

Edukasi Kesehatan Reproduksi melalui Penyuluhan Menopause di Desa Janji Manaon Kabupaten Tapanuli Selatan

Fitri Siagian^{1,*}, Ida Nuraini¹, Wiwi Rahmaini¹, Annisa Nuraini¹, Ilyin Lubis¹, Indra Maulana Dongoran²

¹Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

²Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan, Program Studi Kewirausahaan, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

Email: ¹siagianfitri35@gmail.com, ²nurainipoel08@gmail.com, ³wiwirahmaini@gmail.com,

⁴annisanuraininasution21@gmail.com, ⁵illyinlubis194@gmail.com, ⁶indra.dongoran59@gmail.com

*Email Corresponding Author: siagianfitri35@gmail.com

Abstrak

Menopause merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan sebagai akhir dari masa reproduksi. Kurangnya pemahaman mengenai fase ini seringkali menimbulkan kecemasan dan stigma negatif di masyarakat, terutama di wilayah pedesaan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif perempuan terhadap menopause melalui penyuluhan edukatif. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet. Kegiatan dilaksanakan di Desa Janji Manaon, Kecamatan Batang Angkola, Kabupaten Tapanuli Selatan, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang perempuan usia 40 tahun ke atas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap gejala menopause, penyebab hormonal, serta cara-cara alami mengelola transisi tersebut. Selain itu, peserta menjadi lebih terbuka dalam berdiskusi mengenai isu-isu reproduksi dan menunjukkan ketertarikan untuk menyebarkan informasi yang diperoleh. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan menopause efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi perempuan dan direkomendasikan untuk diadopsi sebagai program rutin di desa.

Kata kunci: menopause, edukasi kesehatan, penyuluhan, perempuan dewasa, literasi reproduksi

Abstract

Menopause is a natural biological process that marks the end of a woman's reproductive period, yet it is often misunderstood and stigmatized, particularly in rural communities. This community service activity aimed to improve women's understanding and attitudes toward menopause through structured health education. The outreach was conducted in Janji Manaon Village, Batang Angkola Subdistrict, South Tapanuli Regency, targeting 25 women aged 40 and above. Methods included interactive lectures, group discussions, and the distribution of informative leaflets. Results indicated a significant improvement in participants' knowledge of menopausal symptoms, hormonal changes, and healthy coping strategies. Additionally, participants expressed greater confidence in discussing reproductive health and demonstrated an interest in sharing the information within their communities. The activity proved effective in enhancing reproductive health literacy among rural women and is recommended for integration into regular village health programs.

Keywords: menopause, health education, outreach, women, reproductive literacy

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan peristiwa biologis alami yang menandai berakhirnya masa reproduktif seorang perempuan. Umumnya terjadi pada usia 45–55 tahun, menopause terjadi akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi oleh ovarium (Marlina L. Simbolon, 2022). Penurunan kadar hormon ini menyebabkan berhentinya menstruasi secara permanen. Meskipun menopause bukan merupakan penyakit, proses ini seringkali memunculkan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan (M. Kus Fitriani Fruitasari, 2024).

Gejala yang umum dialami perempuan dalam masa transisi menopause antara lain hot flashes (rasa panas tiba-tiba), keringat malam, gangguan tidur, nyeri sendi, perubahan suasana hati, dan penurunan gairah seksual (M. Kus Fitriani Fruitasari, 2024). Tidak sedikit pula perempuan yang mengalami gangguan konsentrasi, kecemasan, hingga depresi ringan. Gejala ini bersifat individual, dan setiap perempuan dapat merasakan pengalaman menopause yang berbeda-beda dalam durasi maupun intensitasnya (Agnestya Nurul Fergita1, 2023).

