

## EDUKASI KECEMASAN PADA WANITA PERIMENOPAUSE DALAM MENGATASI MENOPAUSE DI RT 002 DESA PASIR GOMBONG

Rohani Siregar<sup>1</sup>, Dita Ayu Lestari<sup>2</sup>, Putri Puspa Anggini<sup>3</sup>, Dini Tanti<sup>4</sup>, Anggi Septiani<sup>5</sup>,  
Arsih<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Sudi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman

<sup>2</sup>E-mail: [ditaayu18042004@gmail.com](mailto:ditaayu18042004@gmail.com)

### Abstract

*Perimenopause is a transition period before menopause which is often accompanied by physical and psychological changes. In the majority of women, symptoms and signs of perimenopause include irregular menstrual cycles, hot flashes, heat in the face, neck and chest at night, sweating at night, increased heart rate, forgetfulness, insomnia, fast fatigue, headaches, vaginal dryness, decreased libido, the desire to urinate more frequently, including anxiety due to lack of knowledge about the menopause process. In RT 002 Pasir Gombang Village, many women aged 39-53 years experience anxiety because they do not understand what is happening to their bodies. The aim of women's empowerment is to provide education to increase women's knowledge about menopause so that perimenopausal women do not experience anxiety in facing menopause and can prepare themselves. The method used is a lecture method and presentation activities regarding perimenopause knowledge using leaflet media. The pretest score was 59,5% and after counseling, the respondent's knowledge score rose to 81,25%. This empowerment is carried out to increase knowledge and reduce anxiety of perimenopausal women.*

**Keywords:** Perimenopause, Anxiety, Menopause

### Abstrak

Perimenopause merupakan masa transisi sebelum menopause yang sering disertai perubahan fisik dan psikologis, pada mayoritas Wanita, gejala dan tanda perimenopause termasuk siklus haid tidak teratur, hot flashes, panas pada wajah, leher dan dada pada malam hari, berkeringat di malam hari, detak jantung meningkat, mudah lupa, susah tidur, cepat Lelah, sakit kepala, kekeringan vagina, penurunan libido, keinginan buang air kecil menjadi lebih sering, termasuk kecemasan akibat kurangnya pengetahuan tentang proses menopause. Di RT 002 Desa Pasir Gombang, banyak Wanita berusia 39-53 tahun mengalami kecemasan karena tidak memahami apa yang terjadi pada tubuh mereka. Tujuan pemberdayaan Perempuan ini yaitu memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan Wanita tentang menopause agar Wanita perimenopause tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi masa menopause dan dapat mempersiapkan diri. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan kegiatan presentasi mengenai pengetahuan perimenopause dengan memanfaatkan media leaflet. Hasil nilai pretest adalah 59,5% dan setelah dilakukan penyuluhan nilai pengetahuan responden naik menjadi 81,25%. Pemberdayaan ini dilakukan guna meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan Wanita perimenopause.

**Kata Kunci:** Perimenopause, Kecemasan, Menopause

Submitted: 2025-05-30

Revised: 2025-06-10

Accepted: 2025-06-21

### Pendahuluan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, setiap tahun sekitar 25 juta Wanita di seluruh dunia mengalami menopause. Umumnya, Wanita di Indonesia mulai memasuki masa perimenopause antara usia 40 hingga 50 tahun. Berdasarkan informasi dari kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2009, jumlah Wanita yang mengalami menopause di Indonesia mencapai 7,4% dan diperkirakan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,54%, dengan rata-rata usia menopause adalah 49 tahun. Peningkatan populasi meningkatkan jumlah Wanita yang mengalami menopause diiringi oleh berbagai masalah yang rumit, yang berpengaruh pada Kesehatan serta kualitas hidup mereka. Wanita yang melewati masa menopause sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Data menunjukkan bahwa 80,9% Wanita menopause diseluruh dunia tidak memiliki

pemahaman mengenai menopause, meskipun pengetahuan ini sangat krusial untuk membentuk perilaku individu. Wanita yang mengerti mengenai menopause akan lebih mampu untuk memahami serta merasa percaya diri dalam mengatasi masalah yang muncul saat perubahan terjadi pada dirinya. Di sisi lain, jika Wanita tidak memiliki pengetahuan yang memadai, hal ini dapat mengakibatkan kurangnya persiapan dan rasa percaya diri dalam menghadapi menopause yang pada akhirnya dapat mengakibatkan stress. (Setiawan et al., 2020)

