

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Masa Menopause untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita di Klinik Pratama Hj Titiek Kota Makassar

Hartinah

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

Received : 23 Juni 2026, Revised : 16 Juli 2026, Published : 21 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Hartinah

E-mail: tinahartina903@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan fase fisiologis yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal sehingga diperlukan pengetahuan yang memadai agar wanita mampu menjaga kesehatan reproduksi dan kualitas hidupnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita menopause mengenai kesehatan reproduksi melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada 17–19 Juni 2026 di Klinik Pratama Hj. Titiek Kota Makassar dengan metode penyuluhan individual kepada lima wanita menopause berusia 50–57 tahun. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan penyuluhan menggunakan leaflet sebagai media edukasi, diskusi, dan evaluasi melalui tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mampu memahami pengertian dan proses menopause, mengenali tanda dan gejala menopause, serta memahami pentingnya penerapan pola hidup sehat. Sebagian besar peserta (80%) mampu menjelaskan cara mengatasi keluhan menopause dan menyatakan kesediaan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan individual efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita menopause mengenai kesehatan reproduksi, sehingga diharapkan mampu mendorong penerapan perilaku hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup selama masa menopause.

Kata kunci - menopause, kesehatan reproduksi, penyuluhan kesehatan

Abstract

Menopause is a physiological phase characterized by physical, psychological, and hormonal changes that require adequate knowledge to maintain reproductive health and quality of life. This community service program aimed to improve women's knowledge of reproductive health during menopause through health education. The activity was conducted on June 17–19, 2026, at Hj. Titiek Primary Clinic, Makassar, using an individual counseling approach involving five menopausal women aged 50–57 years. The program consisted of preparation, individual health education using leaflets, discussion, and evaluation through oral questions. The evaluation showed that all participants (100%) understood the definition and process of menopause, recognized its signs and symptoms, and understood the importance of maintaining a healthy lifestyle. Most participants (80%) were able to explain strategies for managing menopausal symptoms and expressed their willingness to undergo regular health check-ups. The program demonstrated that individual health education effectively improved participants' knowledge and awareness regarding reproductive health during menopause, encouraging healthy behaviors and supporting a better quality of life.

Keywords - menopause, reproductive health, health education

How To Cite : Hartinah, H. (2026). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Masa Menopause untuk Meningkatkan Pengetahuan Wanita di Klinik Pratama Hj Titiek Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 2570 - 2576. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v4i5.4695>

Copyright ©2026 Hartinah Hartinah

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis yang secara alami akan dialami oleh setiap wanita sebagai tanda berakhirnya masa reproduksi akibat berhentinya fungsi ovarium secara permanen. Umumnya menopause terjadi pada usia 45–55 tahun dan ditandai dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut (Siregar et al., 2024). Pada masa ini wanita akan mengalami berbagai perubahan biologis, fisik, psikologis, dan sosial sebagai akibat dari menurunnya produksi hormon estrogen dan progesterone (Setiarini et al., 2024). Perubahan tersebut meliputi keluhan hot flushes, gangguan tidur, nyeri sendi, kekeringan vagina, penurunan kepadatan tulang, perubahan suasana hati, kecemasan, hingga meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular dan osteoporosis. Apabila perubahan tersebut tidak dipahami dengan baik, maka dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup wanita menopause (Jusuf et al., 2023).

Meningkatnya angka harapan hidup masyarakat Indonesia menyebabkan jumlah wanita yang memasuki usia menopause juga terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin banyak wanita yang akan menjalani masa pascamenopause dengan durasi yang lebih panjang sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam aspek kesehatan reproduksi maupun kesehatan secara umum (Herliawati et al., 2025). Data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa jumlah penduduk perempuan berusia ≥ 45 tahun mencapai lebih dari 39 juta jiwa. Kelompok usia ini merupakan populasi yang sebagian besar telah memasuki masa perimenopause dan menopause, sehingga kebutuhan pelayanan kesehatan reproduksi pada kelompok tersebut juga semakin meningkat. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin banyak wanita yang akan menjalani masa pascamenopause dengan durasi yang lebih panjang sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam aspek kesehatan reproduksi maupun kesehatan secara umum. (Maria & Permatasari, 2025).