Sayangnya, di banyak komunitas, terutama di wilayah pedesaan, informasi tentang menopause masih sangat terbatas. Minimnya edukasi dan akses terhadap informasi membuat banyak perempuan tidak siap menghadapi perubahan ini (Isfentiani et al., 2017). Akibatnya, muncul berbagai persepsi keliru, seperti anggapan bahwa menopause adalah tanda penuaan dini, akhir dari produktivitas, atau bahkan aib yang memalukan untuk dibicarakan (Naila Fauziah, 2022). Stigma dan kesalahpahaman ini dapat menurunkan kepercayaan diri perempuan dan menyebabkan mereka enggan membicarakan keluhan atau mencari bantuan medis. Bahkan, sebagian besar perempuan mengabaikan gejala yang mereka alami dan menganggapnya sebagai hal yang tidak penting atau tidak perlu ditangani secara serius. Dalam jangka panjang, sikap ini berisiko menurunkan kesejahteraan fisik dan mental perempuan usia lanjut (Ardayani et al., 2024).

Literasi kesehatan reproduksi menjadi aspek penting dalam mendampingi perempuan menjalani fase menopause secara sehat dan bermartabat (Salsabil & Andriani, 2024). Edukasi yang tepat akan membantu perempuan memahami bahwa menopause adalah fase alami yang perlu diterima, bukan ditakuti. Selain itu, dengan informasi yang benar, perempuan dapat mengadopsi strategi penanganan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka (Suramto et al., 2024).

Pendekatan edukatif yang dilakukan dalam komunitas terbukti mampu meningkatkan pemahaman, membangun sikap positif, dan mendorong perilaku adaptif pada perempuan usia dewasa (Darki & Wibowo, 2023). Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah penyuluhan langsung yang dikemas secara partisipatif dan komunikatif. Penyuluhan memungkinkan terjadinya pertukaran informasi secara dua arah dan memperkuat hubungan sosial di antara peserta (Azwar & Iskandar, 2024).

Dalam konteks ini, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Universitas Aufa Royhan turut mengambil peran aktif dalam menyelenggarakan penyuluhan menopause sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kapasitas mahasiswa dalam merancang dan mengimplementasikan program berbasis kebutuhan lokal.

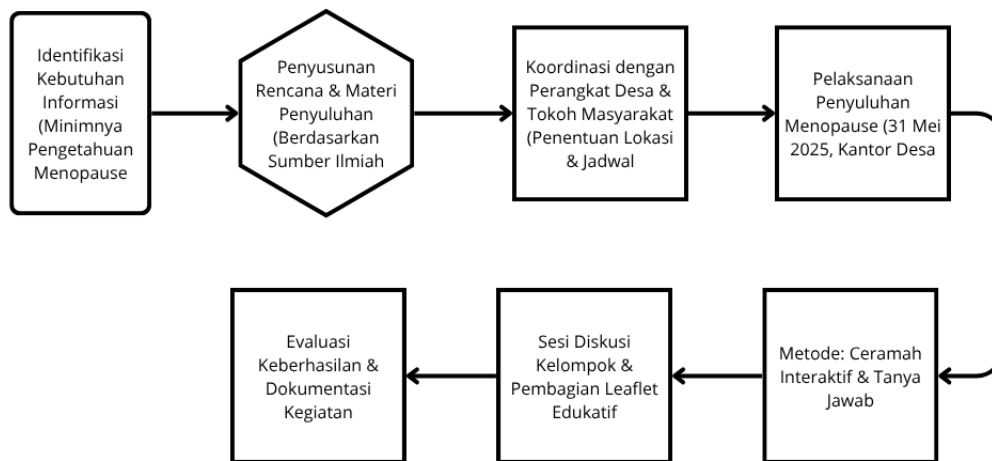
Desa Janji Manaon, sebagai lokasi kegiatan KKN, merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Tapanuli Selatan yang sebagian besar penduduknya masih belum mendapatkan akses informasi kesehatan secara optimal, khususnya terkait isu kesehatan reproduksi perempuan. Sebagian besar perempuan usia 40 tahun ke atas di desa ini belum pernah mendapatkan penyuluhan khusus mengenai menopause. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat guna meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka dalam menghadapi masa transisi ini.

