

## Edukasi Kesehatan Tentang Menopause Dan Komplikasinya Pada Wanita Lansia Di Puskesmas Bara-Baraya Makassar

Dahniar<sup>\*1</sup>, Arisna Kadir<sup>2</sup>, Indah Yun Diniaty Rosidi<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar, <sup>3</sup>Institut Teknologi Kesehatan Buton Raya

<sup>1</sup>DIII Kebidanan, <sup>2</sup>S1 Kebidanan, <sup>3</sup>DIII Kebidanan

\*e-mail: dahniarniabila@gmail.com<sup>1</sup>, arisna.kadir@gmail.com<sup>2</sup>, indahbo73@gmail.com<sup>3</sup>

|            |            |            |                   |
|------------|------------|------------|-------------------|
| Received:  | Revised:   | Accepted:  | Available online: |
| 11.02.2024 | 19.02.2024 | 25.02.2024 | 30.03.2024        |

**Abstract:** Menopause occurs due to reduced secretion of ovarian hormones, namely estrogen and progesterone, which occurs when storage in the ovarian follicles runs out. The average age of menopause is  $\leq 50$  years (45-55 years). Initially the menstrual cycle becomes irregular, then the concentration of follicle-stimulating hormone, namely Follicle Stimulating Hormone (FSH), increases, in response to a decrease in ovarian hormone concentrations (Morena et al., 2021). Elderly is a condition that occurs in human life. The aim of the counseling is to ensure that elderly women do not experience prolonged complaints and anxiety regarding the diseases they suffer from, such as joints, vision and hearing, stroke, anxiety, insomnia, hypertension, heart disease and so on. The conclusion was that the education was carried out at the Bara-Baraya Community Health Center with 19 participants attending, the implementation went smoothly, most of those attending menopausal women and the elderly had little knowledge about the complications of menopause. So that people's mindset about menopause can increase positive thinking that the occurrence of menopause in the elderly is a natural process that must be accepted as the course of human life.

**Keywords:** Health Education, Menopause, Complications, Elderly Women

**Abstrak:** Menopause terjadi akibat berkurangnya sekresi hormon ovarium yaitu estrogen dan progesterone terjadi saat penyimpanan pada folikel ovarium habis, umur rata-rata menopause  $\leq 50$  thn (45-55 thn). Awalnya siklus menstruasi menjadi tidak teratur, kemudian konsentrasi hormon perangsang folikel yaitu Follicle Stimulating Hormone (FSH) meningkat, sebagai respon terhadap penurunan konsentrasi hormon ovarium (Morena et al., 2021). Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Tujuan penyuluhan dilakukan agar pemahaman wanita lansia tidak mengalami keluhan dan kecemasan yang berkepanjangan mengenai penyakit yang dideritanya seperti persendian, penglihatan dan pendengaran, stroke, kecemasan, susah tidur, hipertensi, jantung dan seterusnya. Kesimpulan edukasi dilaksanakan di Puskesmas Bara-Baraya sebanyak 19 peserta yang hadir, pelaksanaan berjalan lancar sebagian besar yang hadir wanita menopause pada lansia memiliki pengetahuan kurang tentang komplikasi menopause. Sehingga pola pikir masyarakat tentang menopause dapat meningkatkan cara berfikir positif bahwa terjadinya menopause pada lansia merupakan suatu proses alamiah yang harus diterima sebagai alur perjalanan hidup manusia.

**Kata kunci:** Edukasi Kesehatan, Menopause, Komplikasinya, Wanita Lansia

### 1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 58 tahun. Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Akibat dari perubahan ini, keadaan fisik seorang perempuan sangat mempengaruhi keadaan psikologisnya dalam menghadapi hal normal sebagaimana yang dialami oleh semua perempuan (Hekhmawati, 2016). Menopause terjadi akibat berkurangnya sekresi hormon ovarium yaitu estrogen dan progesterone, yang terjadi saat penyimpanan pada folikel ovarium habis. Awalnya siklus menstruasi menjadi tidak teratur, kemudian konsentrasi hormon perangsang folikel yaitu Follicle Stimulating Hormone (FSH) meningkat, sebagai respon terhadap penurunan konsentrasi hormon ovarium (Keyasa et al., 2021).

