



Edukasi Kesehatan Reproduksi bagi Wanita Premenopause dan Menopause di Masyarakat

Reproductive Health Education for Premenopausal and Menopausal Women in The Community

Ulfah Agus Sukrillah^{1*}, Siti Mulidah², Asrin³, Munjiati⁴, Nastiti Nur Indriyani⁵

¹⁻⁴ Prodi Keperawatan Purwokerto, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

⁵ Prodi D3 Analis Farmasi dan Makanan, STIKes Ibnu Sina Ajibarang, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Adipati Mersi, Purwokerto

*Korespondensi penulis: ulfahaguss77@gmail.com

Article History:

Received: Mei 17, 2025

Revised: Mei 21, 2025

Accepted: Juni 28, 2025

Online Available: Juni 30, 2025

Keyword: Education, menopause, reproductive health, premenopausal women.

Abstract: Menopause is a natural phase in a woman's life, marked by the permanent cessation of menstruation due to declining ovarian function. Many women experience menopause-related symptoms that impact their physical and psychological well-being. Lack of understanding about menopause often leads to unpreparedness in dealing with these changes. This community service program aims to enhance knowledge among premenopausal and menopausal women about reproductive health through education. The methods used include lectures, interactive discussions, and pre-test and post-test assessments to measure participants' knowledge improvement. The results showed a significant increase in participants' knowledge levels after the education program, with the "good" category increasing from 20% to 66.67%. Participants responded positively, stating that the provided information was highly beneficial for preparing for menopause. This program is expected to be sustainable with the involvement of healthcare workers and local communities to improve the readiness and quality of life of menopausal women.

Abstrak

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan fungsi ovarium. Banyak wanita mengalami gejala menopause yang berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Kurangnya pemahaman tentang menopause menyebabkan ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan ini. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita premenopause dan menopause mengenai kesehatan reproduksi melalui edukasi. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 66,67%. Peserta merespons positif kegiatan ini, menyatakan bahwa informasi yang diberikan sangat bermanfaat untuk persiapan menghadapi menopause. Program ini diharapkan dapat berkelanjutan dengan keterlibatan tenaga kesehatan dan komunitas setempat guna meningkatkan kesiapan dan kualitas hidup wanita menopause.

Kata Kunci: Edukasi, menopause, kesehatan reproduksi, wanita premenopause

1. PENDAHULUAN

Menopause adalah fase alami dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat berhentinya fungsi ovarium (Lambrinoudaki et al. 2022). Umumnya, menopause terjadi pada usia sekitar 50 tahun dan menandai berakhirnya masa reproduksi seorang wanita (Fadhilla, Amirudin, and Agustriyani 2023). Menurut data

dari *World Health Organization* (WHO), jumlah wanita menopause di dunia terus meningkat, dari 645 juta pada tahun 2000 menjadi 894 juta pada 2010, dan diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2030. Dari jumlah tersebut, sekitar 80% berada di negara berkembang (Nurlina 2021).

Perjalanan menuju menopause sering kali disertai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis (Permatasari et al. 2021). Beberapa wanita mengalami gejala seperti *hot flushes*, gangguan tidur, perubahan suasana hati, serta masalah kesehatan jangka panjang seperti osteoporosis dan penyakit kardiovaskular. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman menopause meliputi usia, tingkat pendidikan, gaya hidup, budaya, serta riwayat penggunaan kontrasepsi (Juliana, Anggraini, and Amalia 2021; Silitonga, Winarso, and I'tishom 2023). Sayangnya, banyak wanita yang kurang memahami tanda dan gejala menopause, sehingga kurang siap menghadapi perubahan ini (Fadhilla et al. 2023).

Pengetahuan yang cukup mengenai menopause sangat penting, terutama bagi wanita premenopause, agar mereka dapat mempersiapkan diri menghadapi perubahan yang akan terjadi (McFeeters et al. 2024; Memah, Sarimin, and Yubu 2022). Edukasi mengenai kesehatan reproduksi dapat membantu wanita memahami perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami, sehingga mereka dapat menjalani masa menopause dengan lebih nyaman dan berkualitas (Donsu 2017).

2. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sasaran utama dari program ini adalah wanita premenopause dan menopause berusia 40-59 tahun, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian membangun kerja sama dengan Puskesmas Sokaraja II dan kader kesehatan setempat untuk mendukung kelancaran program. Identifikasi lokasi dilakukan berdasarkan jumlah wanita premenopause dan menopause di wilayah RT 02 RW 08, Desa Klahang. Pengumpulan data awal dilakukan untuk mengetahui karakteristik peserta, termasuk usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan pengetahuan mereka tentang menopause. Selain itu, tim menyiapkan materi edukasi berupa leaflet dan presentasi multimedia mengenai tanda dan gejala menopause, perubahan fisik dan psikologis, serta strategi mengelola gejala menopause melalui pola hidup sehat.

Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan utama, yaitu sesi edukasi melalui presentasi, diskusi interaktif, dan pembagian materi edukasi. Sesi edukasi diberikan dalam

bentuk ceramah yang mencakup informasi tentang menopause, gejala yang umum terjadi, dampak kesehatan jangka panjang, serta pentingnya pola makan sehat, olahraga, dan kesehatan mental. Setelah itu, peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman melalui sesi tanya jawab. Sebagai bahan referensi lanjutan, peserta juga diberikan brosur yang berisi informasi penting terkait menopause.

Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi, yang bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan serta mendapatkan umpan balik dari peserta. Evaluasi dilakukan melalui penyebaran kuesioner pasca-kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta serta perubahan sikap mereka terhadap menopause. Selain itu, tim juga mengumpulkan umpan balik terkait kepuasan peserta mengenai materi yang disampaikan dan metode penyuluhan yang digunakan. Hasil evaluasi ini akan menjadi dasar untuk rekomendasi kegiatan edukasi lanjutan dan pengembangan program kesehatan reproduksi yang lebih komprehensif di masa mendatang.

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui edukasi yang ditujukan bagi wanita premenopause dan menopause. Berdasarkan hasil pemilihan sasaran serta informasi dari kader kesehatan setempat, terdapat 30 peserta berusia antara 40 hingga 59 tahun yang mengikuti program ini. Kegiatan ini berfokus pada pemberian edukasi mengenai tanda dan gejala menopause, perubahan fisik serta psikologis, strategi mengelola gejala menopause, serta pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dan pola makan bergizi. Kegiatan ini dilaksanakan di RT 02 RW 08, Desa Klahang, Kecamatan Sokaraja.

Dalam pengabdian masyarakat ini, pendekatan edukasi dilakukan melalui sesi presentasi dengan metode ceramah, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya, dilakukan monitoring dan evaluasi guna menilai pencapaian tujuan kegiatan serta mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Diskusi dengan peserta tidak hanya bertujuan untuk melengkapi edukasi, tetapi juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan, termasuk berbagai isu terkait menopause, seperti tanda dan gejala, perubahan fisik dan psikologis, serta cara mengelola gejalanya melalui pola hidup sehat dan asupan gizi yang baik.

Tahap selanjutnya mencakup proses pengukuran melalui pengumpulan data, yang kemudian dianalisis dan disusun dalam bentuk laporan. Persiapan teknis serta perencanaan pelaksanaan dilakukan sehari sebelum kegiatan. Selama kegiatan berlangsung, materi tentang

menopause disampaikan menggunakan tayangan PowerPoint yang dirancang secara menarik dan mudah dipahami. Evaluasi terhadap pengetahuan peserta dilakukan melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test. Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai topik menopause yang ingin mereka ketahui lebih lanjut.

Karakteristik responden, seperti usia, pekerjaan, dan tingkat pendidikan terakhir, dikaji untuk memperoleh gambaran lebih jelas mengenai keberagaman peserta dan kaitannya dengan masalah serta tujuan kegiatan yang dilaksanakan.

Tabel 1. Distribusi karakteristik umur reponden

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
40-45 tahun	21	70
46-59 tahun	9	30
Jumlah	30	100

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kelompok usia responden terendah, yaitu 46-59 tahun, sejumlah 9 orang (30%). Kelompok usia terbanyak adalah 40-45 tahun, yang mencakup 21 responden (70%). Responden dikelompokkan berdasarkan usia, dengan kategori usia terendah (46-59 tahun) dan kategori usia terbanyak (40-45 tahun).