Kegiatan penyuluhan menopause ini bertujuan untuk memberikan informasi yang benar mengenai definisi menopause, gejala yang menyertainya, penyebab hormonal, serta cara-cara penanganan gejala secara alami dan sehat (Hermayanti et al., 2022). Kegiatan ini juga diarahkan untuk membentuk sikap positif peserta terhadap perubahan biologis yang mereka alami dan mendorong keterbukaan dalam membahas isu-isu reproduksi. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan media leaflet edukatif, diharapkan peserta tidak hanya memahami informasi yang diberikan, tetapi juga mampu menyebarkan kembali pengetahuan tersebut kepada keluarga dan komunitas sekitar. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada individu peserta, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan perempuan di tingkat desa secara lebih luas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan menopause ini merupakan bagian dari program kerja mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan, yang dilaksanakan di Desa Janji Manaon, Kecamatan Batang Angkola, Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan ini dirancang untuk menjawab kebutuhan informasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait menopause, di kalangan perempuan usia dewasa. Pemilihan tema ini didasarkan pada hasil observasi awal dan konsultasi dengan perangkat desa, yang mengindikasikan minimnya pengetahuan masyarakat mengenai perubahan biologis perempuan di usia lanjut.

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan



Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan identifikasi masalah yang dilakukan melalui observasi lingkungan dan wawancara informal kepada beberapa warga perempuan berusia 40 tahun ke atas. Dari hasil interaksi awal tersebut, diketahui bahwa sebagian besar responden belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai menopause, baik dari sisi gejala, penyebab, maupun dampaknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Beberapa responden bahkan menganggap menopause sebagai aib atau pertanda menurunnya peran dalam keluarga dan masyarakat.

Menindaklanjuti hasil identifikasi tersebut, tim KKN menyusun rencana kegiatan yang mencakup penyusunan materi, metode penyampaian, serta teknis pelaksanaan penyuluhan. Materi dikembangkan berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang dapat dipercaya, seperti pedoman dari Kementerian Kesehatan RI, publikasi ilmiah, dan situs medis terpercaya seperti Mayo Clinic. Isi materi meliputi pengertian menopause, gejala umum, perubahan hormonal, serta strategi penanganan secara alami dan sehat.

Koordinasi awal dilakukan bersama Kepala Desa Janji Manaon dan kader posyandu untuk menjadwalkan pelaksanaan kegiatan serta menentukan lokasi yang strategis dan nyaman bagi peserta. Disepakati bahwa penyuluhan akan dilaksanakan di kantor desa sebagai lokasi sentral yang mudah dijangkau. Koordinasi ini juga melibatkan tokoh masyarakat perempuan agar kegiatan dapat menjangkau sasaran yang tepat dan mendapat dukungan dari warga sekitar.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 31 Mei 2025, dimulai pukul 09.00 WIB hingga selesai. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang, terdiri dari ibu-ibu PKK dan perempuan dengan rentang usia 40 hingga 70 tahun. Kegiatan diawali dengan sambutan dari perangkat desa dan perwakilan mahasiswa, dilanjutkan dengan sesi

penyuluhan yang dikemas secara partisipatif dan interaktif, guna menciptakan suasana nyaman dan komunikatif bagi peserta.

Metode penyampaian materi yang digunakan adalah ceramah interaktif, di mana pemateri dari tim mahasiswa KKN menjelaskan topik-topik penting seputar menopause menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Agar peserta lebih aktif, pemaparan materi diselingi dengan tanya jawab langsung serta contoh kasus yang berkaitan dengan pengalaman sehari-hari perempuan dalam menghadapi perubahan tubuhnya.

Setelah penyampaian materi utama, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi kelompok. Dalam sesi ini, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk berdiskusi secara terbuka mengenai pengalaman pribadi mereka seputar gejala menopause, tantangan yang dihadapi, serta cara-cara mengatasinya. Diskusi ini difasilitasi oleh anggota tim KKN dan bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta sekaligus mendorong terbangunnya empati dan dukungan antarperempuan.

Sebagai media bantu dalam penyuluhan, tim KKN juga membagikan leaflet edukatif kepada seluruh peserta. Leaflet ini berisi ringkasan materi yang telah disampaikan, termasuk tips menjaga kesehatan selama masa menopause, daftar makanan penyeimbang hormon, dan ajakan untuk lebih terbuka membicarakan isu-isu kesehatan reproduksi. Leaflet dirancang dengan tampilan sederhana namun menarik, agar mudah dibaca dan disimpan oleh peserta untuk referensi pribadi atau dibagikan kepada anggota keluarga.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara kualitatif dengan mengamati partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Tim KKN juga mengadakan sesi refleksi singkat di akhir kegiatan, berupa pertanyaan-pertanyaan pemantik untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan, kritik, dan saran secara lisan sebagai bahan evaluasi bagi tim pelaksana.

Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, dan catatan lapangan. Dokumentasi ini tidak hanya berfungsi sebagai bahan pelaporan kepada kampus dan mitra desa, tetapi juga sebagai media penyebaran informasi kepada publik bahwa isu menopause perlu diperhatikan secara serius. Dengan pendekatan yang menyeluruh dan berbasis kebutuhan lokal, metode pelaksanaan ini diharapkan dapat direplikasi di desa lain sebagai model edukasi kesehatan perempuan yang efektif dan berkelanjutan.

3. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan menopause yang dilaksanakan di Desa Janji Manaon pada tanggal 31 Mei 2025 berlangsung dengan lancar dan mendapat respons yang sangat positif dari peserta. Sebanyak 25 orang perempuan dengan rentang usia 40–70 tahun hadir dalam kegiatan ini. Para peserta terdiri dari ibu-ibu PKK, kader posyandu, dan masyarakat umum. Keberagaman latar belakang peserta memberikan warna tersendiri dalam diskusi dan dinamika kelompok selama kegiatan berlangsung. Kehadiran mereka menjadi indikator awal antusiasme masyarakat terhadap isu kesehatan reproduksi, khususnya menopause.

Sebelum penyuluhan dimulai, tim KKN melakukan observasi lapangan dan interaksi informal untuk memahami persepsi awal masyarakat terhadap menopause. Ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum pernah mendapatkan informasi terstruktur mengenai menopause. Banyak di antara mereka menganggap menopause sebagai tanda penuaan yang memalukan, bahkan ada yang meyakini bahwa menopause adalah penyakit atau kutukan. Pandangan ini menunjukkan masih kuatnya mitos dan kurangnya literasi kesehatan reproduksi di kalangan perempuan usia lanjut di desa tersebut.

Sesi ceramah interaktif yang disampaikan oleh mahasiswa KKN memberikan penjelasan ilmiah dengan pendekatan yang sederhana dan komunikatif. Materi yang disampaikan meliputi definisi menopause, gejala fisik dan psikologis yang mungkin muncul, penyebab hormonal, serta cara mengelola perubahan tersebut dengan pola hidup sehat. Pemateri menggunakan contoh-contoh dari kehidupan sehari-hari untuk menjembatani pemahaman peserta. Banyak peserta yang menyatakan bahwa mereka baru menyadari bahwa gejala seperti rasa panas tiba-tiba, sulit tidur, atau suasana hati yang berubah-ubah berkaitan erat dengan proses menopause.

Respon peserta terhadap materi yang diberikan sangat aktif. Mereka antusias mengajukan pertanyaan, mulai dari cara mengurangi gejala panas tubuh, hingga bagaimana menjaga hubungan suami istri selama masa menopause. Diskusi berlangsung hangat dan terbuka, menandakan bahwa suasana yang dibangun selama kegiatan berhasil mendorong keterbukaan dan keberanian berbagi pengalaman pribadi. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan bahwa ini adalah pertama kalinya mereka merasa aman dan nyaman membicarakan keluhan yang selama ini dipendam. Sesi diskusi kelompok menjadi bagian yang sangat berkesan. Dalam kelompok kecil, peserta lebih leluasa mengungkapkan pengalaman dan saling memberikan dukungan emosional. Diskusi ini memperkuat ikatan sosial antarperempuan dan menciptakan ruang belajar bersama. Mahasiswa bertindak sebagai fasilitator diskusi dengan memandu arah pembicaraan agar tetap fokus pada tujuan edukatif. Beberapa peserta terlihat menitikkan air mata saat menceritakan pengalaman menghadapi menopause sendirian tanpa dukungan keluarga atau informasi yang cukup.

