

**EDUKASI PENGENALAN MENOPAUSE PADA WANITA USIA SUBUR  
DI DESA WERDI BHUWANA, KECAMATAN MENGWI, KABUPATEN BADUNG****Ida Ayu Ningrat Pangruating Diyu<sup>1\*</sup>, Ni Putu Kamaryati<sup>2</sup>, Ni Made Ayu Yulia  
Raswati Teja<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: ningrat0107@gmail.com

Disubmit: 04 Desember 2023

Diterima: 28 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13228>**ABSTRAK**

Menopause merupakan masa yang penting bagi kehidupan wanita. Seiring memasuki menopause disertai pula dengan kemunculan gejala-gejala menopause atau *menopausal symptoms*. Masa menopause dan *menopausal symptoms* yang muncul seringkali menimbulkan ketakutan dan kecemasan pada wanita usia subur yang belum memahami mengenai menopause. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur di desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi Badung terkait menopause dan *menopausal symptoms*. Kegiatan diawali dengan memberikan pre-test bagi peserta kemudian edukasi melalui penyuluhan mengenai menopause dan *menopausal symptoms* dan diakhiri dengan diskusi serta post-test. Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan pada wanita usia subur mengenai menopause dan *menopausal symptoms*. Dari 30 peserta sebanyak 26 (86.67%) peserta memiliki pengetahuan yang baik terkait menopause dan *menopausal symptoms* dan hanya 4 (13.33%) peserta saja yang pengetahuannya masih kurang setelah diberikan edukasi. Semakin baik pemahaman wanitau usia subur mengenai menopause maka akan semakin baik penerimaan mereka terhadap perubahan yang dialami ketika memasuki masa menopause sehingga akan lebih bijak serta siap menghadapi masa menopause. Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam mengidentifikasi kebutuhan pengetahuan yang diperlukan oleh wanita usia subur ketika memasuki masa menopause dan rutin memberikan edukasi terkait menopause sehingga kecemasan dan ketakutan wanita usia subur ketika memasuki masa menopause dapat teratasi.

**Kata Kunci:** Menopause, Gejala-Gejala Menopause, Edukasi, Pengetahuan**ABSTRACT**

*Menopause is an important time in a woman's life. Women who are menopause it is accompanied by the onset of menopausal symptoms. Menopause and menopausal symptoms that appear often cause fear and anxiety in women who have not yet understood about menopause. The aim of this study was to increase knowledge of women in the Desa Werdi Bhuwana, Mengwi, Badung related menopause and menopausal symptoms. The activity begins with pre-testing the participants, then educating them about menopause and menopausal symptoms and ends with discussions also post-tests. As a result of this study was there has*

been an increase in knowledge among women about menopause and menopausal symptoms. Of the 30 participants, 26 (86.67%) had good knowledge of menopause and menopausal symptoms, and only 4 (13.33%) had insufficient knowledge after being educated. The better women understand menopause, the better their acceptance of the changes they experience when they enter the menopausal period, the wiser and more prepared they will be to cope with it. Health professional plays an important role in identifying the knowledge needs of women when entering menopause and regularly providing menopausal-related education so that the anxiety and fears of women as they enter menopause can be overcome.

**Keywords:** Menopause, Menopausal Symptoms, Education, Knowledge

## 1. PENDAHULUAN

Masa menopause adalah masa yang penting bagi wanita dimana pada saat ini menstruasi terhenti dan seringkali dianggap sebagai momok dalam kehidupan wanita (Agaba et al., 2017). Natural menopause didefinisikan sebagai kejadian amenorea selama 12 bulan dan ini tidak berhubungan dengan penyebab patologis (Rahman, Zainudin, & Mun, 2010). Rata-rata umur wanita memasuki masa menopause adalah 50 tahun, namun tidak dipungkiri terdapat variasi umur wanita memasuki masa menopause bervariasi tergantung sosial, kultur budaya, etnik dan juga geografi. Di Indonesia sendiri usia rata-rata wanita memasuki masa menopause yakni 50 tahun dengan usia harapan hidup 70 tahun maka diperkirakan sekitar 50 juta wanita akan mengalami masa menopause dan hidup dengan keluhan-keluhan yang menyertainya yang sering disebut dengan *menopausal symptoms* (Yohanis, 2016).

