hasil penelitian lain menunjukkan dari 50 responden yang diteliti, 23(46%) tidak siap menghadapi menopause dan 27(54%) responden siap menghadapi menopause. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kesehatan kepada responden yaitu ibu yang akan menghadapi menopause untuk meningkatkan kesiapan mereka menghadapi peristiwa tersebut.

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause mencakup tersedianya informasi, dukungan keluarga, kecemasan dan sikap. Informasi mengenai menopause itu sendiri adalah elemen penting yang bisa mempengaruhi kemampuan wanita untuk menerima hadirnya menopause sehingga kecemasan yang berlebihan dapat dicegah. Pengetahuan yang kurang dapat disebabkan oleh kurangnya informasi, kurangnya motivasi dalam mencari informasi, wanita yang masih bersikap pasif dalam hal bertanya kepada yang sudah berpengalaman sebelumnya, dan munculnya kesulitan dalam hal mencari informasi, seperti ketidaktersediaan sarana prasarana^{5,6}. Selain pengetahuan yang kurang, dukungan keluarga juga memainkan peran penting dalam kesiapan wanita menghadapi menopause.

Dukungan keluarga adalah bentuk bantuan keluarga kepada wanita yang akan menjalani menopause. Dukungan sosial yang positif dapat memberi dampak positif bagi kesejahteraan wanita dimana bahwa dirinya mampu menanamkan sikap bahwa menopause adalah hal yang normal sehingga tidak perlu ada rasa kecemasan dan kurangnya pengetahuan mengenai perubahan fisiologis akan dialami^{7,8}. Dampak positif yang muncul jika ibu siap menghadapi menopause adalah meningkatnya kualitas hidup. Kualitas hidup dapat dilihat kemampuan dalam mengenali diri sendiri baik kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mampu beradaptasi gejala menopause yang dialami, mampu menunjukkan sikap empati pada orang lain dan bisa memberikan solusi terbaik, mempunyai perasaan kasih sayang yang muncul karena semua orang terdekat memberikan perhatian, optimis dapat mengerjakan pekerjaan dengan baik⁹. Dampak negatif yang muncul bila ibu tidak siap menghadapi menopause adalah munculnya kecemasan. Dampak cemas dari wanita yang akan menghadapi menopause dari segi psikis, wanita berpeluang stress dan depresi. Dampak psikologis pada wanita pasca menopause akan sangat besar jika wanita yang bersangkutan

terlalu terobsesi dengan aspek tertentu dari penampilannya, mengalami depresi, gangguan tidur dan kecemasan¹⁰.

Untuk mengatasi permasalahan yang muncul akibat ketidaksiapan wanita menghadapi menopause dapat diberikan pendidikan kesehatan. Edukasi kesehatan dapat membantu wanita meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam mengatasi perubahan dan permasalahan pada masa menopause sehingga mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan gejala yang muncul⁹. Edukasi ini dapat dilakukan dengan berbagai metode dan media pembelajaran yang bervariasi. Media tepat akan membantu ibu untuk memahami materi dan adanya keterkaitan dengan informasi yang pernah didapatkan atau yang dimiliki sebelumnya. Pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi menjadi pilihan metode yang tepat diberikan kepada responden. Metode ceramah dan diskusi menjadi kombinasi yang baik dan efektif bila hanya dengan satu metode saja. Edukasi merupakan kegiatan pembelajaran yang dapat mengajak masyarakat untuk mau melakukan tindakan (praktik) sehingga dapat mengatasi masalah yang ada dan dapat meningkatkan kesehatan. Edukasi dapat mempengaruhi perilaku seseorang seperti mempengaruhi pengetahuan yang dapat mengembangkan oranglain untuk mencapai cita-cita yang lebih baik, dalam hal ini kesehatan¹¹. Edukasi kesehatan ini membuat ibu – ibu lebih mengetahui tentang menopause dan dapat bersikap bijak sehingga siap menghadapi menopause sehingga ibu tidak cemas akan gejala yang muncul.