Menurut World Health Organization jumlah perempuan post menopause di dunia akan meningkat dari sekitar 476 juta jiwa pada tahun 1990 menjadi 1,2 miliar jiwa pada tahun 2020. Ini dipengaruhi oleh pertumbuhan penduduk dan meningkatnya usia harapan hidup secara perlahan dan progresif. Sehingga peningkatan usia harapan hidup juga terjadi di Indonesia sebagai dampak dari keberhasilan program kesehatan nasional sehingga populasi penduduk berusia lanjut, yang dikenal sebagai lansia. Berdasarkan jenis kelamin, penduduk lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-

laki, peningkatan populasi lansia wanita berbanding lurus dengan populasi wanita menopause. Peningkatan harapan hidup berakibat pada meningkatnya beban tanggung ekonomi Indonesia yaitu sekitar 48,63 % (World Health Statistics, 2019).

Berdasarkan data oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2019, terdapat kurang lebih 1.941.197.000 wanita yang tercatat sebagai penduduk D.I. Yogyakarta. Sedangkan berdasarkan data oleh Depkes RI tahun 2018, penduduk wanita dengan cakupan usia produktif (15-64 tahun) tercatat sebanyak 1.318.818 dan penduduk wanita dengan cakupan usia tidak produktif (>64 tahun) sebanyak 201.338. Sebanyak kurang lebih 28.000 wanita di Yogyakarta mengalami menopause pada usia 45-60 tahun (Profil Kesehatan D.I Yogyakarta Tahun 2018, 2019).

Menopause diartikan sebagai satu tahun tanpa menstruasi yang disebabkan oleh berehentinya fungsi ovarium dan terjadi amenorea permanen (Moulton et al., 2008). Kata menopause yang berasal dari kata Yunani yang berarti "bulan" dan "penghentian sementara", yang secara linguistik lebih tepat disebut menocease. Secara medis istilah menopause berarti menocease, karena berdasarkan definisinya menopause itu berarti berhentinya menstruasi (bukan istirahat) (Wiryawan, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi menopause yaitu faktor psikis, keadaan psikis seorang wanita akan mempengaruhi terjadinya menopause. Keadaan seseorang wanita yang tidak menikah dan bekerja akan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita. Menurut beberapa penelitian, mereka akan mengalami waktu menopause yang lebih mudah atau cepat dibandingkan yang menikah dan tidak bekerja atau bekerja dan tidak menikah (Mulyani, 2013). Hasil penelitian Rosyada (2015) di Puskesmas Bangetayu sebagian besar sampel wanita dengan usia 3 menopause  $\geq 50$  tahun sebanyak 35 orang dan sebagian besar berstatus tamat SMA. Pekerjaan sampel sebagian besar adalah ibu rumah tangga sebanyak 33 orang. Menurut penelitian (Fadhilla et al., 2023) Faktor keluhan yang dirasakan pada masa menopause sangat beragam dan bersifat individual, karena dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah usia, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, gaya hidup.

Dalam hal ini keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Bila faktor tersebut cukup baik, akan mempengaruhi beban fisiologis. Kesehatan akan faktor klimakterium sebagai faktor fisiologis. Stress, Seperti halnya cemas mempengaruhi menopause, stres juga merupakan salah satu faktor yang bisa menentukan kapan wanita akan mengalami menopause. Jika seseorang sering merasa stres maka sama halnya dengan cemas, wanita tersebut akan lebih cepat mengalami menopause (Mulyani, 2013). Penelitian (Rahwuni et al., 2014) di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa usia terbanyak berada pada usia 53 tahun, berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan hasil pendidikan responden terbanyak adalah tingkat perguruan tinggi dan Sekolah Menengah Atas dan status pekerjaan responden diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja, hasil kepercayaan diri diperoleh bahwa sebagian besar responden menopause mempunyai kepercayaan diri yang tinggi.

