

Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Perimenopause pada Perempuan Usia di Atas 40 Tahun di Posbindu Ngudi Waras Jaten Karanganyar

Suwarnisih¹, Cipta Pramana², Selasih Putri Isnawati Hadi³

^{1,2} Prodi Kebidanan Program Magister, STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

³ Prodi Kebidanan Program Profesi Bidan Program Profesi, STIKes Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

Received : 22 Desember 2025, Revised : 30 Desember 2025, Published : 20 Januari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Suwarnisih

E-mail: suwarnisih.mhk@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta melakukan deteksi dini kesehatan pada perempuan usia ≥ 40 tahun dalam menghadapi masa perimenopause dan menopause. Kegiatan dilaksanakan di Posbindu Ngudi Waras Jaten, Karanganyar, pada 29 November 2025 dengan jumlah peserta 55 orang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet perimenopause dan pemeriksaan kesehatan yang mencakup pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta serta survei kepuasan. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar peserta mengalami kelebihan berat badan, tekanan darah di atas normal, serta kadar kolesterol dan asam urat yang meningkat. Tingkat pengetahuan peserta tentang perimenopause meningkat secara signifikan setelah penyuluhan, dengan mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran perempuan terhadap pentingnya deteksi dini dan pengelolaan kesehatan selama masa perimenopause dan menopause

Kata kunci - deteksi dini, edukasi kesehatan, menopause, perimenopause, perempuan

Abstract

This community service activity aimed to improve knowledge and conduct early health screening among women aged ≥ 40 years in preparation for perimenopause and menopause. The activity was carried out at Posbindu Ngudi Waras Jaten, Karanganyar, on November 29, 2025, involving 55 participants. The methods included health education using perimenopause leaflets and health screenings consisting of measurements of height, weight, blood pressure, blood glucose, cholesterol, and uric acid levels. Evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires and a participant satisfaction survey. The results showed that most participants experienced overweight, elevated blood pressure, and increased cholesterol and uric acid levels. Participants' knowledge of perimenopause significantly improved after the educational intervention, with the majority reaching a good knowledge level. This activity was effective in increasing women's awareness and understanding of the importance of early detection and health management during the perimenopause and menopause transition.

Keywords - early detection, health education, menopause, perimenopause, women

How To Cite : Suwarnisih, S., Pramana, C., & Hadi, S. P. I. (2026). Edukasi dan Deteksi Dini Kesehatan Perimenopause pada Perempuan Usia di Atas 40 Tahun di Posbindu Ngudi Waras Jaten Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 3045 - 3051. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.960>

Copyright ©2026 Suwarnisih Suwarnisih, Cipta Pramana, Selasih Putri Isnawati Hadi

PENDAHULUAN

Status kesehatan masyarakat tidak hanya ditunjukkan oleh angka kesakitan, kematian, dan status gizi, tetapi juga oleh peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH). Peningkatan taraf hidup dan pelayanan kesehatan di Indonesia telah mendorong meningkatnya UHH, yang berdampak pada bertambahnya populasi lanjut usia, khususnya perempuan. Kondisi ini mencerminkan peningkatan kesejahteraan dan kesehatan, namun sekaligus berpotensi menjadi tantangan karena kelompok usia lanjut umumnya tidak lagi produktif (Tariq *et al.*, 2023; Hikmah, 2025)

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030 terdapat sekitar 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun, dengan sekitar 80% tinggal di negara berkembang. Populasi perempuan menopause meningkat sekitar 3% setiap tahun, sehingga kesehatan perempuan usia lanjut perlu mendapat perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, dan angka harapan hidup (Khoeriyah *et al.* 2025).

Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah perempuan usia 40–44 tahun mencapai 1.371.159 jiwa dan kelompok usia 45–49 tahun sekitar 1.309.000 jiwa di Jawa Tengah. Besarnya populasi perempuan pada kelompok usia ini menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif terkait kesehatan menjelang menopause (BPS Jawa Tengah, 2022).