Pada era globalisasi sekarang ini kesehatan sangat berharga. Kesehatan reproduksi yang saat ini menjadi focus perhatian global. Masalah Kesehatan terkait reproduksi tidak hanya berfokus pada kehamilan dan proses melahirkan, juga menyangkut menarche sampai menopause. Wajar jika banyak Wanita merasa kurang nyaman Ketika sedang mengalami masa-masa tersebut. Akhirnya, persoalan kecil pun bisa terasa sangat berat dan bahkan memicu perasaan putus asa. (Aisyiyah et al., 2024)

Menurut siregar & Yusuf (2022) dalam (Hadi & Stefanus Lukas, 2024) Perimenopause adalah munculnya tanda gejala yang mungkin timbul Ketika sistem tubuh mengalami perubahan akibat siklus menstruasi yang tidak normal. Perimenopause bisa dimulai sejak usia 30-an awal dan dinyatakan selesai setelah 1 tahun. Rata-rata terjadi pada usia 41-49 tahun. Perimenopause, atau yang sering disebut sebagai masa klimakterium, adalah tahapan transisi alami dari periode subur menuju fase non-reproduktif. Biasanya disebut juga masa perimenopause, biasanya ditunjukkan oleh periode menstruasi yang tidak stabil, serta haid yang berlangsung lebih lama dan cenderung lebih deras. Pada fase perimenopause akan muncul tanda-tanda perubahan fisik antara lain munculnya hot flashes, panas pada wajah, leher dan dada pada malam hari, keringan berlebihan di malam hari, detak jantung meningkat, mudah lupa, susah tidur, cepat lelah, sakit kepala, kekeringan vagina, penurunan libido, keinginan buang air kecil menjadi lebih sering, tidak nyaman Ketika buang air kecil (inkontinensial). Ketidakteraturan siklus haid, pendarahan akan terjadi dalam rentang waktu kemudian akan berhenti sama sekali, ini biasa disebut juga gejala peralihan, menopause telah dihubungkan dengan tantangan psikologis. Data mengenai sisi psikologis menopause menekankan mengenai isu morbiditas, patalogis dan pengobatan medis. Wanita yang mencari pertolongan medis akibat gejala menopause sangat berbeda dari Wanita yang berada pada usia dan tahap menopause yang sama namun tidak mencari bantuan. Mereka yang tidak menemui dokter lebih cenderung melaporkan bahwa stress berdampak buruk pada Kesehatan mental mereka. Banyak Wanita merasakan bahwa perubahan yang terjadi menjadikan masa menopause sebagai periode yang penuh tantangan. Ketidakteraturan haid mungkin secara tidak sadar meningkatkan kecemasan bahwa daya tarik fisik dan seksual menurun. Gejala psikologis yang umum dialami oleh Wanita dimasa perimenopause meliputi rasa mudah marah, depresi, kecemasan, perubahan suasana hati yang tidak stabil, sering lupa, dan kesulitan dalam berinteraksi.

Menopause adalah tahap alami yang akan dilalui oleh semua Wanita. Ketika usia semakin meningkat, Wanita tersebut akan merasakan perubahan dalam produksi hormon estrogen dan progesterone, yang menyebabkan transisi dari masa subur ke masa tidak subur. Menopause berdasarkan penjelasan yuli dan suparni (2016) adalah keadaan Dimana menstruasi berhenti secara permanen. Dalam penjelasan tersebut, menopause diastikan sebagai berhentinya siklus menstruasi dan berakhirnya kemampuan untuk melahirkan. Wanita dikatakan mengalami menopause jika sudah tidak mendapatkan menstruasi setidaknya selama 12 bulan. (Astikasari et al., 2019)

Kecemasan merupakan respon seseorang terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, yang menimbulkan perasaan cemas dan kurangnya kepastian. Kecemasan ini seringkali terkait dengan bahaya terhadap Kesehatan fisik seperti saat menopause. (Fatayati et al., 2022).

Penyebab yang mempengaruhi kecemasan saat menghadapi menopause menunjukkan bahwa wanita yang merasa pengetahuannya minim (belum optimal) memiliki resiko lebih tinggi mengalami kecemasan saat memasuki masa menopause, di bandingkan dengan wanita yang mempunyai pengetahuan baik dan cukup luas. Selain itu dukungan keluarga juga berperan besar dalam menentukan tingkat kecemasan saat menghadapi masa menopause (Fatayati et al., 2022).