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019).

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah & Wijayanto, 2020).

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahapan yaitu anak-anak, dewasa, dan tua (Putri, 2021).

Salah satu aktifitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia adalah senam lansia. Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Teori kognitif sosial menyebutkan bahwa pengetahuan tentang manfaat dari dilakukannya aktifitas fisik dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan aktifitas fisik tersebut secara rutin. Sedangkan, kepercayaan umum orang bahwa aktifitas fisik bermanfaat untuk kesehatan tidak bisa digunakan untuk memperkirakan motivasi dan perilaku seseorang (Yantina & Saputri, 2021).

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Pada lansia terjadi penurunan anatomik dan fungsi dari organ – organ. Penurunan fungsi pada pembuluh darah dapat mengakibatkan hipertensi. Salah satu yang mempengaruhi penurunan hipertensi tanpa obat-obatan yaitu olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur seperti senam lansia (Ifansyah et al., 2015). Menurut penelitian (Permatasari, Indah, 2023), mereka mengatakan bahwa dengan ilmu baru ini mereka merasa terbantu untuk mengatasi apa saja yang perlu diterapkan saat keluhan menopause terjadi. Apa saja yang perlu dilakukan pada masa menopause ini serta pentingnya pola hidup sehat saat masa menopause.

Menurut (Saroinsong et al., 2023) ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Karena stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Tidur merupakan keadaan tidak sadar saat seseorang dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya dan merupakan suatu fenomena yang reparatif, restoratif, fisiologis dan sangat penting bagi tubuh.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar yaitu di tepi jalan Abu Bakar Lambogo Nomor 143 dan tidak begitu jauh dari jalan Raya A.P. Pettarani dan Veteran yang merupakan salah satu jalan induk provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dijadikan lahan praktik program studi DIII Kebidanan setiap tahunnya dimulai dari PKK (Praktik Klinik Kebidanan) I dan PKK (Praktik Klinik Kebidanan) II. Kami sudah bekerjasama dengan Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar sejak berdirinya program studi DIII Kebidanan Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Maka dari itu kami selaku pembimbing institusi (dosen) dan mahasiswa atau tim melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai tridarma perguruan tinggi yang di laksanakan setiap semester. Peserta Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah semua ibu menopause yang melaksanakan senam pada hari sabtu sebagai program dari Puskesmas Bara-Baraya tujuannya untuk menghilangkan stress, tidak mudah lelah dan nyeyak tidur. Senam terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin. Sehingga ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari tahun 2018 dengan nilai p value untuk sistolik p value: 0,002) maupun diastolic (p value: 0,004) (Yantina & Saputri, 2021).

Penyusunan rencana kegiatan dimulai dari perizinan dengan membuat surat oleh BAU sebagai penanggungjawab pembuatan surat tugas dari STIKES Nani Hasanuddin dan mengirim surat permohonan ke kepala Puskesmas Bara-Baraya. Metode pelaksanaan program kegiatan ini adalah ceramah, materi penyuluhan dengan menggunakan leaflet (pengertian menopause, klasifikasi menopause, keluhan fisik dan psikologis masa menopause, komplikasi dan wanita lansia) disertai tanya jawab ke pada peserta yang hadir. Pelaksanaan penyuluhan di adakan di Puskesmas Bara-Baraya yang berlangsung 1 hari pada tanggal 15 Juli 2023 dengan judul Edukasi Kesehatan Tentang Menopause dan Komplikasinya Pada Wanita Lansia di Puskesmas Bara-Baraya. Melakukan evaluasi berupa tanya jawab bagi peserta yang kurang memahami edukasi yang di bawakan oleh tim pengabdian masyarakat.