METODE

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Balai Pertemuan PKK, RT 10, RW 11, Kaliasin, Kelurahan Kedungdoro, Surabaya yang dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025. Bentuk kegiatannya adalah Pendidikan kesehatan.
- b. Responden yang ikut serta adalah ibu-ibu dalam rentang usia 45-55 tahun yang berjumlah 26 orang.
- c. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:
 - 1) Persiapan awal kegiatan
Sebelum pelaksanaan kegiatan saat persiapan awal, ketua pengabdian masyarakat berkoordinasi dengan Ketua PKK RT 10 terkait waktu pelaksanaan kegiatan dan menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan. Ketua PKK membantu mengumpulkan ibu-ibu berusia 45-55 tahun dan menginformasikan mengenai waktu pelaksanaan kegiatan sesuai kesepakatan awal. Ketua PKM kemudian memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan kegiatan dilakukan dan menyepakati bersama proses pelaksanaan kegiatan. Ketua PKM menyampaikan bahwa kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kesehatan tentang menopause. Kegiatan ini juga dibantu oleh mahasiswa.
 - 2) Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan PKK, sehingga semua responden diminta berkumpul di tempat yang sudah ditentukan yaitu balai RW. Di awal kegiatan, ketua PKM menjelaskan tujuan kegiatan ini terlaksana, memperkenalkan tim PKM. Kemudian ketua PKK membuka kegiatan dan mempersilahkan tim PKM untuk memberikan pendidikan kesehatan. Kemudian ketua PKM menjelaskan tentang menopause dengan metode ceramah tatap muka, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Tim PKM juga membagikan *leaflet* yang dibuat semenarik mungkin untuk mempermudah dibaca saat diberikan edukasi.
 - 3) Setelah diberikan ceramah dengan pemberian materi, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dan responden dapat menanyakan pertanyaan seputar menopause dan responden juga diberikan kesempatan untuk *sharing session*

mengenai pengalaman sebelumnya sehingga dapat menceritakan kepada ibu-ibu yang belum pernah mengalami.

- 4) Kegiatan dilakukan dalam 3 tahap yaitu tahap pertama pemberian kuesioner terlebih dahulu sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan. Tim PKM membagikan kepada responden dan menjelaskan isi kuesioner. Tahap kedua pemberian edukasi/pendidikan kesehatan selama kurang lebih 30 menit dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Tahap ketiga adalah pengisian kuesioner kembali setelah pendidikan kesehatan. Kuesioner yang belum lengkap, maka tim pengabdian memberikan kembali kepada responden untuk dilengkapi dan data nya digunakan untuk diolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan ketua PKK dimana ketua pengabdian masyarakat menghubungi Ketua PKK RT 10, RW 11, untuk membantu mengumpulkan ibu-ibu yang menghadapi menopause. Ketua PKK kemudian memberikan informasi kepada responden yang sesuai dengan kesepakatan dengan tim abdimas, dan mengumpulkan semua responden ditempat dan waktu yang sudah ditentukan, yaitu saat pertemuan PKK. Kegiatan ini diawali dengan sambutan dari ketua PKK dilanjutkan dengan pemberian materi dengan ceramah kurang lebih 20 menit, dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Responden diberikan kesempatan untuk bertanya tentang apa saja yang ingin diketahui mengenai menopause dan dilanjutkan dengan *sharing* bagi ibu yang sudah mengalami menopause untuk berbagi cerita dan pengalaman yang sudah dialami. Sebelum diberikan ceramah, responden diberikan waktu untuk mengisi kuesioner pretest untuk mengukur kesiapan responden menghadapi menopause, dimana kuesioner terdiri dari 15 pernyataan terbuka (Gambar 1 dan 2). Pembagian kuesioner dibantu oleh asisten pengabdian masyarakat yaitu mahasiswa dan dilanjutkan dengan materi lengkap tentang pengertian menopause, penyebab, tanda dan gejala menopause, cara mengatasi gejala menopause (Gambar 3). Setelah edukasi, dilakukan diskusi dan tanya jawab (Gambar 4). Saat berlangsung kegiatan, responden menyampaikan beberapa pertanyaan dan dari pertanyaan dan ungkapan yang mereka sampaikan, dapat dilihat bahwa mereka memiliki persepsi yang kurang tepat mengenai menopause, dan tidak pernah melakukan tindakan-tindakan yang bisa mengurangi gejala menopause. Melalui kegiatan ini, ibu-ibu sudah lebih tahu tentang menopause dan siap menghadapinya, dan terutama siap menghadapi gejala yang muncul dan melakukan tindakan untuk mengatasi gejala menopause yang muncul.