Sebagai penguat pembelajaran, tim membagikan leaflet edukatif yang berisi ringkasan materi, tips menjaga kesehatan saat menopause, serta mitos dan fakta yang umum beredar di masyarakat. Leaflet ini mendapat apresiasi dari peserta karena tampilannya yang sederhana, informatif, dan mudah dipahami. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka akan menunjukkan leaflet tersebut kepada anak-anak perempuan mereka agar lebih siap menghadapi masa menopause kelak. Ini menjadi indikator awal bahwa penyuluhan tidak hanya berdampak pada peserta, tetapi juga membuka potensi penyebaran informasi lebih luas dalam lingkungan keluarga.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara informal melalui tanya jawab reflektif di akhir sesi. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu mengulang kembali informasi penting mengenai menopause, termasuk mengenali gejala, memahami penyebab, serta cara mengatasinya. Selain itu, terjadi perubahan sikap yang signifikan. Peserta tidak lagi merasa malu membicarakan menopause dan mulai melihatnya sebagai fase alami yang perlu diterima dengan kesiapan fisik dan mental. Dari sisi dampak psikososial, kegiatan ini mendorong peningkatan rasa percaya diri perempuan dalam menghadapi perubahan tubuhnya. Beberapa peserta bahkan mengusulkan agar kegiatan serupa dilanjutkan secara rutin dan melibatkan remaja putri sebagai bagian dari edukasi lintas generasi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan telah menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya pengetahuan kesehatan reproduksi sebagai bekal menjalani kehidupan yang sehat dan bermartabat.

Hasil kegiatan ini juga menegaskan bahwa peran mahasiswa dalam program pengabdian masyarakat sangat strategis dalam menjangkau kelompok sasaran yang selama ini kurang mendapat perhatian. Melalui komunikasi interpersonal yang ramah dan pendekatan berbasis empati, mahasiswa berhasil membangun relasi positif dengan masyarakat serta menjadi agen perubahan yang mendorong transformasi sosial dalam isu kesehatan perempuan.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan menopause ini berhasil meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan menciptakan ruang dialog terbuka tentang isu-isu kesehatan reproduksi perempuan yang selama ini dianggap tabu. Keberhasilan ini tidak hanya diukur dari pemahaman kognitif peserta, tetapi juga dari keterlibatan emosional dan niat untuk meneruskan informasi kepada lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penyuluhan menopause berbasis komunitas seperti ini perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari gerakan literasi kesehatan yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Penyuluhan Menopause

Indikator	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan	Keterangan
Pemahaman tentang menopause	Minim dan bercampur dengan mitos	Meningkat, peserta paham konsep medis	Terlihat dari tanya jawab akhir
Sikap terhadap menopause	Cenderung negatif dan tabu	Lebih positif dan terbuka	Diskusi berlangsung aktif
Pengetahuan mengelola gejala	Belum tahu cara alami	Mengetahui tips nutrisi & aktivitas	Dari diskusi dan leaflet
Partisipasi dan antusiasme	Pasif	Aktif dan kooperatif	Selama diskusi berlangsung
Minat menyebarkan informasi	Rendah	Tinggi, ingin berbagi ke keluarga	Disampaikan saat evaluasi penutup

Tabel di atas menunjukkan perubahan yang terjadi pada peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan penyuluhan tentang menopause. Terjadi peningkatan pemahaman, sikap yang lebih terbuka, pengetahuan praktis, serta partisipasi dan minat untuk menyebarluaskan informasi. Data diperoleh dari observasi selama kegiatan, hasil diskusi, dan evaluasi akhir.