Pengetahuan ibu yang baik mencapai hasil yang baik untuk persiapan Pendidikan menopause. Penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan menopause. Ini didukung oleh hasil pengetahuan ibu dari 59,5% menjadi 81,25%. Pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh kurang informasi. Masalah perimenopause yang dialami oleh ibu berusia 39-53 tahun disebabkan karena kurangnya informasi kepada ibu. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan kepada ibu-ibu sehingga ibu memiliki pengetahuan untuk deteksi dini menopause agar dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi menopause. Selain itu, perlu evaluasi apakah penyuluhan ini dapat mempengaruhi pemahaman responden terhadap menopause. Responden yang mengikuti penyuluhan adalah ibu-ibu di Kp. Gombang RT 002 RW 005 Desa Pasir Gombang yang berusia mulai dari 39-53 tahun.

Tujuan dari penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang menopause agar ibu perimenopause tidak mengalami kecemasan dalam menjalani masa menopause dan mampu mempersiapkan diri. Kegiatan ini menggunakan instrumen kuisisioner untuk mengukur pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan penjelasan atau kegiatan. Lokasi penyuluhan ini dilakukan di Kp gombang Rt 002 Rw 005 Desa pasir gombang Kec Cikarang Utara Bekasi populasi ibu yang diberikan penyuluhan berusia 39-53 tahun yang berjumlah 20 orang. Target kegiatan ini adalah ibu-ibu berusia 39-53 tahun dalam pelaksanaan edukasi tentang kecemasan pada wanita perimenopause dalam mengatasi menopause di Rt 002 Desa pasir gombang. Survei pendahuluan oleh tim pemberdayaan Perempuan paling banyak menunjukkan Penduduk RT 002 RW 005 Desa pasir gombang dengan rentang usia 39-53 tahun dan tidak banyak orang yang tahu tentang menopause. Tim pemberdayaan perempuan tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang edukasi persiapan menghadapi menopause karna usia 39-53 tahun merupakan usia yang sangat tepat untuk persiapan menopause, sehingga dapat mempersiapkan dan bertindak dengan cara yang benar untuk mencegah masalah yang muncul bersamaan dengan menopause.

## **Metode**

Tim pemberdayaan perempuan, yaitu mahasiswa Universitas Medika Suherman, memberikan penyuluhan kepada para ibu perimenopause dalam menghadapi masa menopause. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan wawasan responden mengenai menopause supaya ibu perimenopause tidak merasa cemas saat menghadapi masa menopause dan dapat mempersiapkan diri.

Kegiatan ini dilakukan di RT 002 Desa pasir gombang. Langkah awal penyuluhan ini dilakukan melalui wawancara langsung dengan 5 responden untuk mengidentifikasi masalah. Hasil dari wawancara yang diberikan menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan dengan usia 39-53 tahun mengalami kecemasan karena belum mengetahui tentang menopause. Untuk melaksanakan pemberdayaan perempuan, kami kemudian bekerja sama dengan ketua RT 002 Desa pasir gombang yang berusia 39-53 tahun.

Langkah selanjutnya kami bekerja sama dengan ketua RT 002 untuk mengundang warga

sebanyak 20 responden dengan rentan usia 39-53 tahun, langkah selanjutnya adalah penyebaran pretest diisi dan hasil dikembalikan kepada pengabdi. Selanjutnya sebelum melakukan edukasi, tim menjelaskan maksud dan tujuan terlebih dahulu, kemudian tim memberikan media leaflet kepada ibu. Selanjutnya adalah penyampaian materi yang disampaikan oleh salah satu tim pengabdi. Pemberian edukasi kepada ibu-ibu RT 002 Desa pasir gombang untuk meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan dengan metode ceramah dengan media leaflet. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan pemberian posttest yang telah dibuat untuk mengukur sejauh mana pengetahuan responden meningkat setelah diberikan materi tentang persiapan masa menopause. Pretest dilakukan sebelum penyuluhan dan posttes segera setelah penyuluhan untuk mengukur pemahaman responden. Pretest dan posttes memiliki 20 pertanyaan yang sama.