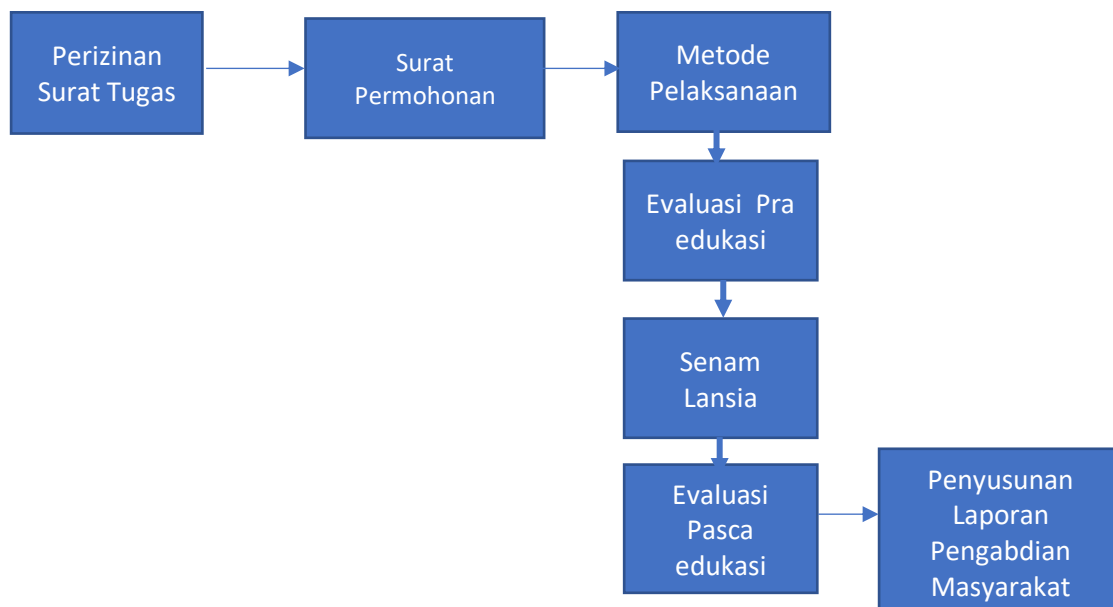


Diagram 1. Alur Kegiatan Edukasi Pengabdian kepada Masyarakat

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar yaitu di tepi jalan Abu Bakar Lambogo Nomor 143 dan tidak begitu jauh dari jalan Raya A.P. Pettarani dan Veteran yang merupakan salah satu jalan induk provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dijadikan lahan praktik program studi DIII Kebidanan setiap tahunnya dimulai dari PKK (Praktik Klinik Kebidanan) I dan PKK (Praktik Klinik Kebidanan) II. Kami sudah bekerjasama dengan Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar sejak berdirinya program studi DIII Kebidanan Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Maka dari itu kami selaku pembimbing institusi (dosen) dan mahasiswa atau tim melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai tridarma perguruan tinggi yang di laksanakan setiap semester. Pada kegiatan ini peserta yang hadir terdiri atas 19 orang. Di mana semua menopause terutama lansia yang ruting melaksanakan senam pada hari sabtu sebagai program dari Puskesmas Bara-Baraya tujuannya untuk menghilangkan stress, tidak mudah lelah dan nyeyak tidur.

Sebelum dilakukan edukasi kami dari tim pengabdian masyarakat memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai keluhan yang di alami selama memasuki menopause atau tidak haid lagi. Penyakit yang timbul seperti susah tidur, cepat lelah, penurunan berat badan, mudah emosi, timbulnya asam urat, kolesterol, tekanan darah tinggi, sakit pada persendian dan asma.

