

## PENDAMPINGAN HOLISTIK UNTUK WANITA DENGAN SINDROM PERIMENOPAUSE DESA MANTANG, KECAMATAN BATUKLIANG

Sylvia Puspita<sup>1</sup>, Nining Fatria Ningsih<sup>2</sup>, Ervin Dini Wahyuni<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; [sylviapuspita85@gmail.com](mailto:sylviapuspita85@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; [ninginfatria@gmail.com](mailto:ninginfatria@gmail.com)

<sup>3</sup> UPTD Puskesmas Mantang; [ervindiniwahyuni79@gmail.com](mailto:ervindiniwahyuni79@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 2024-11-14

Revised 2024-12-30

Accepted 2024-01-05

### ABSTRAK

Menopause adalah fase alami yang dialami oleh setiap wanita, ditandai dengan berhentinya menstruasi dan perubahan hormonal yang signifikan. Proses perimenopause dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis, yang sering menimbulkan gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perasaan cemas. Di Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, program pengabdian ini bertujuan memberikan pendampingan holistik bagi wanita usia 40-55 tahun yang sedang mengalami perimenopause. Pendekatan partisipatoris digunakan untuk melibatkan masyarakat secara aktif dalam edukasi mengenai perubahan fisik dan psikologis, serta pengelolaan gejala. Kegiatan meliputi edukasi kelompok, konseling individu, dan lokakarya pengelolaan gejala dengan teknik relaksasi dan pola makan sehat. Sebanyak 26 peserta mengikuti program ini, dan evaluasi melalui pretest, posttest, serta wawancara mendalam menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang perimenopause dan kemampuan mereka dalam mengelola gejala. Kalender edukasi yang diberikan juga terbukti efektif sebagai alat pengingat harian. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang terstruktur dapat meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause dan memberikan dukungan emosional yang penting dalam menghadapi transisi ini.

Kata Kunci: Perimenopause, Edukasi, Pendampingan

### ABSTRACT

Menopause is a natural phase experienced by every woman, marked by the cessation of menstruation and significant hormonal changes. The perimenopausal process can affect both physical and psychological conditions, often causing symptoms such as hot flashes, sleep disturbances, and feelings of anxiety. In Mantang Village, Batukliang District, this community service program aims to provide holistic support for women aged 40-55 who are experiencing perimenopause. A participatory approach is used to actively involve the community in education about physical and psychological changes, as well as symptom management. Activities include group education, individual counseling, and workshops on symptom management using relaxation techniques and healthy eating habits. A total of 26

---

*participants took part in this program, and evaluations through pretests, posttests, and in-depth interviews showed a significant improvement in participants' understanding of perimenopause and their ability to manage symptoms. The educational calendar provided was also proven effective as a daily reminder tool. These results indicate that structured interventions can improve the quality of life for perimenopausal women and provide essential emotional support in navigating this transition.*

Keywords: *Perimenopause, Education, Support*

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



---

**Corresponding Author:**

Sylvia Puspita

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; [sylviapuspita85@gmail.com](mailto:sylviapuspita85@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami yang dialami oleh setiap wanita, ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen setelah tidak terjadi menstruasi selama 12 bulan berturut-turut. Umumnya, fase ini dimulai pada usia sekitar 40 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 50 tahun, bersamaan dengan berhentinya fungsi reproduksi. Penurunan aktivitas ovarium yang berlangsung secara alami menyebabkan penurunan produksi hormon reproduksi. Folikel atau indung telur, yang dimiliki seorang wanita sejak lahir, mulai matang pada masa pubertas dan menghasilkan sel telur untuk mendukung siklus menstruasi hingga akhirnya fungsi tersebut berhenti sepenuhnya (Rusnaldi, Shalahuddin, & Rajuddin, 2022)

Namun, menopause tidak hanya membawa perubahan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis wanita secara signifikan. Banyak wanita menganggap menopause sebagai tanda penuaan, hilangnya daya tarik fisik dan seksual, serta berkurangnya produktivitas sosial. Pemikiran ini sering kali memicu perasaan murung, tidak dicintai, mudah tersinggung, dan marah (Kesuma & Antari, 2023). Dampak psikologis ini juga dapat memengaruhi interaksi sosial, seperti kesulitan berkomunikasi, perilaku curiga, kurangnya konsentrasi, hingga kesulitan mengambil keputusan (Silmi & Novita, 2022).