**Hasil dan Pembahasan**

Pengetahuan tentang menopause dapat membantu ibu mempersiapkan diri untuk Bersiap dan bertindak dengan cara yang tepat untuk mencegah keluhan yang muncul saat menopause. kualitas hidup dapat ditingkatkan dengan memahami keluhan Wanita menopause. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kiftiyah pada tahun 2024 dengan judul Edukasi kecemasan pada ibu menjelang menopause didesa wirogunan pasuruan (Indriyanti et al., 2024).

Kegiatan ini membantu responden memahami perimenopause yang akan dialami, dengan kegiatan pemberdayaan perempuan ini ibu lebih siap dalam menghadapi menopause. Dengan diikuti oleh 20 responden, ibu-ibu menerima instruksi tentang persiapan menghadapi menopause. Responden yang berpartisipasi adalah penduduk RT 002 RW 005 Desa pasir gombang. Sesuai dengan jadwal pemberdayaan perempuan yang dirancang oleh tim pengabdi, penyebaran kuisisioner pretest dilakukan sebelum penyuluhan dan penyebaran kuisisioner posttest dilakukan setelah penyuluhan.

Responden melakukan pretest sebelum mendapatkan materi penyuluhan menopause. Posttest dilakukan setelah responden mengikuti materi penyuluhan menopause. Pretest dan posttest berisikan materi penyuluhan tentang pengertian, gejala umum, faktor-faktor menopause dan cara mengatasi kecemasan pada ibu perimenopause. Peserta hanya harus memilih salah satu jawaban yang benar dalam soal yang benar/salah. Sebelum dan sesudah tes bertanggung sekitar 15 menit. Dikutip dari (Siregar et al., 2024), dalam (Siregar, 2023), Terdapat 3 kategori nilai tingkat pengetahuan, diantaranya:

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

Berikut adalah hasil pemberdayaan Perempuan tentang edukasi persiapan menghadapi masa menopause sebelum dan sesudah responden mengisi kuisisioner.

**Tabel 1.** Rekapitulasi Presentase Hasil Pretest Dan Posttest Pengetahuan Tentang Menopause

<b>Nama</b>	<b>Nilai Pre Test</b>	<b>Nilai post Test</b>	<b>Persentase Kenaikan (%)</b>
<b>R1</b>	12	15	15%
<b>R2</b>	14	16	10%
<b>R3</b>	17	20	15%
<b>R4</b>	8	16	40%
<b>R5</b>	14	17	15%
<b>R6</b>	10	17	35%
<b>R7</b>	12	15	15%

<b>R8</b>	12	16	20%
<b>R9</b>	11	13	10%
<b>R10</b>	16	18	10%
<b>R11</b>	9	15	30%
<b>R12</b>	15	18	15%
<b>R13</b>	16	17	5%
<b>R14</b>	11	15	20%
<b>R15</b>	12	15	15%
<b>R16</b>	10	14	20%
<b>R17</b>	10	15	25%
<b>R18</b>	12	16	20%
<b>R19</b>	10	17	35%
<b>R20</b>	7	20	65%
<b>Rata-Rata</b>	11,9	16,25	21,75%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 20 responden, sebelum diberikan penyuluhan mengenai menopause, rata-rata tingkat pengetahuan mereka sebesar 11,9% yang tergolong dalam kategori pengetahuan cukup. Setelah penyuluhan dilakukan, rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 16,25%, yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 21,75% di antara para responden.

**Table 2.** Rekapitulasi Presentase Hasil Pengetahuan Persiapan Masa Menopause

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	3	15%	12	60%
Cukup	8	40%	8	40%
Kurang	9	45%	0	100%
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan hasil pengumpulan data sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan serta simulasi, terdapat peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta tentang menopause. Sebelum kegiatan berlangsung, sebanyak 3 orang (15%) peserta memiliki pengetahuan yang tergolong baik, 8 orang (40%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebanyak 9 orang (45%) berada pada kategori pengetahuan kurang.

Namun, setelah kegiatan penyuluhan dan simulasi dilaksanakan, terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan. Jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 12 orang (60%), dan 8 orang (40%) berada dalam kategori pengetahuan cukup. Tidak ada peserta yang tergolong memiliki pengetahuan kurang setelah kegiatan ini.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 11 Juni 2025, bertempat di halaman rumah ibu Nur (Almh). Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu yang bertempat tinggal Kp. Gombang RT 002 RW 005 Desa pasir gombang Kec. Cikarang Utara Bekasi sebanyak 20 orang. Peserta merupakan ibu-ibu yang berusia 39-53 tahun. Ketercapaian target materi pada kegiatan ini berjalan dengan baik,

dibuktikan dengan antusias peserta pada sesi tanya jawab. Dengan tim kegiatan pemberdayaan perempuan.