Tabel 2. Distribusi karakteristik pekerjaan responden

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	17	56,67
Swasta/Karyawan	10	33,33
PNS/Pensiunan	3	10
Jumlah	30	100

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pekerjaan responden terendah adalah PNS/pensiunan sebanyak 3 responden (10%). Pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 17 responden (56,67%) dan diikuti 10 responden (33,33%) yaitu dengan pekerjaan swasta/karyawan. Pekerjaan responden dikategorikan atau dikelompokkan menjadi kelompok Pekerjaan terendah (PNS/Pensiunan) dan tertinggi (Ibu Rumah Tangga).

Tabel 3. Distribusi karakteristik pendidikan responden

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD atau Sederajat	9	30
SMP/SMA	18	60
D3/S1/S2	3	10
Jumlah	30	100

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendidikan responden terendah adalah D3/S1/S2 sebanyak 3 responden (10%), pendidikan SD atau Sederajat sejumlah 9 responden (30%) dan

pendidikan responden terbanyak adalah SMP/SMA sebanyak 18 responden (60%). Pendidikan ini dikategorikan atau dikelompokkan menjadi kelompok pendidikan terendah (D3/S1/S2) dan kelompok pendidikan tertinggi (SMP/SMA).

Tabel 4. Tingkat pengetahuan responden tentang Menopause

Tingkat pengetahuan	Pre test		Post test	
	F	(%)	F	(%)
Baik	6	20	20	66,67
Cukup	10	33,33	7	23,33
Kurang	14	46,67	3	10
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan data tabel 3, terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada responden. Sebelum edukasi, pengetahuan responden mengenai menopause berada pada kategori kurang sebanyak 14 orang (46,67%), kategori cukup sebanyak 10 orang (33,33%), dan kategori baik sebanyak 6 orang (20%). Setelah edukasi, terjadi perubahan dengan kategori kurang menurun menjadi 3 orang (10%), kategori cukup menjadi 7 orang (23,33%), dan kategori baik meningkat signifikan menjadi 20 orang (66,67%).

Respon peserta terhadap kegiatan ini sangat positif. Hal ini tercermin dari antusiasme mereka selama kegiatan dan sesi diskusi. Peserta menyatakan bahwa materi ini sangat penting untuk wanita menopause atau yang menjelang menopause, guna mempersiapkan diri menghadapi berbagai perubahan yang mungkin terjadi. Selain itu, informasi terkait makanan, minuman, dan pemenuhan gizi pada masa menopause dianggap sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Peserta juga mampu mengulas kembali materi yang telah disampaikan serta menjawab pertanyaan selama diskusi dengan baik.

4. DISKUSI

Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta dan berlangsung dengan baik serta lancar. Materi edukasi berhasil disampaikan secara efektif, sementara sesi diskusi berjalan secara interaktif. Selain menggunakan media PowerPoint, peserta juga diberikan brosur berisi panduan informasi terkait menopause.

Pada awal sesi diskusi, peserta mengungkapkan bahwa pemahaman mereka mengenai menopause masih terbatas, hanya sebatas mengetahui bahwa menopause ditandai dengan berhentinya menstruasi. Sebagian besar peserta belum memahami perubahan yang terjadi selama menopause, khususnya dalam aspek kesehatan reproduksi dan gizi. Mereka juga mengeluhkan berbagai gangguan kesehatan yang dialami saat memasuki masa menopause, tetapi tidak mengetahui penyebabnya.