Gambar 1: Responden mengisi kuesioner *pretest*



Gambar 2 : Responden mengisi kuesioner *posttest*



Gambar 3 : Penjelasan tentang Menopause (metode ceramah)



Gambar 4 : Diskusi dan Tanya Jawab

Berikut ini ditampilkan data karakteristik responden berdasarkan usia.

1. Usia Responden

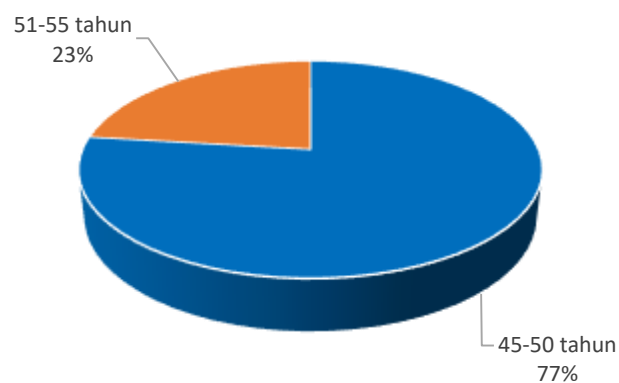


Diagram 1. Usia Responden Ibu-ibu PKK

Dari data diatas menunjukkan, 20 responden berusia 45-50 tahun, dan 6 responden berusia 51-55 tahun.

2. Kesiapan Menghadapi Menopause Sebelum Pendidikan Kesehatan



Diagram 2. Kesiapan Ibu-Ibu Menghadapi Menopause Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Hasil diagram diatas menunjukkan 14 responden tidak siap menghadapi menopause, dan 12 responden siap menghadapi menopause.

3. Kesiapan Menghadapi Menopause Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

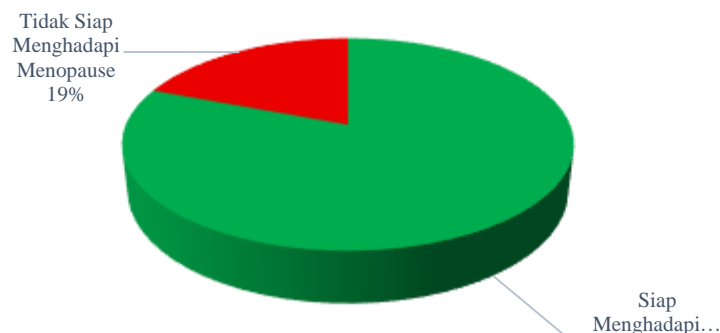


Diagram 2. Kesiapan Responden Menghadapi Menopause Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan diagram diatas, dapat dilihat bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, 21 responden siap menghadapi menopause, dan 5 responden tidak siap menghadapi menopause.

Hasil data responden didapatkan, usia responden didapatkan responden yang berusia 40-45 tahun sebanyak 20 (77%) orang, dan berusia 46-50 tahun sebanyak 6 (23%) orang. Menurut jurnal penelitian, bahwa bertambahnya usia seseorang dapat menyebabkan perubahan baik fisik dan mental seseorang akibat penurunan fungsi organ-organ tubuh, salah satunya adalah organ reproduksi⁴. Bertambahnya usia juga dapat membantu bertambahnya pengalaman dan pengalaman yang didapatkan dapat menjadi factor yang meningkatkan pengetahuan karena pernah menjalani kondisi yang sama sebelumnya. Pengalaman dan pengetahuan yang bertambah dapat membuat ibu lebih siap menghadapi menopause. Menurut asumsi penulis, terdapat kesesuaian antara fakta dan teori, bahwa dikatakan menopause bila seorang wanita tidak lagi menstruasi dan ovaluasi juga tidak terjadi lagi. Wanita yang tidak mampu hamil lagi, dapat dialami pada rentang usia 45-55 tahun keatas

