



Optimalisasi Kader dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan Menghadapi Menopause

Optimizing Community Health Workers to Improve the Quality of Life for Women Facing Menopause

Rinda Intan Sari^{1*}, Anis Ardiyanti², Tia Nurhanifah³

¹⁻³Universitas Telogorejo Semarang Indonesia

*Penulis Korespondensi: rinda@universitastelogorejo.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 17 Februari 2026;

Revisi: 19 Maret 2026;

Diterima: 26 April 2026;

Terbit: 30 April 2026

Keywords:

Community Empowerment; Health Cadres; Health Education; Menopause; Quality Of Life.

Abstract: Menopause is a natural biological transition experienced by women and is often accompanied by physical and psychological changes that may affect quality of life. Limited knowledge and preparedness among women regarding this phase can lead to difficulties in adapting to these changes. In this context, community health cadres play an essential role as health information providers and facilitators at the community level; therefore, strengthening their capacity is necessary. This community service activity aimed to enhance cadres' ability to provide education on menopause in order to support improvements in women's quality of life. The program employed a participatory educational approach through health education sessions, interactive discussions, and practical training involving active engagement of cadres. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments to measure changes in knowledge levels. The results showed an improvement in cadres' understanding after the intervention. This was reflected in higher post-test scores compared to pre-test results, as well as improved ability to explain menopausal changes and appropriate coping strategies. In addition, cadres demonstrated greater confidence in delivering health education to the community. In conclusion, strengthening cadres through educational interventions effectively improved their knowledge and readiness in supporting women during menopause. This approach is expected to contribute to better quality of life for women through the active role of community health cadres.

Abstrak. Menopause merupakan proses biologis yang tidak dapat dihindari oleh perempuan dan sering kali diikuti oleh perubahan fisik maupun psikologis yang berdampak pada kualitas hidup. Minimnya pemahaman perempuan terkait kondisi ini dapat menyebabkan ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Dalam hal ini, kader memiliki peran penting sebagai perantara informasi dan pendamping masyarakat, sehingga perlu dilakukan upaya penguatan kapasitas kader. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kader atau optimalisasi kader dalam memberikan edukasi dan latihan fisik mengenai menopause guna mendukung peningkatan kualitas hidup perempuan. Metode yang digunakan berupa pendekatan edukasi partisipatif melalui penyuluhan, diskusi, dan pelatihan yang melibatkan kader secara aktif. Penilaian dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan kader. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader setelah mengikuti rangkaian pengabdian masyarakat. Hal ini ditunjukkan oleh kenaikan nilai pengetahuan setelah intervensi serta meningkatnya kemampuan kader dalam menjelaskan perubahan yang terjadi selama menopause dan cara mengelolanya. Selain itu, kader tampak lebih siap dan percaya diri dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat. Dengan demikian, optimalisasi kader melalui kegiatan ini terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesiapan kader. Upaya ini diharapkan dapat mendukung perbaikan kualitas hidup perempuan dalam menghadapi menopause melalui peran aktif kader di tingkat komunitas.

Kata Kunci: edukasi, kader, kualitas hidup, menopause, pemberdayaan masyarakat

1. PENDAHULUAN

Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju masa menopause, fase ini adalah suatu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan (aging) yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium (Rahayu, 2020). Premenopause sendiri terjadi ketika perempuan mulai memasuki pada usia 39-51 tahun (Prabayoni, 2021). Faktor yang mempengaruhi terjadinya premenopause yaitu menarche (usia saat haid pertama kali), usia melahirkan, faktor psikis, jumlah anak, kebiasaan merokok, pengobatan medis, usia (Azizah, 2021). Adapula faktor resiko yang mempercepat premenopause yaitu operasi, kemoterapi dan radiasi, cacat kromosom, penyakit autoimun, epilepsy, merokok, obat-obatan yang mengurangi estrogen, penyakit tiroid (Kemenkes, 2017). Menjadi tua merupakan suatu proses yang merupakan bagian dari kehidupan seseorang. Konsep menjadi tua telah ada sejak dalam kandungan dan terus berlangsung sepanjang hidup. Usia lanjut mengandung pengertian adanya perubahan yang agresif pada organisme atau seseorang yang telah mengalami kematangan. Perubahan pada manusia ini bersifat irreversible atau tidak dapat kembali (Novianti et al., 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia Persentase wanita yang umur 30-34 tahun yang mengalami menopause sebesar 9,7%, usia 35-39 tahun sebesar 11%, usia 40-45 tahun sebesar 14,67 % dan usia 44-49 tahun sebesar 34,9 %. Proporsi wanita menopause akan meningkat dengan seiring meningkatnya umur. Jumlah Penduduk wanita di Indonesia usia 45-54 tahun sebanyak 17,2 juta jiwa (12,7 % dari jumlah Wanita). Presentase Penduduk wanita di Jawa tengah usia 45-54 tahun sebesar 6,82 % (Nugraeni, 2022).