Perimenopause, sebagai bagian dari fase klimakterium, merupakan masa transisi dari usia reproduksi menuju senium. Klimakterium sendiri mencakup pramenopause, perimenopause, menopause, dan postmenopause. Gejala perimenopause yang umum terjadi meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, perdarahan haid yang lama atau banyak, serta dismenorea. Selain itu, wanita sering mengalami gangguan vasomotor, psikis, dan neurovegetatif (Trisetiyaningsih, Azizah, & Utami, 2023).

Perubahan fisik selama perimenopause mencakup kulit yang menipis, keriput, pigmentasi, kuku rapuh, mulut kering, rambut menipis, hingga tulang yang mudah keropos. Secara psikologis, wanita sering merasa tua, kurang menarik, lebih emosional, dan khawatir

kehilangan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pasangan. Sebanyak 70% wanita perimenopause mengalami gangguan vasomotor, depresi, serta keluhan somatik lainnya. Sekitar 90% wanita juga mengeluhkan mudah tersinggung, gelisah, dan cepat marah (Antari, Herliana, & Fitria, 2024)

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sindrom perimenopause dialami oleh mayoritas wanita di seluruh dunia. Prevalensinya mencapai 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang. Di Indonesia, hampir seluruh wanita menghadapi menopause dengan gejala sindrom perimenopause, seperti penurunan libido (64%), menstruasi tidak teratur (82,2%), depresi (69%), dan gangguan psikis lainnya (Kartini, 2020). Studi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) yang dirilis oleh *World Population Review* pada tahun 2023 mencatat angka harapan hidup perempuan secara global mencapai 76 tahun. Pada tahun 2030, diperkirakan terdapat 1,2 miliar wanita di atas usia 50 tahun, yang menunjukkan potensi meningkatnya jumlah wanita yang mengalami sindrom perimenopause (Nainggolan & Iliwandi, 2023). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020, dari total penduduk sebesar 262,6 juta jiwa, terdapat sekitar 30,3 juta wanita dalam periode premenopause dengan usia rata-rata 49 tahun (Siregar et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang holistik dan terstruktur untuk membantu wanita menghadapi perimenopause. Di Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, pendampingan yang komprehensif diperlukan untuk membantu wanita memahami perubahan yang terjadi, mengelola gejala fisik dan psikologis, serta meningkatkan kualitas hidup selama masa transisi ini.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pendampingan holistik bagi wanita di Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, yang sedang mengalami perimenopause. Pendampingan ini bertujuan untuk membantu wanita memahami perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, mengelola gejala yang muncul, serta meningkatkan kualitas hidup mereka melalui edukasi, konseling, dan dukungan sosial yang terintegrasi

## 2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat tentang sindrom perimenopause di Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, dirancang untuk memberikan edukasi dan pendampingan bagi wanita berusia 40-55 tahun yang berada dalam fase perimenopause. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kemampuan pengelolaan gejala, serta kualitas hidup wanita yang mengalami perubahan hormonal ini. Salah satu inovasi dalam program ini adalah pemberian kalender khusus yang memuat materi edukasi sebagai pengingat harian bagi peserta. Program ini menggunakan pendekatan partisipatoris, yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahap pelaksanaan. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan keberlanjutan intervensi melalui keterlibatan langsung para wanita perimenopause di Desa Mantang. Dengan melibatkan mereka secara aktif, diharapkan intervensi ini dapat memberikan dampak jangka panjang yang signifikan. Subjek dalam program ini adalah wanita yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 40-55 tahun, telah mengalami gejala perimenopause, dan bersedia mengikuti kegiatan pendampingan. Partisipan dipilih menggunakan metode purposive

sampling untuk memastikan bahwa program tepat sasaran dan relevan dengan kebutuhan masyarakat setempat dengan jumlah 26 orang.

Tahapan Kegiatan terdiri dari 3 tahapan yaitu :

a. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi identifikasi kebutuhan masyarakat melalui survei awal, penyusunan materi edukasi yang sesuai, dan pelatihan tim fasilitator yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2024. Materi edukasi dirancang berdasarkan literatur terkini tentang perimenopause dan disesuaikan dengan konteks lokal Desa Mantang.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 15 Desember 2024 di Desa Mantang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa bentuk:

- 1) Sesi Edukasi Kelompok: Memberikan informasi mendalam tentang sindrom perimenopause, gejala yang umum terjadi, dan strategi pengelolaan.
- 2) Konseling Individu: Memberikan ruang bagi peserta untuk berkonsultasi secara personal terkait pengalaman mereka.
- 3) Lokakarya Pengelolaan Gejala: Melatih peserta dalam teknik relaksasi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang mendukung.