Banyak wanita menganggap menopause sebagai proses alami yang pasti terjadi pada setiap perempuan. Pada tahap ini, perhatian mereka lebih banyak tertuju pada keluarga, terutama anak-anak yang sedang membangun kehidupan rumah tangga, sehingga mereka cenderung tidak mencari informasi lebih lanjut tentang menopause. Akibatnya, pengetahuan mereka tentang topik ini masih terbatas. Hal ini terlihat dari hasil pre-test, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Entisar & Amaal, (2015) dalam Rakkuea, (2016), yang menyatakan bahwa 72% wanita memiliki pemahaman yang rendah mengenai tanda dan gejala menopause, 66% kurang memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap menopause, dan 47% memiliki pengetahuan terbatas tentang cara mengelola serta menjaga kesehatan selama masa menopause. Penelitian lain oleh Achar, Wang, dan Olubandwa (2014) dalam Rismawati & Putri (2022) juga menemukan bahwa wanita di Distrik Njoro mengalami ketidaknyamanan selama transisi perimenopause, tetapi sebagian besar tidak memahami fase menopause tersebut. Minimnya pengetahuan ini disebabkan oleh kurangnya keinginan mereka untuk mencari informasi dari fasilitas medis terkait fase premenopause.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman wanita menopause mengenai pentingnya gizi selama masa menopause. Salah satu langkah utama dalam mempersiapkan menopause adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dan pola makan yang sesuai. Lestari (2020) menekankan bahwa konsumsi nutrisi yang tepat sangat diperlukan selama periode ini. Antioksidan berperan penting dalam menetralkan radikal bebas yang dapat merusak sel dan memicu berbagai penyakit. Makanan yang kaya antioksidan, seperti bayam merah, pepaya, serta sumber fitoestrogen seperti kedelai dan teh hijau, dapat membantu proses regenerasi sel tubuh, meningkatkan kesehatan, serta menjaga kondisi kulit (Liza, 2012 dalam Rismawati & Putri, 2022).

Minimnya pemahaman wanita tentang menopause dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Fitriani dalam Yuliana, (2017) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan, akses terhadap informasi, budaya, kondisi sosial ekonomi, lingkungan, pengalaman, serta usia merupakan beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Responden dalam kegiatan ini sebagian besar berusia di atas 50 tahun dan sering kali sibuk dengan urusan keluarga, sehingga memiliki keterbatasan waktu dan kesempatan untuk mencari informasi lebih lanjut. Faktor ini turut berkontribusi terhadap rendahnya pemahaman mereka tentang menopause (Entisar & Amaal, 2015 dalam Rakkuea, 2016). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa rendahnya pemahaman tentang deteksi dini menopause juga disebabkan oleh terbatasnya akses terhadap sumber informasi mengenai hal ini (Rinal, 2010 dalam Ardhila, 2016).

Pandangan masyarakat yang menganggap menopause sebagai proses alami yang tidak membutuhkan perhatian khusus juga berperan dalam minimnya pemanfaatan informasi yang tersedia, sehingga berdampak pada rendahnya pengetahuan wanita mengenai menopause (Lase et al. 2024; Lu et al. 2023). Selain itu, pekerjaan dan tingkat pendidikan turut memengaruhi akses terhadap informasi kesehatan. Widayanti, Purhadi, dan Utami (2019) dalam Rismawati & Putri (2022) menyatakan bahwa pekerjaan dapat memberikan peluang bagi wanita untuk bersosialisasi dan memperoleh informasi kesehatan, sementara tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung meningkatkan pemahaman seseorang terhadap berbagai isu kesehatan.

Masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia. Responden dalam kegiatan ini mayoritas berada dalam rentang usia 50-56 tahun. Cahyaningsih (2013) dalam Rismawati & Putri (2022) mengungkapkan bahwa usia berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, daya tangkap, serta daya ingat seseorang dalam menerima informasi. Semakin bertambah usia, proses penyerapan informasi menjadi lebih lambat akibat degenerasi organ yang mulai terjadi setelah usia 40 tahun (Ardayani and Daud 2025; Lestari and Zulhijriani 2025).

Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku individu dalam menjaga kesehatannya. Menurut Notoatmodjo (2005) dalam Rismawati & Putri (2022), penyuluhan bertujuan untuk memberikan pemahaman dan informasi kepada masyarakat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka. Penyuluhan juga merupakan proses pembelajaran yang melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang pada akhirnya akan menghasilkan perubahan dalam pemahaman, keterampilan, serta sikap seseorang (Nurma Yunita 2021; Selvia et al. 2022). Melalui penyuluhan kesehatan, individu yang sebelumnya tidak memiliki pemahaman yang cukup dapat memperoleh wawasan yang lebih baik mengenai topik tertentu.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat melalui edukasi kesehatan reproduksi efektif meningkatkan pengetahuan wanita premenopause dan menopause tentang fase menopause. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat membantu wanita lebih siap menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama menopause, sehingga kualitas hidup mereka dapat terjaga. Keberlanjutan program dengan dukungan tenaga kesehatan dan komunitas setempat sangat diperlukan untuk memperluas manfaatnya.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang atas dukungan pendanaan dan fasilitasi dalam pelaksanaan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra dan masyarakat sasaran atas kerja sama, partisipasi, serta antusiasme yang telah diberikan, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat sesuai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR REFERENSI