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Menopause dan Komplikasinya Pada Wanita Lansia di Puskesmas Bara-Baraya di berlangsung 1 hari pada tanggal 15 Juli 2023 tepatnya didepan pekarangan Puskesmas Bara-Baraya. Kegiatan ini berjalan dengan lancar, wanita menopause yang hadir antusias menyimak materi yang diberikan seputar pengertian menopause, klasifikasi menopause, keluhan fisik dan psikologis masa menopause dan komplikasi yang di alami wanita meopause yang sudah lansia.

Dari hasil pretes dan postes yang di lakukan di dapatkan hasil sebagai berikut;

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretes Wanita Menopause pada Lansia di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

| No | Tingkat Pengetahuan | Frekuensi | %     |
|----|---------------------|-----------|-------|
| 1  | Rendah              | 14        | 73,68 |
| 2  | Tinggi              | 5         | 26,31 |
|    | Total               | 19        | 100   |

Berdasarkan Table 1. terdapat 19 peserta wanita menopause pada lansia dengan tingkat pengetahuan rendah 14 orang (73,68) dan tingkat pengetahuan tinggi 5 orang (26,31). Masih kurang pengetahuan mereka tentang menopause hal ini disebabkan karena tingkat pendidikan kebanyakan dari mereka adalah lulusan SD atau SMP dengan pekerjaan tidak menetap. Kami mencoba menarik perhatian mereka dengan pembicaraan yang sangat santai dan ramah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Postes Wanita Menopause pada Lansia di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

| No | Tingkat Pengetahuan | Frekuensi | %     |
|----|---------------------|-----------|-------|
| 1  | Rendah              | 2         | 10,52 |
| 2  | Tinggi              | 17        | 89,47 |
|    | Total               | 19        | 100   |

Berdasarkan Table 2. terdapat 19 peserta wanita menopause pada lansia dengan tingkat pengetahuan rendah 2 orang (10,52) dan tingkat pengetahuan tinggi 17 orang (89,47). Peningkatan ini terjadi karena mereka faham bahwa keluhan yang dialami selama ini adalah mereka berada pada fase menopause dan mereka tahu bagaimana cara menghadapi menopause agar hidup mereka lebih berkualitas.

Berdasarkan data yang di peroleh pretes dan postes dilakukan penyuluhan terlihat adanya peningkatan pengetahuan wanita menopause pada lansia. Diperoleh data bahwa 19 responden terbanyak pada responden pengetahuan rendah 14 orang (73,68%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi 2 orang (10,52). Sedangkan pada kategori pengetahuan tinggi atau baik sebanyak 5 orang (26,31%) meningkat menjadi 17 orang (89,47%). Mereka mengatakan bahwa dengan ilmu baru ini mereka merasa terbantu untuk mengatasi apa saja yang perlu diterapkan saat keluhan menopause terjadi dan apa yang perlu dilakukan pada masa menopause ini serta pentingnya pola hidup sehat saat masa menopause.

Setelah dilakukan penyuluhan tampak adanya peningkatan pengetahuan terkait komplikasi menopause yang dapat dialami lansia. Ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Bela Purnama Dewi, 2022 yang hasilnya 15 peserta yang hadir. Sebelum edukasi terdapat 5 peserta yang pengetahuannya baik dan setelah edukasi terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 13 peserta (Dewi & Kirana, 2022).

Tujuan agar pola pikir masyarakat tentang menopause dapat meningkat dengan cara berfikir positif bahwa terjadinya menopause pada lansia merupakan suatu proses alamiah yang harus diterima sebagai alur perjalanan hidup manusia. Jika seseorang sering merasa stres maka sama halnya dengan cemas, wanita tersebut akan lebih cepat mengalami menopause.