Sindrom premenopause ditandai dengan berbagai gejala fisik dan psikologis, antara lain hot flashes, keringat malam, kekeringan vagina, gangguan tidur, penurunan daya ingat, depresi, kelelahan, penurunan libido, nyeri saat berhubungan seksual, serta inkontinensia urin. Menopause didefinisikan sebagai berhentinya siklus menstruasi selama minimal 12 bulan dan umumnya terjadi pada usia sekitar 50 tahun, meskipun dapat terjadi lebih awal atau lebih lambat secara fisiologis (Lu *et al.*, 2023; Zubaidah. *et al* 2024)

Perimenopause merupakan masa transisi sebelum menopause yang umumnya dialami perempuan usia 40–50 tahun, ditandai dengan penurunan hormon estrogen dan munculnya perubahan fisik serta emosional. Kurangnya pengetahuan menyebabkan banyak perempuan salah menafsirkan gejala perimenopause, sehingga edukasi menjadi penting agar perempuan mampu mempersiapkan diri secara sehat dan adaptif dalam menghadapi perubahan tersebut (Agustini, Hariyani, & Pasiriani, 2023)

Studi pendahuluan di Posbindu Ngudi Waras menunjukkan bahwa lebih dari 95% pengunjung adalah perempuan berusia di atas 40 tahun. Hasil wawancara terhadap 10 responden mengungkapkan keluhan dominan berupa gangguan tidur, mudah emosi, kelelahan, penurunan aktivitas fisik, nyeri tubuh, dan penurunan libido. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman perempuan usia ≥ 40 tahun tentang perimenopause serta upaya menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa transisi tersebut.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi penetapan sasaran, perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Sasaran kegiatan adalah perempuan berusia ≥ 40 tahun yang berkunjung ke Posbindu Ngudi Waras Jaten, Karanganyar, dengan jumlah peserta sekitar 55 orang. Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan koordinasi dan perizinan dengan ketua serta kader Posbindu. Tahap persiapan meliputi penyusunan proposal dan materi edukasi, koordinasi teknis dengan kader, serta penyediaan sarana dan prasarana kegiatan. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet perimenopause, sedangkan deteksi kesehatan dilakukan melalui pemeriksaan tinggi badan, berat badan, tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 29 November 2025, dimulai dengan pengenalan, presensi peserta, pengisian *pre-test*, penyampaian materi edukasi perimenopause, dan pemeriksaan kesehatan, kemudian diakhiri dengan *pengisian post-test* serta survei kepuasan. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan melalui hasil *post-test* dan tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 November 2025 di posbindu Ngudi Waras Jaten, Karanganyar. Adapun jumlah peserta yang hadir ada 55 orang. Dari jumlah peserta yang hadir tersebut didapatkan data karakteristik peserta dan hasil kegiatan deteksi dan penyuluhan perimenopause dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan perimenopause di Posbindu Ngudi Waras

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur

No	Kategori Umur	Jumlah	Persentase
1	≤ 50 tahun	26	47 %
2	> 50 tahun	29	53 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa peserta sebagian besar berumur lebih dari 50 tahun yaitu ada 29 orang (53 %).

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Pendidikan

No	Kategori Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	1	1,8 %
2	SMP	5	9,1 %
3	SMA	26	47,3 %
4	Perguruan Tinggi	23	41,8 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa peserta sebagian besar berpendidikan SMA yaitu ada 26 orang (47,3 %) dan sebagian kecil berpendidikan SD yaitu 1 orang (1,8 %).

Tabel 3. Karakteristik Peserta Berdasarkan Pekerjaan

No	Kategori Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	IRT	34	61,8 %
2	Wiraswasta	2	3,6 %
3	Pegawai Swasta	10	18,2 %
4	PNS	9	16,4 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui sebagian besar peserta untuk pekerjaannya yaitu IRT ada 34 orang (61,8 %) dan sebagian kecil dengan pekerjaan wiraswasta ada 2 orang (3,6 %).

Tabel 4. Berat Badan Peserta Pengabdian

No	Berat Badan	Jumlah	Persentase
1	Berat badan Lebih	43	78 %
2	Berat badan ideal	12	22 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar peserta mempunyai berat badan berlebih yaitu ada 43 orang (78 %).