dan rata-rata pada usia 50-51 tahun. Pada usia ini, wanita sudah mampu mempersiapkan diri lebih baik ketika mulai memasuki pra menopause kemudian menjalani menopause dan kemampuan untuk menyerap informasi juga lebih adekuat mengenai perubahan fisik, psikologis yang terjadi ketika memasuki masa menopause. Hal ini sejalan dengan pendapat dari jurnal penelitian bahwa usia berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause^{2,12}. Umur seseorang berkaitan dengan bertambahnya pengalaman yang akan mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman serta kematangan baik emosional dan mental dalam menghadapi suatu masalah yang dialami. Selain itu menurut penelitian, usia dapat berpengaruh akan peningkatan kesiapan dalam menghadapi masa menopause, dimana usia yang bertambah dapat memicu adanya perhatian lebih dalam menjalani kehidupan sehari-hari¹³. Hal ini juga diyakini bahwa semakin muda umur ibu, membuat perhatian akan apa yang terjadi dalam hidupnya dan kurangnya pengalaman membuat ibu menjadi tidak siap dalam menerima munculnya masa menopause.

Hasil perhitungan kuesioner menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, didapatkan 14 (54%) responden tidak siap menghadapi menopause, dan 12 (46%) responden siap menghadapi menopause. Menurut jurnal penelitian, kurangnya informasi mengenai konsep menopause secara lengkap, dapat memunculkan ketidaksiapan menghadapi menopause yang berdampak menjadi ketidaktahuan akan setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan bahkan ibu mempunyai persepsi yang salah bahwa gejala menopause yang dirasakan diartikan sebagai gejala sebuah penyakit¹¹. Menurut asumsi penulis, ada kesesuaian antara fakta dan pendapat jurnal, dimana informasi yang kurang memadai dari responden dapat membuat responden kurang memahami mengenai menopause dan menurut responden, bahwa mereka belum pernah mendapat informasi pendidikan kesehatan tentang menopause terutama langkah-langkah yang dilakukan bila gejala menopause muncul. Selain itu kekhawatiran yang muncul membuat ibu merasa tidak siap karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman sebagai akibat dari minimnya informasi. Kemudahan untuk mendapat informasi dapat mempercepat seseorang *update* ilmu dan pengetahuan dan menciptakan perilaku yang positif. Hal ini sejalan dengan pendapat peneliti bahwa semakin sering seseorang memperoleh dan mengakses informasi dari berbagai sumber maka orang tersebut menjadi tahu dan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi seperti perubahan-perubahan fisiologi yang muncul akibat proses degenerasi organ tubuh akibat menopause¹⁴.

Hasil data kuesioner setelah diberikan pendidikan kesehatan, didapatkan hasil yang bermakna, bahwa terdapat peningkatan kesiapan ibu-ibu setelah intervensi, yaitu 21(81%) responden siap akan menopause, dan 5 (19%) responden tidak siap menghadapi menopause. *Health education* adalah kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan/luaskan pesan, memupuk keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, paham dan mengerti, tetapi juga mau dan mampu melakukan suatu anjuran dan ajakan kesehatan¹¹. Tujuan dari pemberian edukasi tentang menopause adalah ibu – ibu lebih memahami tentang menopause dan dapat menciptakan sikap dan perilaku yang bijak dalam memaknai proses setiap proses yang dialami oleh tubuhnya karena masa menopause sehingga kesiapan ibu juga lebih meningkat. Menurut asumsi penulis, ada kesesuaian antara data yang ditemukan pada responden dan pendapat jurnal bahwa dengan pendidikan kesehatan, pengetahuan ibu tentang menopause dapat meningkat dan dapat merubah perilaku ke arah yang lebih baik, dalam hal ini kesiapan menghadapi menopause. Selain itu metode pembelajaran dengan ceramah dalam kegiatan ini menjadi metode sederhana yang bisa dipraktekkan. Metode ini lebih menguntungkan karena dapat terlibat langsung dengan responden dan ada proses diskusi dan tanya jawab. Hal ini sejalan pendapat dalam jurnal penelitian, bahwa pendidikan kesehatan dengan cara ceramah dapat mengefektifkan peningkatan pengetahuan yang lebih baik karena mudah diterapkan pada masyarakat yang memiliki karakter pengetahuan yang