Memasuki masa menopause dikatakan masa yang penting bagi seorang wanita. Seiring memasuki masa menopause muncul gejala-gejala menopause atau seringkali disebut dengan *menopausal symptoms* yang berpengaruh terhadap keadaan fisik maupun psikologis dan menjadi isu masalah kesehatan utama pada wanita. *Menopausal symptoms* ini berkaitan dengan penurunan hormon estrogen yang dialami wanita ketika memasuki masa menopause. *Menopausal symptoms* seringkali menimbulkan ketidaknyamanan dan ketakutan bagi wanita menopause yang mengalaminya. *Menopausal symptoms* atau gejala-gejala menopause dapat menimbulkan masalah-masalah kesehatan yang dapat menurunkan kualitas hidup wanita menopause (Holmberg, Blair, & Phillips, 2010). Selain itu memasuki masa menopause wanita juga sangat rentan mengalami masalah kesehatan lain seperti osteoporosis, inkontinensia serta hipertensi (Agrawal & Verma, 2013).

*Menopausal symptoms* muncul seiring dengan masa transisi menopause. *Menopausal symptoms* yang muncul diantaranya sindrom somatik seperti merasakan panas dan berkeringat di malam hari, dada berdebar, serta kesulitan tidur. Selain itu akan merasakan sindrom genitouria seperti kekeringan pada area genital, kesulitan untuk menahan buang air kecil serta ketidaknyamanan saat melakukan hubungan seksual. Gejala yang tidak kalah penting yakni munculnya gejala psikologis seperti suasana hati yang berubah-ubah, mudah tersinggung, emosi labil, merasa tidak berharga, dan munculnya kecemasan yang dapat mengganggu aktifitas

sehari-hari dan hal ini seringkali dikeluhkan oleh menopause (Gharaibeh, Al-Obeisat, & Hattab, 2010).

Di wilayah kecamatan mengwi, kabupaten badung masih banyak ibu-ibu yang kurang mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan untuk pemahaman menopause dan gejala-gejala yang dialami ketika memasuki masa menopause. Banyak wanita yang gelisah, cemas dan takut menghadapi masa menopause. Berdasarkan hal tersebut maka dipandang perlu untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai menopause dan *menopausal symptoms* kepada wanita usia subur di Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung.

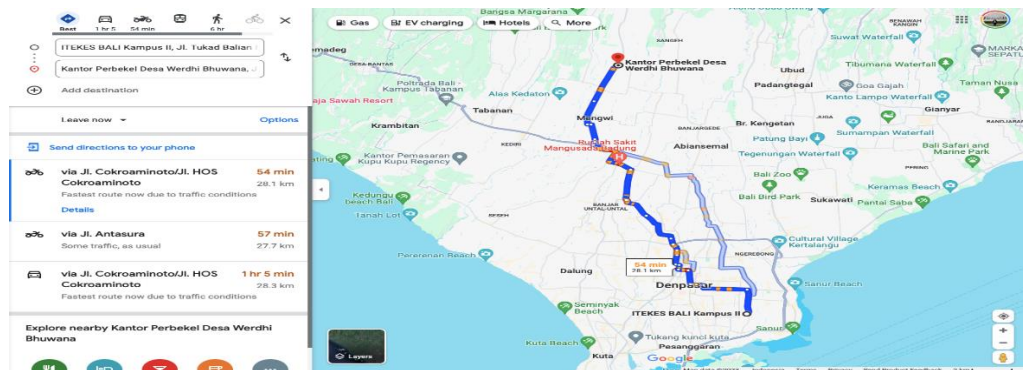
## 2. PERMASALAHAN MITRA DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan di daerah mitra ditemukan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu masih terdapat ibu-ibu atau wanita usia subur yang belum terpapar informasi mengenai menopause.

Terdapat beberapa masalah yang ditemukan di Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung dari segi pemahaman akan menopause diantaranya:

- Kurangnya pengetahuan wanita usia subur mengenai menopause
- Kurangnya pengetahuan wanita usia subur mengenai gejala-gejala yang muncul saat menopause.

Rumusan masalah dari analisis situasi yang ditemukan di daerah mitra adalah “Bagaimana tingkat pengetahuan wanita/ibu-ibu tentang menopause dan gejala menopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi menopause?”



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

## 3. KAJIAN PUSTAKA

### a. Menopause

Menopause didefinisikan sebagai penghentian menstruasi secara permanen akibat hilangnya aktivitas folikular ovarium. Secara klinis, setelah 12 bulan amenorea berturut-turut, periode menstruasi terakhir secara retrospektif ditetapkan sebagai saat menopause (Greendale, Lee, & Arriola, 1999). Menopause diklasifikasikan menjadi dua yakni menopause spontan dan menopause dini. Menopause spontan didefinisikan ketika wanita mengalami penghentian menstruasi permanen yang disebabkan oleh hilangnya fungsi ovarium sedangkan menopause

dini terjadi oleh karena pengangkatan ovarium misalnya melalui *ooforektomi* atau *histerektomi* (Morelli & Weiss, 2010).