Meskipun menopause merupakan proses yang normal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak wanita memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai perubahan yang terjadi selama masa menopause. Rendahnya pengetahuan menyebabkan munculnya berbagai persepsi yang keliru, rasa takut, kecemasan, serta ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologis yang dialami (Rahmawati et al., 2022). Selain itu, kurangnya informasi juga mengakibatkan wanita belum mampu menerapkan perilaku hidup sehat yang mendukung kesehatan reproduksi, seperti menjaga pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengelola stres, menjaga kesehatan tulang, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan penyuluhan, peserta dapat memperoleh informasi yang benar mengenai proses menopause, perubahan yang terjadi selama masa menopause, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan dan mempertahankan kualitas hidup (Danes et al., 2025). Peningkatan pengetahuan diharapkan mampu membentuk sikap positif sehingga wanita lebih siap menghadapi masa menopause tanpa rasa cemas yang berlebihan serta lebih mandiri dalam menjaga kesehatan reproduksinya (Nurinasari et al., 2024).

Berdasarkan hasil koordinasi dan observasi awal bersama pihak Klinik Pratama Hj. Titiek, diketahui bahwa edukasi mengenai kesehatan reproduksi pada wanita menopause belum pernah dilaksanakan secara khusus. Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan juga menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia menopause yang datang berobat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai perubahan fisiologis selama menopause, cara mengatasi keluhan yang muncul, serta upaya menjaga kesehatan reproduksi dan kualitas hidup pada masa pascamenopause. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kebutuhan akan kegiatan edukasi sebagai upaya promotif untuk meningkatkan literasi kesehatan pada kelompok sasaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi pada wanita menopause sebagai salah satu bentuk implementasi upaya promotif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Kegiatan ini difokuskan pada pemberian edukasi mengenai pengertian menopause, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi,

upaya menjaga kesehatan reproduksi, penerapan pola hidup sehat, serta pencegahan berbagai gangguan kesehatan yang berhubungan dengan menopause. Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran wanita usia menopause sehingga mereka mampu menghadapi masa menopause dengan lebih siap, sehat, mandiri, dan tetap memiliki kualitas hidup yang optimal.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 17–19 Juni 2026 di Klinik Pratama Hj. Titiek Kota Makassar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan secara individual (individual health education) kepada lima wanita menopause. Peserta dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu wanita yang telah memasuki masa menopause, berusia sekitar 45–60 tahun, sedang berkunjung ke Klinik Pratama Hj. Titiek selama pelaksanaan kegiatan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti kegiatan penyuluhan hingga selesai. Metode penyuluhan individual dipilih karena memungkinkan penyampaian informasi yang lebih efektif, interaktif, dan disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan masing-masing peserta.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan survei lokasi pengabdian, koordinasi dan perizinan dengan pihak Klinik Pratama Hj. Titiek Kota Makassar, penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta persiapan media edukasi berupa leaflet dan sarana pendukung lainnya. Selain itu, dilakukan penentuan ruang tunggu klinik sebagai lokasi pelaksanaan penyuluhan karena memudahkan pemberian edukasi kepada peserta yang sedang menunggu pelayanan kesehatan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengenalan dan penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi pada masa menopause yang meliputi pengertian menopause, perubahan fisik, psikologis, dan hormonal yang terjadi, berbagai masalah kesehatan yang dapat muncul selama menopause, upaya menjaga kesehatan reproduksi melalui penerapan pola hidup sehat, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala dan waktu yang tepat untuk mengakses fasilitas pelayanan kesehatan. Selama penyuluhan, peserta juga diberikan leaflet sebagai media edukasi agar informasi yang disampaikan dapat dipelajari kembali secara mandiri.