bermacam-macam/bervariasi. Keistimewaan metode ini adalah saat penceramah sudah menguasai isi dan materi dan suasana pertemuan kegiatan dan peserta yang hadir juga mudah mengikuti, karena relatif mudah dalam persiapan dan pelaksanaan, karena ada proses tatap muka atau interaksi langsung dengan peserta. Kegiatan pendidikan kesehatan menjadi lebih efektif karena adanya media pembelajaran dengan menggunakan *leaflet* dengan isi dan gambar yang menarik minat baca ibu dalam proses pendidikan kesehatan¹⁵.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan berupa pemberian pendidikan kesehatan dengan sasaran ibu-ibu berusia rentang 45-55 tahun di Balai Pertemuan PKK, RT 10, RW 11, Kaliasin, Kelurahan Kedungdoro, Surabaya. Edukasi ini efektif dilakukan untuk membantu ibu-ibu menghadapi menopause dan memandang menopause sebagai hal yang alami yang dialami semua wanita dan mampu melakukan upaya-upaya untuk mengatasi gejala menopause yang muncul. Diharapkan melalui kegiatan pendidikan kesehatan ini, para ibu tetap mencari informasi yang banyak mengenai menopause dan perlu adanya dukungan dari keluarga baik dari suami, anak-anak, maupun orangtua bila ibu menghadapi menopause, terutama bila muncul gejala menopause, sehingga ibu dapat memandang menopause sebagai hal alami, dan tidak menumbuhkan kecemasan dan ketakutan bagi ibu. Untuk pengabdian masyarakat selanjutnya dapat mengikutsertakan dari RW lain (selain RW 11) di Kelurahan Kedungdoro, yang masih dibawah kelolaan Puskesmas Kedungdoro. implementasi lebih lanjut dari kegiatan ini dapat berupa kerjasama dengan pihak Puskesmas Kedungdoro untuk memberikan edukasi sehingga perilaku kesehatan tetap terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis kepada STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya yang telah membantu pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sulastri. *Konsep Fisiologi Keperawatan Maternitas*. (Muhammadiyah University Press, 2024).
2. Wulandari, S. Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Klimakterium. (2020).
3. Pratiwi, L. & Liswanti, Y. *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian)*. (CV Jejak, 2021).
4. Mardiyanti, S. & Januriwasti, D. E. Pengetahuan dan Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause. *Bul. Ilmu Kebidanan dan Keperawatan* **1**, 47–52 (2022).
5. Wilutama, D. & Barkah, A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Wanita Premenopause Menghadapi Menopause Di Wilayah Buaran Cakung Timur RT 05 dan RT 13. *MAHESA MALAHAYATI Heal. STUDENT J.* **5**, 371–383 (2025).
6. Sari, K., Saribu, H. J. D. & Widiastuti, L. Menopause Readiness in Perimenopausal Women in Tanjungpinang Region. *Sriwij. J. Med.* **151**, 698–704 (2019).
7. Sari, N. W. & Yuniliza. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang. *Menara Ilmu* **XIV**, 90–98 (2020).
8. Situmorang, L. S. & Siregar, R. J. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Premenopause Dalam Menghadapi Menopause. *J. Kesehat. Masy. Darmais* **3**, 35–40 (2024).

9. Trisetiyaningsih, Y., Hapsari, E. D. & Shofwal Widad. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause terhadap Perubahan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik Influence of Health Education about Menopause towards the Quality of Life Changes in Climacteric Women. *J. Keperawatan Padjadjaran* **4**, 191–199 (2016).
10. Idayati & Sarah Fahjrianti. Knowledge With Anxiety Level Of Pre-Menopausal Women In Facing Menopause. *Healthc. Nurs. J.* **6**, 93–100 (2024).
11. Wardiyah, A., Setiawati, S., Aprina, F. & Yuliana, Y. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara. *Malahayati Nurs. J.* **1**, 12–24 (2019).
12. Wahyuni, B. S. & Ruswanti, R. Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.* **8**, 472–478 (2018).
13. Agustini, A. M., Hariyani, F. & Pasiriani, N. Pengaruh Kelas Edukasi Kesehatan Menopause Pada Wanita Usia 40 – 50 Tahun Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Klinik Polda Kaltim. *SAINTEKES J. Sains, Teknol. Dan Kesehat.* **2**, 632–638 (2023).
14. Anganthi, R. P., Sari, R. I. & Sovianti, V. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Booklet terhadap Tingkat Kecemasan Premenopause di Kelurahan Karangayu Semarang. *Protein J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan.* **2**, 51–60 (2024).
15. Maria, L. & Permatasari, L. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause. *J. Ilm. Multi Sci. Kesehat.* **17**, 1–17 (2025).