Tabel 5. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta

No	Nilai Tekanan Darah	Jumlah	Persentase
1	≤ 120/80	20	36,4 %
2	> 120/80	35	63,6 %
Jumlah Total		55	100

Sumber: data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar peserta untuk tekanan darahnya > 120/80 mmHg ada 35 orang (63,3 %).

Tabel 6. Hasil Deteksi Menopause Peserta

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Sudah Menopause	30	55 %
2	Belum Menopause	25	45 %
Jumlah Total		55	100

Sumber: data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden sudah memasuki masa menopause yaitu ada 30 orang (55 %), sedangkan yang belum menopause ada 25 orang (45 %).

Tabel 7. Hasil Deteksi Kadar Kolesterol Peserta

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	≤ 200	32	58 %
2	> 200	23	42 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta mempunyai kadar kolesterol kurang dari 200 yaitu ada 32 orang dan 23 orang dengan kadar kolesterol lebih dari 200.

Tabel 8. Hasil Deteksi Kadar Asam Urat Peserta

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	≤ 6	19	34,5 %
2	> 6	36	65,5 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui sebagian besar peserta mempunyai kadar asam urat berlebih yaitu ada 36 orang (65,5 %).

Tabel 9. Hasil Deteksi Kadar Gula Darah Sewaktu Peserta

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	≤ 200	50	91 %
2	> 200	5	9 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta untuk kadar gula darah sewaktunya adalah kurang dari 200.

Tabel 10. Tingkat Pengetahuan Peserta Tentang Perimenopause Sebelum Penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Baik	10	18,2 %
2	Cukup	26	47,3 %
3	Kurang	19	34,5 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 10 tingkat pengetahuan peserta tentang perimenopause sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar cukup yaitu 26 orang (47,3 %), dan sebagian kecil kategori baik yaitu 10 orang (18,2 %)

Tabel 11. Tingkat Pengetahuan Peserta Tentang Perimenopause Setelah Penyuluhan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
1	Baik	46	84 %
2	Cukup	9	16 %
3	Kurang	0	0 %
Jumlah Total		55	100

Sumber : data primer tahun 2025

Berdasarkan tabel 11 tingkat pengetahuan peserta tentang perimenopause setelah diberikan penyuluhan sebagian besar baik yaitu 46 orang (84 %) dan tidak ada yang mempunyai pengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil survey kepuasan peserta dalam penyuluhan tentang perimenopause dari semua pernyataan didapatkan hasil sangat puas dengan rata – rata diatas 70 %. Hal ini menunjukkan bahwa peserta pengabdian sangat senang dengan adanya kegiatan PKM ini.

Pembahasan

Seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 29 November 2025 berusia di atas 40 tahun, menunjukkan tingginya kepedulian perempuan usia perimenopause dan menopause terhadap pemeriksaan kesehatan di Posbindu Ngudi Waras Jaten, Karanganyar. Selama penyuluhan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, mampu menjawab pertanyaan evaluasi secara lisan dengan benar, serta mengikuti seluruh rangkaian pemeriksaan kesehatan secara tertib.

Kegiatan deteksi kesehatan menggunakan tensimeter digital, alat ukur tinggi dan berat badan, serta alat pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat berbasis stik. Penyuluhan perimenopause dilakukan menggunakan media leaflet dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Sebelum pemeriksaan, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat deteksi kesehatan, khususnya dalam mencegah obesitas, hipertensi, diabetes, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia.



Gambar 2. Kegiatan pemeriksaan kesehatan (BB, TD, gula darah, kolesterol, asam urat)

Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian besar peserta mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 43 orang (78%). Kondisi ini berkaitan dengan penurunan metabolisme tubuh setelah usia 40 tahun serta dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup dan lingkungan (Agustini and Angraini, 2022 ; Han *et al.*, 2023; Ika et al, 2024)

Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan sebagian besar peserta memiliki tekanan darah di atas 120/80 mmHg, yaitu sebanyak 35 orang (63,6%), dan sebagian telah mengonsumsi obat antihipertensi. Pada masa perimenopause, penurunan hormon estrogen berkontribusi terhadap meningkatnya kekakuan pembuluh darah dan resistensi perifer sehingga meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, deteksi dini tekanan darah secara rutin sangat penting, disertai edukasi mengenai pola hidup sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan kontrol ke fasilitas kesehatan (Kemenkes, 2023; Silaban et al., 2025; Sadiman, 2024)

Sebagian besar peserta telah memasuki usia menopause, yaitu sebanyak 30 orang (55%). Penurunan hormon estrogen pascamenopause menyebabkan perubahan elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan risiko hipertensi, yang juga dipengaruhi oleh pola makan tinggi garam, gaya hidup, dan stres psikologis (Kemenkes RI, 2023; Alves *et al.*, 2023; Darwata *et al.*, 2022)

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol menunjukkan 58% peserta masih berada di bawah 200 mg/dL, namun sekitar 42% memiliki kadar kolesterol di atas nilai normal. Setelah menopause, penurunan hormon estrogen berperan dalam peningkatan kadar kolesterol, sehingga perempuan menopause memiliki risiko hiperkolesterolemia lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama bila disertai kurang aktivitas fisik dan faktor gaya hidup lainnya (Rizayana *et al.*, 2025; Zuhana *et al.*, 2020)

Pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan sebagian besar peserta (65,5%) memiliki kadar di atas normal (>6 mg/dL). Perempuan yang memasuki masa menopause lebih rentan mengalami *hiperurisemia* akibat penurunan hormon estrogen yang berperan dalam membantu ekskresi asam urat melalui urin (Marsya Mutmainah, 2024; Rakhmawati *et al.*, 2025).

Evaluasi tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan cukup dan kurang, sedangkan setelah penyuluhan terjadi peningkatan signifikan, dengan 84% peserta memiliki pengetahuan baik dan tidak ditemukan lagi kategori pengetahuan kurang. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman perempuan tentang perimenopause, sejalan dengan konsep bahwa penyuluhan merupakan proses pembelajaran yang mampu meningkatkan pengetahuan dalam waktu relatif singkat (Yunetaa *et al.*, 2021)

Deteksi dini kesehatan dan edukasi perimenopause pada perempuan usia di atas 40 tahun merupakan upaya penting untuk memantau perubahan kesehatan selama masa transisi perimenopause dan menopause. Pemeriksaan rutin di Posbindu serta pemberian edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat membantu perempuan menerima dan menyikapi masa menopause secara positif, sehat, dan sejahtera (Nuryana *et al.*, 2025)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posbindu Ngudi Waras Jaten Karanganyar berhasil meningkatkan pengetahuan perempuan usia ≥ 40 tahun tentang perimenopause serta memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta melalui deteksi dini. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan, peningkatan tekanan darah, kadar kolesterol, dan asam urat, yang berpotensi meningkat pada masa perimenopause dan menopause akibat perubahan hormonal dan gaya hidup. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai perimenopause, yang ditunjukkan oleh peningkatan signifikan tingkat pengetahuan setelah kegiatan.

Disarankan agar kegiatan edukasi dan deteksi dini kesehatan bagi perempuan usia ≥ 40 tahun dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan rutin Posbindu. Selain itu, diperlukan peningkatan peran kader kesehatan dalam memberikan edukasi lanjutan serta mendorong perempuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat guna mencegah risiko penyakit degeneratif pada masa perimenopause dan menopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, khususnya Program Studi Kebidanan Program Magister, atas kesempatan, bimbingan, serta dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak Posbindu Ngudi Waras Jaten, Karanganyar, bidan, serta kader kesehatan yang telah berperan aktif dan mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh rangkaian pengabdian dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K. and Anggraini, Y. (2022) 'Korelasi Usia Perimenopause Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Masa Klimakterium Di Dukuh Ngringin , Bangsri ', 6, pp. 9487–9494.
- Alves, L. *et al.* (2023) 'Uric acid level in climacteric women and its association with clinical and metabolic parameters', *Scientific Reports*, pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35287-1>.