- Ardayani, T., & Daud, N. N. N. (2025). The impact of health education on improving the knowledge of women 45–55 years old considering menopause: Review of literature. *Journal of Health Research and Technology*, 2030, 66–73.
- Ardhila, N. (2016). Inspeksi visual asam asetat test terhadap [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Donsu, J. D. T. (2017). Metode penelitian keperawatan.
- Fadhilla, E. S. A., Amirudin, I., & Agustriyani, F. (2023). Faktor yang berhubungan dengan keluhan menopause pada kelompok Prolanis di Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.47679/jchs.202342>
- Juliana, D., Anggraini, D., & Amalia, N. (2021). Hubungan antara karakteristik wanita dengan keluhan pada masa menopause di wilayah kerja UPK Puskesmas Perumnas II Pontianak. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 33–38.
- Lambrinoudaki, I., Armeni, E., Goulis, D., Bretz, S., Ceasu, I., Durmusoglu, F., Erkkola, R., Fistic, I., Gambacciani, M., Geukes, M., Hamoda, H., Hartley, C., Hirschberg, A. L., Meczekalski, B., Mendoza, N., Mueck, A., Smetnik, A., Stute, P., van Trotsenburg, M., & Rees, M. (2022). Menopause, wellbeing and health: A care pathway from the European Menopause and Andropause Society. *Maturitas*, 163(May), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.04.008>
- Lase, W. C., Lase, R. S., Tloim, Y. H., Ingrid, B. L., & Tahapary, P. A. (2024). The relationship between the level of knowledge and attitudes of premenopause women toward readiness to face the menopause phase at Curug Community Health Center. *Gaceta Medica de Caracas*, 132(1100), s231–s238. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s2.10>
- Lestari, D. (2020). Seluk beluk menopause. *Gera Ilmu*.
- Lestari, N. C. A., & Zulhijriani. (2025). Faktor yang mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. *Jurnal Ilmiah dan Kebidanan dan Kesehatan*, 3(April), 27–34.
- Lu, J., Li, K., Zheng, X., Liu, R., Chen, M., Xian, J., Tu, S., & Xie, L. (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*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02621-8>

- McFeeters, C., Pedlow, K., McGinn, D., & McConnell, K. (2024). A rapid review of menopausal education programmes. *Archives of Women's Mental Health*, 27(6), 975–983. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01476-8>
- Memah, H., Sarimin, D. S., & Yubu, A. C. (2022). The influence of health education on the knowledge and attitude of premenopause women. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 10(01), 78–84. <https://doi.org/10.47718/jpd.v10i1.2124>
- Nurlina. (2021). Kualitas hidup wanita menopause. *Madia Sains Indonesia*.
- Nurma Yunita, A. E. (2021). The correlation of the knowledge about menopause with the readiness ahead of menopause for pre-menopause women. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 9(2), 68. <https://doi.org/10.20961/placentum.v9i2.52843>
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamshah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Rakkuea, S. (2016). Gambaran pengetahuan wanita tentang menopause di Dukuh Sorobaon Kelurahan Jati Kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rismawati, S., & Putri, D. H. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan gizi bagi wanita menopause di RT 05 RW 06 Kelurahan Lengkongsari Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *TRIMAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 57–62. <https://doi.org/10.58707/trimas.v2i1.159>
- Selvia, S., Husni, A., Meilianingsih, L., Suheti, T., & Susanti, S. (2022). Gambaran pengetahuan wanita usia subur tentang menopause dini. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(2), 51–58. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v2i2.100>
- Silitonga, H. T. H., Winarso, H., & I'tishom, R. (2023). The effectiveness of reproductive health education model among Indonesian women migrant workers. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(2), 237–244. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.23/no.2/art.2133>
- Yuliana. (2017). Konsep dasar pengetahuan. Cipta Graha.