Tahap evaluasi dilakukan setelah penyampaian materi melalui tanya jawab terstruktur dengan mengajukan lima pertanyaan lisan yang mewakili materi utama penyuluhan, yaitu pengertian menopause, perubahan yang terjadi selama menopause, upaya menjaga kesehatan reproduksi, penerapan pola hidup sehat, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Jawaban peserta dicatat pada lembar observasi untuk menilai tingkat pemahaman setelah mengikuti penyuluhan.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah peserta yang mampu menjawab setiap pertanyaan dengan benar. Persentase pemahaman dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Persentase (\%)} = (\text{jumlah peserta yang menjawab benar} \div \text{jumlah seluruh peserta}) \times 100\%.$$

Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk persentase capaian pada setiap indikator pemahaman. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian kesimpulan materi, dokumentasi kegiatan, dan penyusunan laporan sebagai bentuk evaluasi serta pertanggungjawaban pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan reproduksi pada masa menopause dilaksanakan di Klinik Pratama Hj. Titiek Kota Makassar pada tanggal 17–19 Juni 2026. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan tahap persiapan yang meliputi survei lokasi, koordinasi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dengan pihak klinik, pengurusan perizinan, penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), penyusunan media edukasi berupa *leaflet*, serta persiapan alat dan bahan yang diperlukan selama kegiatan. Tahap persiapan tersebut bertujuan untuk memastikan kegiatan dapat berjalan secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan sasaran.

Tabel 1.
Capaian Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Masa Menopause

No.	Tujuan Kegiatan	Indikator Capaian	n	%
1	Meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengertian dan proses menopause	Peserta mampu menjelaskan pengertian menopause dan perubahan yang terjadi selama menopause	5	100
2	Meningkatkan pemahaman peserta mengenai tanda dan gejala menopause	Peserta mampu menyebutkan tanda dan gejala menopause yang umum dialami	5	100
3	Meningkatkan informasi tentang cara mengatasi keluhan yang muncul selama menopause	Peserta mampu menjelaskan upaya mengatasi keluhan menopause melalui pola hidup sehat dan perawatan diri	4	80
4	Meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat pada masa menopause	Peserta memahami pentingnya pola makan bergizi, aktivitas fisik, dan menjaga kesehatan reproduksi	5	100
5	Mendorong peserta untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin guna mencegah komplikasi pada masa menopause	Peserta menyatakan kesediaan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas kesehatan	4	80

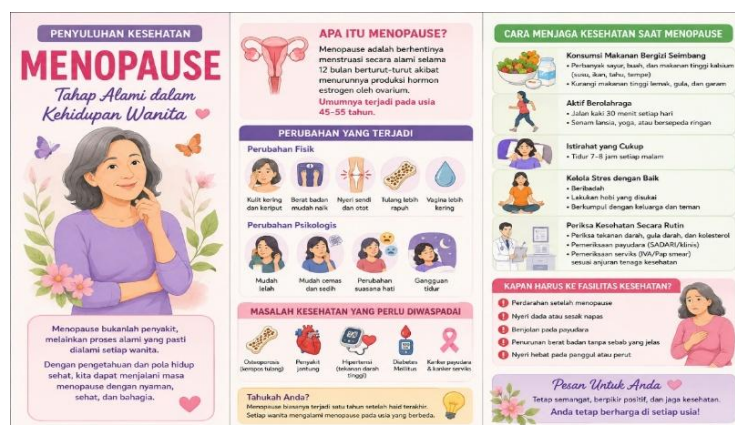
Berdasarkan hasil evaluasi setelah penyuluhan, seluruh peserta (100%) mampu menjelaskan pengertian menopause dan perubahan yang terjadi selama masa menopause serta mampu menyebutkan tanda dan gejala menopause yang umum dialami. Selain itu, seluruh peserta juga memahami pentingnya penerapan pola hidup sehat, meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik secara teratur, dan menjaga kesehatan reproduksi. Pada indikator kemampuan menjelaskan upaya mengatasi keluhan menopause melalui pola hidup sehat dan perawatan diri, sebanyak empat peserta (80%) mampu memberikan jawaban yang sesuai. Persentase yang sama juga diperoleh pada indikator kesediaan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi yang disampaikan selama kegiatan penyuluhan. Namun demikian, hasil evaluasi ini menggambarkan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan dan belum dapat menunjukkan besarnya peningkatan pengetahuan karena kegiatan ini tidak menggunakan pengukuran pre-test dan post-test. Selain itu, jumlah peserta yang hanya terdiri atas lima orang menyebabkan hasil kegiatan bersifat deskriptif dan belum dapat digeneralisasikan kepada populasi wanita menopause secara lebih luas. Meskipun demikian, kegiatan ini memberikan gambaran bahwa penyuluhan individual berpotensi menjadi media edukasi yang bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi pada masa menopause.