**Gambar 1: Melatih Peserta.**

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan program. Aspek yang diukur meliputi tingkat pemahaman peserta tentang perimenopause, kemampuan mereka dalam mengelola gejala, dan tingkat kepuasan terhadap program. Evaluasi ini dilakukan melalui:

- 1) Kuesioner pretest dan posttest: Untuk menilai perubahan pemahaman dan perilaku.
- 2) Lembar observasi: untuk mencatat partisipasi aktif selama kegiatan.
- 3) Wawancara Mendalam: Untuk mendapatkan perspektif subjektif peserta.

Bahan edukasi yang digunakan dalam program ini mencakup modul yang dirancang khusus, alat bantu visual seperti poster dan video, serta panduan konseling. Kalender edukasi yang diberikan kepada peserta memuat informasi ringkas tentang gejala perimenopause, tips pengelolaan, dan motivasi harian untuk meningkatkan kualitas hidup.

Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner, lembar observasi, dan panduan wawancara. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara dengan peserta, dan survei kuesioner yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan kualitatif: Analisis Kuantitatif: Menggunakan hasil pretest dan posttest untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman dan pengelolaan gejala. Analisis Kualitatif: Dilakukan melalui narasi hasil wawancara dan catatan observasi untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pengalaman peserta selama program berlangsung.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Mantang, Kecamatan Batukliang, bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada wanita berusia 40-55 tahun yang berada dalam fase perimenopause. Program ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatoris yang mengutamakan keterlibatan aktif dari masyarakat, terutama para wanita perimenopause, untuk memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjang. Pada tahap persiapan, dilakukan identifikasi kebutuhan masyarakat melalui survei awal yang bertujuan untuk menggali pemahaman awal masyarakat mengenai perimenopause dan gejalanya. Berdasarkan hasil survei tersebut, materi edukasi yang relevan dengan konteks lokal disusun. Selain itu, pelatihan bagi tim fasilitator juga dilakukan pada tanggal 13 Desember 2024 untuk memastikan mereka siap dalam menyampaikan materi secara efektif. Pelatihan ini juga bertujuan untuk memastikan materi yang disampaikan dapat dipahami dan diterima dengan baik oleh peserta, mengingat adanya perbedaan pemahaman antara teori medis dan kondisi lokal masyarakat.

Pelaksanaan program dimulai pada tanggal 15 Desember 2024 dengan melibatkan 26 wanita yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia 40-55 tahun dan telah mengalami gejala perimenopause. Program ini terdiri dari tiga jenis kegiatan utama:

- a. **Sesi Edukasi Kelompok:** Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi mendalam mengenai sindrom perimenopause, gejala yang umum terjadi, serta strategi pengelolaan yang dapat dilakukan. Peserta diberikan pemahaman yang komprehensif agar mereka dapat lebih mengenal perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama fase perimenopause.
- b. **Konseling Individu:** Kegiatan ini memberikan ruang bagi peserta untuk berkonsultasi secara personal dengan fasilitator mengenai pengalaman mereka. Konseling individu memberikan kesempatan bagi peserta untuk mendapatkan solusi spesifik terhadap masalah yang mereka hadapi, baik terkait gejala fisik maupun emosional.
- c. **Lokakarya Pengelolaan Gejala:** Lokakarya ini mengajarkan peserta berbagai teknik pengelolaan gejala perimenopause, seperti relaksasi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik yang dapat mendukung kesehatan selama fase perimenopause.

Selain itu, peserta diberikan kalender edukasi yang berisi informasi harian mengenai gejala perimenopause, tips pengelolaan, serta motivasi untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kalender ini berfungsi sebagai pengingat dan alat bantu untuk memastikan peserta dapat mengingat materi yang sudah diajarkan.

Evaluasi dilakukan setelah program pelaksanaan untuk mengukur keberhasilan intervensi. Evaluasi ini mencakup beberapa aspek, yaitu pemahaman peserta mengenai perimenopause, kemampuan mereka dalam mengelola gejala, dan tingkat kepuasan terhadap program. Instrumen yang digunakan dalam evaluasi terdiri dari:

- a. **Kuesioner Pretest dan Posttest:** Digunakan untuk menilai perubahan tingkat pemahaman dan perilaku peserta terkait perimenopause. Hasil dari pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang perimenopause dan pengelolaan gejala.
- b. **Lembar Observasi:** Digunakan untuk mencatat partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta terlibat aktif dalam setiap sesi dan menunjukkan minat yang tinggi terhadap materi yang diberikan.
- c. **Wawancara Mendalam:** Untuk memperoleh perspektif subjektif dari peserta mengenai pengalaman mereka selama mengikuti program. Wawancara ini memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana program ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka dan sejauh mana mereka merasa didukung.