Menurut referensi dari Winarsih dan Reni Tri Lestari (2023), menopause didefinisikan sebagai tidak terjadinya menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut akibat penurunan fungsi ovarium. Wanita yang mengalami menopause sering kali merasakan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis. Hasil post-test menunjukkan bahwa peserta lebih memahami gejala-gejala yang berkaitan dengan menopause setelah penyuluhan dilakukan.

Kecemasan dapat muncul akibat kurangnya seseorang dalam memperoleh pengetahuan, ilmu dan informasi. Oleh karena itu diperlukan peran serta kader dan tenaga Kesehatan untuk memberikan informasi melalui penyuluhan agar ibu lebih memahami tanda-tanda menopause sehingga siap menerima keadaannya tanpa diliputi keemasan yang berlebihan. Dari penyuluhan tersebut diharapkan wanita perimenopause mendapatkan pengetahuan sehingga mengetahui gejala yang akan dan telah terjadi pada dirinya menjelang masa menopause. Dengan demikian, diharapkan ibu dapat menjalani masa menopause dengan nyaman tanpa adanya rasa cemas.

Salah satu faktor yang memastikan bahwa kegiatan pemberdayaan ini berjalan dengan baik adalah peran penting dari ketua RT dalam memberikan dukungan untuk mengadakan pemberdayaan perempuan ini, kesadaran Masyarakat yang cukup tinggi tentang cara mencegah menopause dini dan peran aktif ibu serta kemampuan mereka untuk bekerja sama dalam meliputi kegiatan pemberdayaan Perempuan. Setelah ibu melakukan kegiatan ini kami berharap kader kesehatan setempat akan bertindak lanjut dengan memberikan penyuluhan tentang menopause dini kepada wanita produktif. Ini akan memberi mereka informasi yang menyeluruh tentang cara mencegah menopause dini.



**Gambar 1.** Penyuluhan dengan ibu-ibu di RT 002 Desa pasir gombang



Gambar 2. Leaflet



Gambar 3. Pemberian Leaflet/Poster dan Kuisisioner Preetest Beserta Pemberian materi

### Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan terhadap Wanita perimenopause di RT 002 DESA Pasir Gombang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mereka dalam menghadapi masa menopause. Sebelum penyuluhan, mayoritas responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang "cukup", namun setelah diberikan edukasi melalui media leaflet, terjadi peningkatan persentase kategori menjadi "baik" dari 59,5% menjadi 81,25%. Edukasi yang diberikan tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga membantu mengurangi kecemasan yang dialami wanita perimenopause. Dukungan ketua RT serta keterlibatan aktif peserta menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini.

**Daftar Pustaka**

- Aisyiyah, N., Siswani, S., Waluyo, A., Herlina, L., Sari, D. N., & Ekaputri, D. E. (2024). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 8(2), 160–169. <https://doi.org/10.52643/pamas.v8i2.4204>
- Astikasari, N. D., Tuszahroh, N., Surya, S., Husada, M., & Coresponding, K. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.28>
- Fatayati, A., & Ariningtyas, N. (2025). HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI PREMENOPAUSE. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 9(2), 33-38.
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Indriyanti, K., Sari, P., Kushayati, N., Mei, R., & Mei, A. (2024). *Edukasi Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause Di*. 2, 890–895.
- Saraswati.N.P.A. (2019) Hubungan Perubahan Fisik Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Sanur Kauh Kecamatan Denpasar Selatan. Repository.itekes-bali.ac.id.2019
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3876>
- Siregar, R. (2023). Simulasi Inisiasi Menyusu Dini (Imd) Pada Ibu Hamil. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1661. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16249>
- Siregar, R., Gita Ramandhani, N., Henida, P., & Komala Hati, T. Y. (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/10.55338/jpkmn.v5i2.3285>
- Winarsih, W., & Tri Lestari, R. (2023). Pemberian Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-ibu dalam kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga di Dusun Cikal RT 02 RW 03 Tuntang Kabupaten Semarang. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(1), 22-27.