Gambar 1.
Penyuluhan Terhadap Responden

Penyuluhan dilaksanakan menggunakan metode individual (one by one) kepada wanita menopause yang datang berkunjung ke klinik untuk memperoleh pelayanan kesehatan. Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk memperoleh informasi yang lebih spesifik sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing. Kegiatan diikuti oleh lima orang wanita menopause dengan rentang usia 50–57 tahun dan rata-rata usia 53 tahun. Seluruh peserta termasuk dalam kelompok usia menopause sehingga sesuai dengan sasaran kegiatan pengabdian.



Gambar 2.
Materi Penyuluhan

Materi penyuluhan meliputi pengertian menopause, perubahan fisik, psikologis, dan hormonal yang terjadi selama menopause, berbagai masalah kesehatan yang perlu diwaspadai, cara menjaga kesehatan reproduksi melalui penerapan pola hidup sehat, serta pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penyampaian materi didukung dengan leaflet sebagai media edukasi sehingga peserta dapat mempelajari kembali informasi yang telah diterima setelah kegiatan selesai. Penggunaan media cetak dalam penyuluhan diketahui dapat meningkatkan pemahaman peserta karena informasi dapat dibaca kembali secara mandiri.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang baik. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi diskusi dan tanya jawab, terutama mengenai keluhan yang sering dialami selama menopause, pola makan yang dianjurkan, serta cara mengurangi ketidaknyamanan akibat perubahan hormonal. Metode penyuluhan individual memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang lebih efektif sehingga peserta lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan yang dialami dibandingkan penyuluhan secara kelompok.

Evaluasi dilakukan melalui pemberian pertanyaan secara langsung setelah penyuluhan. Hasil

evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu menjelaskan kembali pengertian dan proses menopause serta mengenali tanda dan gejala yang umum terjadi (100%). Selain itu, seluruh peserta memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat selama menopause (100%), sedangkan sebagian besar peserta mampu menjelaskan cara mengatasi keluhan menopause dan menyatakan kesediaan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (80%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi pada masa menopause.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu meningkatkan pemahaman wanita menopause mengenai perubahan yang terjadi selama menopause serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat (Cowell et al., 2024). Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan (Yusnidar et al., 2024). Dengan meningkatnya pengetahuan, wanita menopause diharapkan lebih siap menghadapi perubahan fisik maupun psikologis serta lebih mampu melakukan upaya pencegahan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat muncul selama masa menopause.

Selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa kendala, antara lain keterbatasan waktu peserta karena sebagian besar datang untuk mendapatkan pelayanan kesehatan serta adanya perbedaan tingkat pengetahuan awal masing-masing peserta. Kendala tersebut dapat diatasi dengan menggunakan bahasa yang sederhana, memberikan contoh yang sesuai dengan kondisi sehari-hari, serta menyesuaikan materi dengan kebutuhan masing-masing peserta. Pendekatan individual terbukti memudahkan penyuluh dalam memberikan edukasi yang lebih personal sehingga tujuan kegiatan tetap dapat tercapai secara optimal.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat positif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran wanita menopause mengenai kesehatan reproduksi. Metode penyuluhan individual yang didukung dengan media leaflet dinilai efektif sebagai sarana edukasi karena mampu meningkatkan interaksi antara penyuluh dan peserta serta mendorong peserta untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala guna mempertahankan kualitas hidup selama masa menopause.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan reproduksi pada masa menopause di Klinik Pratama Hj. Titiek Kota Makassar telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari seluruh peserta. Berdasarkan hasil evaluasi setelah penyuluhan, seluruh peserta (100%) mampu menjelaskan pengertian menopause, perubahan yang terjadi selama masa menopause, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan reproduksi. Selain itu, sebanyak 80% peserta mampu menjelaskan upaya mengatasi keluhan menopause melalui pola hidup sehat dan menyatakan kesediaan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang baik terhadap materi yang diberikan sehingga diharapkan dapat menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup pada masa menopause.