Premenopause dirasakan hampir seluruh wanita didunia yakni sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% Amerika, 57% Malaysia, 18% Cina, 10% Jepang dan di Indonesia 10%. Berdasarkan beberapa data menjelaskan bahwa faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah pola makan serta wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen lebih banyak daripada wanita Asia. Perempuan Eropa dan Amerika akan mengalami penurunan hormon yang drastis dibanding wanita Asia yang kadar estrogennya berjumlah sedang ketika menopause terjadi (Wahyuni & Ruswanti, 2018).

Berdasarkan data yang didapat dari Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017 didapatkan bahwa jumlah penduduk usia 30-49 tahun sebanyak 17.028.035, penduduk usia 50-54 tahun berjumlah 14.601.469, penduduk usia 55-59 tahun berjumlah 11.903.287, penduduk usia 60-64 tahun berjumlah 8.870.493, penduduk usia 65-69 tahun berjumlah 6.035.413, dari angka 10% pada wanita umur 30-40, kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44 - 45 tahun. (Afriani & Fatmawati, 2020). Bila di lihat berdasarkan jenis kelamin, lansia yang paling banyak adalah perempuan (Christian et al., 2018). Adapun jumlah proporsi penduduk wanita yang berada di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020 mencapai angka 18,27 juta jiwa. Jumlah tersebut cukup tinggi, pada rentang usia 30-49 tahun wanita masih dalam masa produktif (Dinkes Jawa Tengah, 2019). Prevalensi angka tersebut cukup tinggi, sehingga perlu adanya persiapan pada wanita dalam menghadapi perubahan pada fase premenopause atau menopause.

Hasil penelitian penulis sebelumnya yang mendasari pengabdian masyarakat ini yaitu Anganthi, Sari, & Sovianti (2024) menyebutkan bahwa 69,6% mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause. Kecemasan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Urgensi dari pengabdian masyarakat ini, apabila perempuan tidak mempersiapkan diri menghadapi menopause, maka akan timbul masalah seperti kecemasan menghadapi perubahan, kurangnya percaya diri, komunikasi yang buruk serta menurunnya hubungan interpersonal baik dengan pasangan maupun masyarakat. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Asifah (2021), kesiapan wanita dalam menghadapi perubahan-perubahan pada fase menopause sangat mempengaruhi dalam proses terjadinya menopause yang akan dihadapi oleh wanita, dimana seorang wanita yang sudah mempunyai kesiapan dalam menghadapi perubahan-perubahan pada fase menopause, akan membantu dalam menjalani fase tersebut lebih baik sehingga kualitas hidup dapat meningkat. Mengingat hal tersebut maka dengan adanya kesadaran masyarakat dalam persiapan menghadapi menopause dapat meningkatkan kualitas hidup perempuan baik saat pre menopause maupun menopause. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu adanya pengabdian masyarakat mengenai optimalisasi kader dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menghadapi menopause.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini bersama mitra bekerja sama menyusun metode pendekatan dalam menyelesaikan prioritas masalah yang telah disepakati. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan kader secara aktif. Sasaran kegiatan adalah kader kesehatan di wilayah setempat. Subyek pengabdian masyarakat ini yaitu 30 orang kader di RW V Kelurahan Lebdosari yang berfokus pada perempuan pre atau/dan menopause. Langkah-langkah pengabdian masyarakat ini dimulai dari melakukan perencanaan program dengan kelurahan, pembentukan kader untuk meningkatkan kesiapan masyarakat menghadapi menopause dan di kelurahan tersebut sudah ada kader yang terbentuk namun belum optimal, bekerjasama dengan kelurahan dan Puskesmas untuk monitoring dan evaluasi dilakukan berkala dengan tujuan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dalam menghadapi menopause melalui kader yang aktif dan edukatif. Pengabdian masyarakat ini terdapat 2 kali pertemuan, dimana pertemuan 1 dilakukan edukasi tentang menopause, tanda gejala, masalah yang dapat terjadi dan bagaimana cara penanganannya. Pertemuan 2 dilakukan penyuluhan dan Latihan tentang latihan fisik yaitu senam menopause untuk memberikan bekal kepada masyarakat nantinya. Kemudian tahap 3 dilakukan monitoring dan evaluasi oleh pihak setempat pada saat posyandu lansia maupun pada saat PKK atau senam berkala yang telah dilaksanakan sebelumnya.