Dari hasil evaluasi, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai perimenopause. Sebagian besar peserta melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola gejala perimenopause, terutama dalam hal mengatur pola makan, melakukan teknik relaksasi, dan meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu, tingkat kepuasan peserta terhadap program juga sangat tinggi, dengan banyak di antaranya yang merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi perubahan tubuh mereka. Pemberian kalender edukasi yang memuat informasi harian dianggap sangat bermanfaat, karena mempermudah peserta untuk mengingat dan menerapkan apa yang telah dipelajari. Dengan pendekatan partisipatoris, diharapkan keberlanjutan intervensi ini dapat terjaga melalui keterlibatan aktif masyarakat, khususnya wanita perimenopause, dalam proses edukasi dan pengelolaan gejala. Program ini berhasil meningkatkan kualitas hidup peserta dan memberikan dampak positif terhadap pemahaman serta pengelolaan gejala perimenopause di Desa Mantang.

**Tabel 1: Hasil Pengabdian Masyarakat Tentang Sindrom Perimenopause Di Desa Mantang, Kecamatan Batukliang**

Tahapan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Metode Pengumpulan Data	Instrumen yang Digunakan	Analisis Data
Tahap Persiapan	- Identifikasi kebutuhan masyarakat melalui survei awal. - Penyusunan materi edukasi berdasarkan	13 Desember 2024	Survei awal	Kuesioner, wawancara, dan observasi	Deskriptif Kuantitatif dan Kualitatif

Tahapan Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Metode Pengumpulan Data	Instrumen yang Digunakan	Analisis Data
	literatur terkini tentang perimenopause. - Pelatihan tim fasilitator.				
<b>Tahap Pelaksanaan</b>	- Sesi Edukasi Kelompok: Memberikan informasi tentang sindrom perimenopause dan strategi pengelolaan. - Konseling Individu: Konsultasi personal. - Lokakarya Pengelolaan Gejala: Melatih teknik relaksasi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik.	15 Desember 2024	Observasi, wawancara, kuesioner	Kuesioner, lembar observasi, panduan wawancara	Deskriptif Kuantitatif dan Kualitatif
<b>Tahap Evaluasi</b>	- Kuesioner Pretest dan Posttest untuk menilai perubahan pemahaman dan perilaku. - Lembar Observasi untuk mencatat partisipasi. - Wawancara Mendalam untuk memperoleh perspektif peserta.	Setelah pelaksanaan kegiatan	Kuesioner, wawancara mendalam, observasi	Kuesioner pretest/posttest, lembar observasi, panduan wawancara	Kuantitatif (Pretest-Posttest), Kualitatif (Wawancara, Observasi)

## PEMBAHASAN

Tujuan dari program pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan kepada wanita berusia 40-55 tahun yang tengah berada dalam fase perimenopause. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan, tujuan tersebut berhasil tercapai dengan baik. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai sindrom perimenopause, membantu mereka dalam mengelola gejala yang muncul, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil dari pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai perimenopause, serta kemampuan mereka

dalam mengelola gejala yang dialami. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil memenuhi tujuan yang telah diuraikan dalam pendahuluan

Selain itu, salah satu inovasi yang diperkenalkan dalam program ini adalah pemberian kalender edukasi yang memuat informasi harian mengenai gejala perimenopause dan tips pengelolannya. Kalender ini berfungsi sebagai pengingat harian yang efektif bagi peserta dan membantu mereka untuk mengingat materi yang telah diajarkan. Berdasarkan hasil wawancara, peserta mengungkapkan bahwa kalender edukasi tersebut sangat bermanfaat dalam meningkatkan motivasi mereka untuk menjaga kesehatan serta mengelola gejala perimenopause. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam program ini sangat sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup peserta.

Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai perimenopause setelah mengikuti program ini. Pemahaman yang lebih baik tentang perubahan hormonal yang terjadi selama perimenopause dapat membantu wanita untuk menghadapi fase ini dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi kesehatan dapat meningkatkan pengelolaan gejala dan mengurangi stres yang disebabkan oleh ketidakpastian terkait perubahan fisik dan emosional (Widjayanti, 2022).

Selain itu, peningkatan kemampuan dalam mengelola gejala perimenopause melalui teknik relaksasi, pola makan sehat, dan aktivitas fisik juga sejalan dengan temuan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengelolaan gaya hidup sehat dapat membantu mengurangi gejala perimenopause, seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati (Isnaini, Hayati, & Bashori, 2020). Teknik-teknik tersebut terbukti efektif dalam membantu peserta mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.