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi pada masa menopause perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, fasilitas pelayanan kesehatan, dan institusi pendidikan agar edukasi dapat menjangkau lebih banyak wanita menopause. Pada pelaksanaan kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen pre-test dan post-test serta melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak agar efektivitas penyuluhan dapat dievaluasi secara lebih objektif dan hasilnya memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, peserta diharapkan menerapkan perilaku hidup sehat, menjaga kesehatan reproduksi, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan pada masa menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Klinik Pratama Hj. Titiek Kota Makassar beserta seluruh tenaga kesehatan dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi pada masa menopause. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo atas dukungan akademik, pendampingan, dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cowell, A. C., Gilmour, A., & Atkinson, D. (2024). Support Mechanisms for Women during Menopause: Perspectives from Social and Professional Structures. *Women*, 4(1), 53–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/women4010005>
- Danes, V. O., Susilawati, S., & Sasmito, L. (2025). Hubungan Menopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Wilayah Kebonsari Jember. *JPNM (Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin)*, 3(4), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.59945/jpnm.v3i4.704>
- Herliawati, P. A., Febriyanti, N. M. A., Sugiartini, N. K. A., Widiastuti, N. M. R., Adnyani, N. W. sukma, Widiani, N. N. A., Aiyanti, K. S., & Saraswati, A. S. R. P. (2025). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause Kepada Para Ibu Tentang Bagaimana Gejala dan Cara Menghadapi Menopause Putu. *Genitri: Jurnal Pengabdian*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.36049/genitri.v4i1.367>
- Jusuf, C., Leonardy, R. B., Tahir, A. M., Pakasi, S. S., Malinta, U., Calvin, J., Djakaria, N., Riana, G. M., Ginekologi, O., Hasanuddin, U., Sosial, G., & Obstetri, D. (2023). Penyuluhan tentang Menopause pada Perempuan Lansia di Puskesmas Minasa Upa Menopause Socialization to Elderly Women at Minasa Upa Primary Health Care. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(2), 363–369. <https://doi.org/https://doi.org/10.20956/pa.v7i2.19720>
- Maria, L., & Permatasari, L. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause. *Babul Ilmi : Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(1), 1–17.
- Nurinasari, H., Anggraeni, A., Wisdayanti, S. R., & Rahmi, E. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Mengenai Persiapan Menghadapi Menopause di RS Universitas Sebelas Maret. *Smart Society Empowerment Journal*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/ssj.v4i1.80689>
- Rahmawati, V. Y., Puspasari, J., Fitria, D., Sari, A. C. roslita, & Ismoyo, B. (2022). Sehat dan Bahagia (SETIA): Optimalisasi dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi pada Perempuan Menghadapi Menopause. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(06), 2–8.
- Setiarini, D. A. K., Shofiyah, S., Yosin, E. P., Ruliati, R., & Fatoni, I. (2024). Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu DWP Perumdan Tirta Kencana Jombang (Sehat dan Bahagia Menjelang Saat Saat Menopause). *Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, 3(3), 33–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/mbm.v3i3.350>
- Siregar, R., Ramadhani, N. G., Henida, P., & Hati, T. Y. K. (2024). Edukasi Persiapan Menghadapi masa Menopause di Wilayah Kp. Kaliulu RT 001 RW 001 Ds Karang Raharja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2643–2649. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3285>
- Yusnidar, Y., Mayanti, A., Hasnah, A., Ilahi, N., & Hijrah, N. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Menopause di kelurahan Salekoe Kota Palopo. *Communnity Development Journal*, 5(1), 740–744. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v5i1.24754>