3. HASIL

Hasil dari pengabdian masyarakat ini merupakan tahap pelaksanaan dan hasil pengetahuan dengan kuesioner yang telah diberikan sebagai pre dan post test terkait menopause.

Tahap Persiapan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada kader dan lansia melalui 3 tahapan yaitu pertama sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan kader dan penyampaian program kegiatan di tahap selanjutnya, tahap kedua penyampaian materi tentang menopause dan penanganannya, tahap ketiga yaitu senam menopause bersama dengan lansia. Sebelum kegiatan dilakukan, melakukan koordinasi dengan pihak wilayah yaitu RW V Kelurahan Lebdosari, Kota Semarang. Kemudian berkoordinasi pula untuk pelaksanaan yang dijadwalkan pada tiap hari Sabtu yaitu tanggal 24 dan 31 Januari 2026.

Tahap Pelaksanaan

Tahap ini, penyampaian materi tentang menopause dan penanganannya kepada kader. Sebelum diberikan materi, diberikan kuesioner pretest untuk memberikan gambaran sejauh mana kader mengetahui mengenai menopause dan penanganannya. Dilanjutkan pemberian materi tentang definisi, tanda gejala, serta penanganannya. Kemudian diberikan feedback untuk audience apakah ada pertanyaan atau tidak, kemudian diberikan beberapa pertanyaan untuk mengukur sejauh mana kader paham terhadap materi yang disampaikan.

Kegiatan pada pertemuan selanjutnya atau tahap 2 adalah pemberian 492 perjasa fisik menopause yaitu senam sehat siap menghadapi menopause dengan durasi kurang lebih 30 menit. Kader diajarkan dan diberikan booklet yang berisi tentang menopause dan penanganan gejala nya serta senam yang diajarkan. Setelah itu, tahap 3 yaitu kader bersama masyarakat lansia / pra lansia untuk bersama-sama melakukan senam sehat dan yang mengajarkan adalah kader, hal ini bertujuan supaya kader lebih memahami dan dapat mengaplikasikan secara langsung materi dan senam yang telah diajarkan kepada lansia/pralansia.

Berdasarkan definisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Penelitian lain menyatakan senam dapat penurunan hot flashes pada masa menopause (Santoro et al., 2015). Penelitian lain dilakukan oleh Darsini, (2018) senam lansia merupakan teknik relaksasi yang mudah dan bisa dilakukan kapan saja. Manfaat senam yaitu membantu menurunkan stress dan kecemasan kualitas tidur bisa lebih baik. Banyak wanita juga mulai terganggu oleh hot flashes atau keringat malam yang merupakan gejala vasomotor. Selama merasakan hot flashes, wajah dan tubuh bagian atas mulai merasa panas, mulai berkeringat banyak, dan kadang-kadang diikuti dengan menggigil atau kedinginan serta hot flashes dapat terjadi selama tidur. Hot flashes dapat terjadi beberapa kali dalam satu jam, beberapa kali sehari, atau hanya sekali atau dua kali seminggu dan biasanya terjadi hanya beberapa tahun dan kemudian berhenti (Thurston & Joffe, 2011).

Senam pada wanita menopause sangat bermanfaat untuk kerjasama maupun kehidupan perempuan. Berdasarkan penelitian Ina, Emilia, dan Kurniawati (2017), senam dapat

meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (p value $0,003 < 0,05$). Hasil penelitian lain dari Luoto et al. (2012) bahwa senam dapat meningkatkan produksi hipotalamus β -endorphin dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu senam juga dapat menurunkan gejala menopause yaitu hot flashes Wibowo, (2022) serta dapat mencegah osteoporosis pada perempuan menopause (Maydianasari et al, 2023). Peningkatan aktivitas fisik menjadi salah satu strategi utama dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat (*World Health Organization*, 2020).