- Arkas Marsidah Agustini, Faridah Hariyani, N.P. (2023) 'Pengaruh Kelas Edukasi Kesehatan Menopause Pada Wanita Usia 40 – 50 Tahun Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Klinik Polda Kaltim Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur Article Information Article history: Keywords: Kata Kunci: PENDAHULUAN', 4, pp. 632–638.
- Darwata, I.W. et al. (2022) 'Community Survey on Blood Pressure and Levels of Blood Glucose, Cholesterol and Uric Acid Among People 45 Years and Above in Rural Villages of Bali', 7(2), pp. 47–54.
- Han, X. et al. (2023) 'Association between serum uric acid / high - density lipoprotein cholesterol ratio and hypertension among reproductive - aged women', *Journal of Health, Population and Nutrition*, pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00458-3>.
- Hikmah, R. (2025) 'Perimenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Desa Sumberejo Banyuputih 2025', 6(3), pp. 5067–5073.
- Ika Rena Roseyanti, Novita Dewi Iswandari, S.N.H. (2024) 'Analisis Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Batu', 4(1).
- Indonesia, K.K.R. (2023) *Menopause [artikel kesehatan]*. Jakarta. Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause.
- Lu, J. et al. (2023) 'Prevalence of menopausal symptoms and attitudes towards menopausal hormone therapy in women aged 40 – 60 years: a cross - sectional study', *BMC Women's Health*, pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02621-8>.
- Marsya Mutmainah, A.S. (2024) 'Gambaran Kadar Asam Urat pada Wanita Usia Menopause di Desa Rancapanggung Kecamatan Cililin', 6, pp. 5112–5119. Available at: <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i11.3836>.
- Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Niswaton Khoeriyah, K.A. (2025) 'Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Literature Review', 7(3), pp. 613–619.
- Nuryana, N., Sumarmi, Sulaiman P Nagaring, J.M. (2025) 'Pemberdayaan Wanita Menopause dalam Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi dan Deteksi Dini', *Journal of Sustainable Community Practices*, 1(2), pp. 1–12. Available at: <https://globalhealthpublication.com/index.php/jscsp/>.
- Rahmawati, A. et al. (2025) 'Profil Asam Urat Pada Ibu Rumah Tangga Di Purwokerto Selatan hidup yang tidak sehat, hipertensi, sendi yang kronis, menyakitkan dan (Engel et al., 2021; Yadav et al., XXI(1), pp. 11–21.
- Rizayana, Rehmaita Malem, N.R. (2025) 'Hubungan Penyakit Komorbiditas Dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause Di Daerah Pesisir Pantai Ule Lhee Banda Aceh Tahun 2024', 2(3), pp. 98–107.
- Sadiman Sadiman, T.D. (2024) 'Hubungan Antara Faktor Usia Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause', 3(6), pp. 2684–2692.
- Tariq, B. et al. (2023) 'Women's knowledge and attitudes to the menopause: a comparison of women over 40 who were in the perimenopause, post menopause and those not in the peri or post menopause', pp. 1–16.
- Tengah, B.P.S.P.J. (2022) *Statistik Gender Provinsi Jawa Tengah 2022*. Semarang. Available at: <https://jateng.bps.go.id/id/publication/2023/11/23/b78df5db78c4b3c841737985/statistik-gender-provinsi-jawa-tengah-2022>.
- Titin Dewi Sartika Silaban, Maria Nuraeni, Margareta Haiti, Theresia Anita, N.A. (2024) 'Peningkatan Kesehatan Wanita Produktif Melalui Integrasi Pemenuhan Gizi Seimbang Dan Pengelolaan Kolesterol', 5(4), pp. 6451–6455.
- Yunetaa, A.E. Nurma., Hardiningsih., F.A.Y. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause', *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), pp. 68–74. Available at: <http://jurnal.uns.ac.id/placentum>.
- Zubaidah, Rusdiana, R. (2025) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan'.
- Zuhana, N., Priyogo, N.I. and Inayah, M. (2020) 'Status Gizi pada Wanita Perimenopause yang Mengalami Keluhan Klimakterik', *Jurnal Ilmiah Kesehatan* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.48144/jiks.v5i2.33>.