Gambar 1. Evaluasi praedukasi Wanita Menopause pada Lansia di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi Wanita Menopause pada Lansia di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar



Gambar 3. Senam Wanita Menopause pada Lansia di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar



Gambar 4. Evaluasi postedukasi Wanita Menopause pada Lansia di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar

Hasil evaluasi pretes yang dilakukan pada wanita menopause di Puskesmas Bara-Baranya menunjukkan masih kurangnya pengetahuan wanita menopause terkait senam lansia dan komplikasi yang dapat di alami dimasa menopause. Setelah edukasi, hasil postes menunjukkan peningkatan pengetahuan wanita menopause. Dengan senam yang dilakukan oleh wanita menopause pada lansia merupakan senam yang dapat meningkatkan kadar endorphen empat sampai lima kali dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin.

Penurunan fungsi pada pembuluh darah dapat mengakibatkan hipertensi. Salah satu yang mempengaruhi penurunan hipertensi tanpa obat-obatan yaitu olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur seperti senam lansia (Ifansyah et al., 2015). Dengan menerapkan pola hidup yang sehat dan pola makan yang teratur diimbangi dengan senam dapat mengurangi kecemasan dan efek komplikasi yang dialami wanita menopause khususnya lansia.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu:

- Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar. Lokasi ini dijadikan lahan praktik program studi DIII Kebidanan setiap tahunnya dimulai dari PKK (Praktik Klinik Kebidanan) I dan PKK (Praktik Klinik Kebidanan) II. Kami sudah bekerjasama dengan Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar sejak berdirinya program studi DIII Kebidanan Stikes Nani Hasanuddin Makassar. Maka dari itu kami selaku pembimbing institusi (dosen) dan mahasiswa atau tim melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai tridarma perguruan tinggi yang di laksanakan setiap semester. Pada Kegiatan ini peserta yang hadir terdiri atas 19 orang. Di mana semua wanita menopause terutama lansia yang melaksanakan senam pada hari sabtu sebagai program dari Puskesmas Bara-Baraya tujuannya untuk menghilangkan stress, tidak mudah lelah dan nyeyak tidur. Dengan menerapkan pola hidup yang sehat dan pola makan yang teratur diimbangi dengan senam sehingga wanita menopause pada lansia menjadikan wanita lebih sehat, tidak mudah lelah, cemas dan bisa berumur panjang.
- Adanya kegiatan lanjutan dari tenaga kesehatan untuk sering memberikan sosialisasi tentang menopause baik wanita maupun laki-laki serta memberikan pemeriksaan gratis setiap bulan seperti pemeriksaan kolesterol, asam urat, rematik dan HB bagi lansia bisa terkontrol.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, B. P., & Kirana, D. (2022). Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Rt 06 Talang Jambe (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause) Tahun 2022. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1847–1851. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.9054>
- Profil Kesehatan D.I. Yogyakarta Tahun 2018, Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2019 \_\_\_\_ (2019).
- Fadhilla, E. S. A., Amirudin, I., & Agustriyani, F. (2023). Factors associated with menopause complaints in the Prolanis group at Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.47679/jchs.202342>
- World Health Statistics, 1 World Health Organization 2019 (2019).
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–14.
- Ifansyah, N., Herawati, & Diani, N. (2015). Senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Dk*, 3(1), 86–93.
- Keyasa, M. M. R., Widyastuti, N., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2021). Hubungan Lingkar Pinggang Dengan Glukosa Darah Puasa Pada Wanita Menopause Di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 189–196. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.29168>
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui activity Daily Living Training Dengan Pendekatan komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Asuhan Keperawatan lansia BALI ELDERLY CARE (BEC). In *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7089>
- Permatasari, Indah, Z. L. I. (2023). PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MASA MENOPAUSE BAGI WARGA DESA BALANGGAR PAKONG PAMEKASAN. *Paradigma*, 5(2), 8–14.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Rahwuni, D., Lestari, W., & Bayhakki. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause. *Jom Psik*, 1(OKTOBER), 1.
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut

- Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Wiryawan, S. (2018). Fisiologi dan Gejala Menopause. *Universitas Udayana*, 1–14.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.