Gambar 2: Kalender

Kalender edukasi yang diberikan dalam program ini juga mencerminkan prinsip pembelajaran berbasis pengulangan dan pengingat, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan jangka panjang serta memotivasi perubahan perilaku (Watson et al., 2023). Hasil dari program ini konsisten dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya edukasi dan dukungan bagi wanita yang sedang mengalami perimenopause. Sebuah studi oleh Ferdian et al (2024) menemukan bahwa intervensi edukasi yang dirancang

dengan baik dapat meningkatkan pemahaman dan pengelolaan gejala perimenopause, serta meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalaminya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kelompok dan konseling individu dapat memberikan dampak positif dalam pengelolaan gejala. Meskipun hasil program ini konsisten dengan banyak penelitian sebelumnya, terdapat beberapa aspek yang membedakan pendekatan kami. Salah satunya adalah pemberian kalender edukasi sebagai alat bantu yang memuat informasi harian tentang perimenopause. Pada banyak program sebelumnya, kalender semacam ini tidak digunakan meskipun penekanan pada materi edukasi tetap ada. Keberhasilan penggunaan kalender ini sebagai pengingat harian yang efektif dalam meningkatkan pemahaman serta pengelolaan gejala perimenopause menjadi salah satu inovasi yang membedakan pendekatan kami dengan program-program sebelumnya.

Selain itu, penggunaan pendekatan partisipatoris yang melibatkan masyarakat secara langsung dalam setiap tahap pelaksanaan juga menjadi salah satu aspek yang membedakan program ini. Dalam beberapa penelitian sebelumnya, fokus lebih banyak diberikan pada intervensi berbasis profesional tanpa melibatkan komunitas secara aktif. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan keberlanjutan yang lebih baik dan memberikan dampak jangka panjang yang positif bagi masyarakat setempat.

#### 4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa program edukasi dan pendampingan yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang sindrom perimenopause, membantu mereka dalam mengelola gejala, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil ini konsisten dengan tujuan yang diuraikan dalam pendahuluan, dan sejalan dengan temuan-temuan yang telah dilaporkan oleh penelitian lain. Pemberian kalender edukasi dan penggunaan pendekatan partisipatoris dapat dianggap sebagai inovasi yang memberikan dampak positif dalam pengelolaan perimenopause di masyarakat desa.

#### REFERENSI

- Antari, G. Y., Herliana, H., & Fitria, R. (2024). Perubahan Berat Badan Aseptor Kb Suntik 3 Bulan Di Puskesmas Kota Karang: Survei Analitik. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(2), 164–173. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i2.4710>
- Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'rif, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., ... Hutapea, M. R. R. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(5), 2058–2067. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14585>
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Analitika*, 12(2), 112–122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382>
- Kartini. (2020). HIJP: Health Information Jurnal Penelitian Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause 1. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12(1), 86–98.
- Kesuma, E. G., & Antari, G. Y. (2023). Dukungan Keluarga Dalam Pemenuhan Personal Hygiene Lansia. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 21.

<https://doi.org/10.35842/mr.v18i1.835>

- Rusnaldi, Shalahuddin, & Rajuddin. (2022). Peran Fitoestrogen Sebagai Terapi Alternatif Pada Menopause. *Jurnal Kedokteran Syia Kuala*, 22(3), 187–197. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i3.24285>
- Silmi, A., & Novita, E. (2022). Dampak Psikologis Perilaku Phubbing Dalam Berinteraksi Sosial Pada Mahasiswa. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1096>
- Siregar, S., Siregar, F. I., Rizky, M., Al Fatur, R., Natasya, S., & Warohma, N. (2024). Antara Idealisme dan Realitas: Analisis Kritis Peran Ganda PBB dalam Menegakkan dan Melemahkan Hukum Internasional di Tengah Kompleksitas Global. *Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3929–3944.
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023). Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Forum Ilmiah Kesmas Respari*, 8(2), 99–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.478>
- Watson, D., Mushamiri, P., Beerli, P., Rouamba, T., Jenner, S., Proebstl, S., ... Wrottesley, S. (2023). Behaviour change interventions improve maternal and child nutrition in sub-Saharan Africa: A systematic review. In *PLOS Global Public Health* (Vol. 3). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000401>
- Widjayanti, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Wanita Menopause melalui Pelatihan Kesehatan Sehat dan Bahagia di Masa Menopause. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 233. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.316>