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pada pertemuan tahap 3 atau tahap akhir. Evaluasi diberikan untuk mengevaluasi kegiatan dan pemahaman kader melalui kuesioner sebagai post test tentang materi dan 493erjasa fisik yang diberikan oleh narasumber dan kader telah mampu mengaplikasikannya kepada masyarakat lansia maupun pra lansia. Hal ini bertujuan untuk memperbaiki pelaksanaan ke depan dan terus membangun 493erjasama dengan pihak kelurahan. Adapun rencana tindak lanjut dalam pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan program senam sehat menopause kepada salah satu kader sebagai penanggungjawab kader yang nantinya akan terus dilakukan setiap sabtu pagi bersama dengan masyarakat pra lansia maupun lansia. PJ Kader yang akan melaporkan kepada RT maupun RW V sebagai bukti program terus dilakukan bersama masyarakat guna menuju masyarakat yang sehat dan siap menghadapi menopause.

Adapun tabel pretest dan posttest pengetahuan tentang menopause dalam pengabdian masyarakat ini :

Tabel 1.1 Hasil pretest dan post test pengetahuan tentang menopause

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Tinggi	8	26.7	10	33.3
Cukup	12	40	20	66.7
Rendah	10	33.3	0	0
Total	30	100	30	100

Menurut *World Health Organization* (2020), penggunaan metode edukasi berperan penting dalam membantu individu mengambil keputusan yang tepat terkait Kesehatan khususnya menopause. Dalam pengabdian masyarakat ini, kader yang memiliki pengetahuan yang cukup akan tetapi belum seluruhnya memahami dan dapat menyampaikan informasi menopause kepada masyarakat serta mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Oleh karena itu, pengabdian

masyarakat ini sudah tepat sasaran dan tepat topik yang diberikan, karena edukasi dapat memberikan dampak positif terhadap sikap dan kesiapan kader dalam menjalankan perannya khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang mengalami pre atau / dan menopause. Kader yang memiliki pemahaman yang lebih baik setelah diberikan edukasi baik secara kognitif tentang menopause maupun secara psikomotor dengan mengajarkan senam menopause. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memperkuat aspek afektif bahkan psikomotor kader.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Bull et al. (2020) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis edukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat khususnya melalui kader. Selain itu, van der Ploeg dan Bull (2020) juga menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam mendorong perubahan perilaku, khususnya dalam peningkatan aktivitas fisik. Namun demikian, efektivitas edukasi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pendidikan kader, media yang digunakan, serta kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta. Oleh karena itu, penyampaian edukasi perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar hasil yang diperoleh dapat lebih optimal. Secara keseluruhan, edukasi dan Latihan fisik untuk optimalisasi kader dalam kegiatan pengabdian masyarakat memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan kader. Peningkatan ini menjadi dasar penting dalam memperkuat peran kader sebagai agen perubahan yang mampu mendorong peningkatan kualitas hidup perempuan di masyarakat yang akan menghadapi atau dan menjalani menopause.

4. KESIMPULAN

Simpulan dari pengabdian masyarakat ini yaitu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang dilakukan melalui 3 tahap yaitu pemberian materi, mengajarkan latihan fisik dan pengaplikasian materi dan latihan fisik kepada masyarakat sasaran yaitu pra lansia dan lansia. Selama kegiatan berlangsung menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader dari sebelum edukasi dan praktik langsung. Seluruh tujuan pengabdian untuk mengoptimalkan kader untuk mempersiapkan kader sebagai fasilitator masyarakat meningkatkan kesehatan khususnya tentang menopause pada pra lansia/lansia. Saran untuk pengabdian masyarakat berikutnya yaitu perlu adanya keterlibatan langsung puskesmas dalam setiap kegiatan dan dalam monitoring dan