Gambar 1. Pembukaan Penyuluhan Di Balai Desa Janji Manaon



Gambar 2. Pengambilan Data Pada Peserta Penyuluhan

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan menopause yang dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Aufa Royhan di Desa Janji Manaon terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap positif perempuan usia 40 tahun ke atas terhadap proses menopause. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis komunitas, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru mengenai gejala, penyebab hormonal, dan penanganan menopause secara alami, tetapi juga mampu mengubah cara pandang terhadap fase tersebut sebagai bagian alami dari kehidupan perempuan, bukan sebagai beban atau aib. Partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa isu kesehatan reproduksi perempuan, khususnya menopause, sangat relevan untuk dibahas secara terbuka dalam ruang edukatif yang inklusif. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa penyuluhan yang dikemas secara sederhana namun komunikatif dapat menjembatani kesenjangan informasi, mengatasi stigma, dan membangun keberanian perempuan dalam mengambil keputusan sehat terkait tubuh dan kesejahteraan mereka. Lebih lanjut, penyuluhan menopause berbasis pengabdian masyarakat ini berkontribusi terhadap pembentukan budaya literasi kesehatan di tingkat desa. Terbentuknya kesadaran kolektif, rasa saling mendukung antar peserta, serta keinginan untuk menyebarluaskan informasi kepada keluarga menjadi dampak positif jangka panjang yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup perempuan secara menyeluruh. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan edukasi serupa dijadikan program rutin di desa dan diintegrasikan ke dalam agenda kerja posyandu atau kegiatan PKK, dengan melibatkan kader kesehatan dan tokoh perempuan setempat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Janji Manaon beserta seluruh perangkat desa yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sehingga kegiatan penyuluhan menopause ini dapat berjalan dengan lancar dan tepat sasaran.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta penyuluhan, khususnya ibu-ibu PKK dan warga perempuan Desa Janji Manaon yang telah berpartisipasi aktif, antusias, dan terbuka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Aufa Royhan atas dukungan dan kepercayaannya dalam pelaksanaan program KKN. Tak lupa, penghargaan setinggi-tingginya disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing, memotivasi, dan memberikan arahan selama proses perencanaan hingga evaluasi kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya memahami dan menghadapi fase menopause dengan sehat, mandiri, dan bermartabat..

6. REFERENSI

- Agnestya Nurul Fergita¹, S. S. (2023). *Kemitraan Dengan Perempuan Melalui Dukungan Sosial Dalam Penanganan Kesehatan Mental Pada Masa Menopause : Literature Review*. 08(1).
- Ardayani, T., Nurul, N., Nik, N., & Daud, M. (2024). *HealthTech & Wellness Journal*. 1(1), 18–23.
- Azwar, & Iskandar. (2024). Dakwah Islam bagi Gen-Z: Peluang, Tantangan, dan Strategi. *DIRASAH: Jurnal Kajian Islam*, 1(1), 17–38. <https://litera-academica.com/ojs/dirasah/article/view/3/2>
- Darki, N. W. Y. A., & Wibowo, A. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Fertilitas di Indonesia: Review Literatur. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 530–536. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.530-536>
- Hermayanti, Y., Maryati, I., & Suzanna Mediani, H. (2022). Faktor Risiko Yang Berhubungan Terhadap Kejadian Kanker Ovarium Pada Wanita : Literature Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(1),

15–30.

- Isfentiani, D., Kebidanan, J., Kemenkes, P., Isfentiani, D., Kebidanan, J., Kemenkes, P., Jurusan, M. K., Poltekkes, K., & Surabaya, K. (2017). *Factor Affecting Readiness Of Women Of Fertilizer Age 126 | 1 st International Conference of Nursing and Public Health THE 4 Th INTERNATIONAL CONFERENCE ON HEALTH POLYTECHNICS OF SURABAYA (ICOHPS) 1 st International Conference of Midwifery (ICoMid) 1 . 1*, 126–135.
- M. Kus Fitriani Fruitasari. (2024). Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Scoping Review Berbasis MENQOL. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 231–239. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1248>
- Marlina L. Simbolon. (2022). Midwifery and Complementary Care. *Midwifery and Complementary Care*, 1(1), 29–34.
- Naila Fauziah, E. (2022). Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2). <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i2.170>
- Salsabil, H. A., & Andriani, G. (2024). Hubungan antara Aktivitas Fisik, Infertilitas, dan Lingkungan pada Wanita Usia Subur: A Systematic Review. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.35842/formil.v9i1.531>
- Suramto, S., Bawono, B., & Suryanadi, P. N. (2024). Pandangan Terhadap Pendidikan Seksual Pada Remaja: Literature Review. *Academy of Education Journal*, 15(1), 448–455. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2198>