evaluasinya supaya kebermanfaatan pengabdian masyarakat dapat terus dirasakan oleh masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan sikap wanita premenopause dalam menghadapi perubahan-perubahan pada masa menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Anganthi, R. P., Sari, R. I., & Sovianti, V. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan media booklet terhadap tingkat kecemasan premenopause di Kelurahan Karangayu Semarang. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(4), 51–60.
- Asifah, M. (2021). Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok. *JKM: Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8, 180–191. <https://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/682>
- Azizah, N. N. (2021). Studi literatur pengaruh minuman sari kedelai terhadap hot flashes pada wanita menopause (pp. 9–26).
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Christian, N., Purhadi, & Riniasih, W. (2018). Pengaruh pemberian penkes sindrom pre menopause dengan video animasi terhadap peningkatan pengetahuan wanita sejak dini di Desa Tunggak Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ilmiah The Shine (Juliene)*, 42–46.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2019). *Profil kesehatan Jawa Tengah*. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf>
- Fintari, M. (2016). *Hubungan antara perubahan fisik dan perubahan psikologis dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara tahun 2016* (pp. 10–27). <http://repository.ump.ac.id/1290/1/META%20FINTARI%20COVER.pdf>
- Ina, N., Emilia, O., & Kurniawati, H. F. (2017). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiah*, 13(1), 7–12.

- Jannah, R. (2018). Hubungan perubahan fisik dengan kecemasan pada perempuan premenopause di Dusun Candimulyo Kec. Jombang (pp. 1–13).
- Luoto, R., Moilanen, J., Heinonen, R., Mikkola, T., Raitanen, J., Tomas, E., ... & Nygård, C. H. (2012). Effect of aerobic training on hot flushes and quality of life—A randomized controlled trial. *Annals of Medicine*, 44(6), 616–626.
- Maydianasari, L., Wantini, N. A., Utami, J. N. W., Maranressy, M., & Handayani, F. (2023). Pendidikan kesehatan dan senam pencegahan osteoporosis pada masa menopause. *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 6(3), 329–336.
- Muarofah, H. (2022). *Pengaruh edukasi manajemen menopause dengan tingkat kecemasan pada ibu premenopause di RW 02 Desa Sadeng, Gunungpati* (pp. 1–84).
- Naandreyni, T. (2019). *Asuhan kebidanan pada ibu premenopause dengan gangguan haid di Puskesmas Kelayan Dalam Banjarmasin* (studi kasus DIII Kebidanan Sari Mulia). <http://repository.unism.ac.id/724/>
- Novianti, R., Ira, L., & Fitrianingrum, A. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan tentang tanda dan gejala terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu dalam menghadapi menopause di Desa Hegarmanah Kecamatan Cikarang Timur Kabupaten Bekasi tahun 2021. 7(2), 1–13.
- Nugraeni, M. R. W., et al. (2022). Pengaruh edukasi dengan booklet pola hubungan seksual pada masa perimenopause terhadap pengetahuan wanita pada kader PKK di Desa Sidorejo Mahbub (pp. 1–22).
- Nutbeam, D. (2017). Health literacy as a population strategy for health promotion. *Japanese Journal of Health Education and Promotion*, 25(3), 210–222.
- Pane, S. R. I. W. (2022). *Program studi kebidanan program sarjana fakultas kesehatan Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan 2022*.
- Prabayoni. (2021). *Kesiapan ibu menghadapi menopause di masa COVID-19*. Deepublish.
- Rahayu, N. S. P. (2020). Hubungan pengetahuan perempuan dengan sikap dalam mengatasi keluhan premenopause di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat. 5(3), 248–253.
- Rahayu, S. P. (2018). *Hubungan pengetahuan perempuan dengan sikap dalam mengatasi keluhan premenopause di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat* (p. 105). <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/946/>
- Safitri, D. A. (2020). *Asuhan kebidanan pada ibu pre menopause pada Ny. K umur 48 tahun di Kalirejo Lampung Tengah* (pp. 6–22). http://repository.umpri.ac.id/id/eprint/325/7/LTA%20DEA%20AYU%20SAFITRI%20154012017007_7.pdf

- Sagala, I. (2018). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perubahan fisik pada ibu menopause di Lingkungan V Purwosari Kelurahan Aek Kota Batu tahun 2018* (pp. 1–48).
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>
- Tambunan, L., & Sinaga, D. (2022). Gambaran pengetahuan ibu tentang kesehatan fisik selama menopause di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan tahun 2021. 2(1), 59–70.
- van der Ploeg, H. P., & Bull, F. C. (2020). Invest in physical activity to protect and promote health. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 145. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01051-1>
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di rumah sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(3), 472–478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- Wibowo, R. L. (2022). *Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan gejala menopause di Kelurahan Sumberrahayu Kecamatan Moyudan* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
- Zulkarnain, E., & Luthvatin, N. (2018). Pemikiran dan perasaan wanita terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pramenopause (studi kualitatif pada wanita pramenopause di Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan). *Digital Repository Universitas Jember*.