Menopause rata-rata terjadi pada usia 51-52 tahun (Freeman, Sammel, & Sanders, 2014). Namun penelitian menemukan umur memasuki masa menopause berbeda-beda di setiap negara. Di negara barat misalnya, usia memasuki masa menopause pada wanita Amerika yakni usia 51 tahun sedangkan pada wanita Asia berakhirnya menstruasi mendekati usia 50 tahun (Palacios, Henderson, Siseles, Tan, & Villaseca, 2010; Santoro & Chervenak, 2004). Di Indonesia sendiri rata-rata usia wanita memasuki masa menopause yakni usia 49,9 tahun (Yohanis, 2013).

Menopause dibagi menjadi beberapa fase diantaranya pre menopause, perimenopause dan post menopause. Fase pre menopause adalah masa 4-5 tahun sebelum menopause, sekitar usia 40 tahun dengan masih memiliki siklus menstruasi yang teratur. Sedangkan wanita dikatakan memasuki masa perimenopause jika mengalami ketidakaturan siklus menstruasi. Dan post menopause adalah masa setelah menopause yang dimulai setelah 12 bulan mengalami amenorea (Ceylan, 2014; Dąbrowska-Galas, Dąbrowska, & Michalski, 2019; Liu & Eden, 2007)

#### **b. Gejala-Gejala Menopause/ Menopausal Symptoms**

Delapan puluh persen wanita yang memasuki masa menopause melaporkan keluhan yang disertai perubahan fisik dan psikologis. Gejala-gejala menopause dikatakan berdampak negative baik pada aktivitas sehari-hari, kehidupan social maupun seksualitas (Ayranci, Orsal, Orsal, Arslan, & Emeksiz, 2010). Munculnya perubahan sindrom atau gejala-gejala menopause ini disebabkan oleh perubahan hormonal ketika wanita memasuki masa menopause. Penuruna hormone estrogen ketika memasuki masa menopause menyebabkan munculnya gejala-gejala menopause atau menopausal symptoms.

Gejala-gejala yang dialami menopause terkait perubahan fisik diantaranya kekeringan pada vagina, ketidakstabilan vasomotor (vasodilatasi dan vasokonstriksi yang berubah-ubah seperti kemerahan akibat panas (flashes) dan berkeringan di malam hari, gangguan pola tidur dan peningkatan berat badan (Minkin, Reiter, & Maamari, 2015). Selain itu perubahan fisik lainnya yakni disfungsi seksual, nyeri pada otot dan sendi dan mudah lelah (Makara Studzińska, Kryś Noszczyk, & Jakiel, 2014)

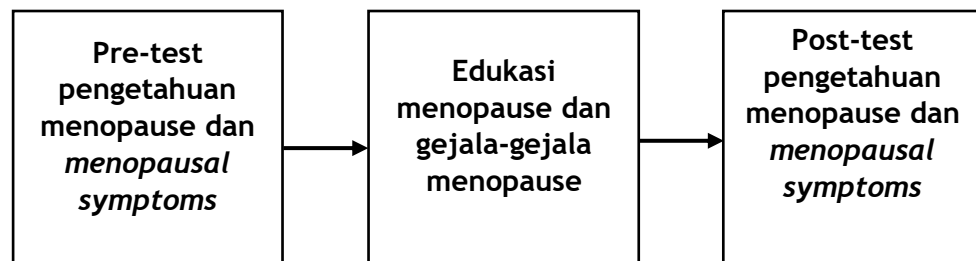
Selain perubahan fisik, gejala menopause lainnya yakni perubahan psikologis. Memasuki masa menopause dikatakan sebagai masa dimana terjadi kerentanan terhadap emosi (Clayton & Ninan, 2010). Wanita menopause mudah mengalami perubahan mood dan bahkan depresi (Bromberger et al., 2007). Penelitian lain menyebutkan bahwa mudah marah, mudah cemas dan kelelahan secara mental merupakan perubahan psikologis lainnya yang menyertai menopause (Sharma & Mahajan, 2015).

Pada literature disebutkan bahwa angka kejadian menopausal symptoms bervariasi tergantung karakteristik responden. Prevalensi sindrom menopause berbeda tergantung umur responden, status perkawinan, jumlah anak, ras atau etnik, lokasi geografi, penyakit kronis yang menyertai, aktifitas fisik dan juga status menopause (Avis et al., 2001; El Shafie et al., 2011; Li et al., 2012; Yim et al., 2015).

Menopausal symptoms yang muncul seringkali menyebabkan kecemasan dan ketakutan wanita karena ketidaksiapan menghadapi

menopause. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah usaha atau kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan (perilakunya) untuk mencapai kesehatan secara optimal. Pendidikan kesehatan penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai persiapan menghadapi menopause (Rangkuti, 2021). Dengan pendidikan kesehatan diharapkan wanita usia subur lebih siap menghadapi menopause sehingga dapat menurunkan kecemasan menghadapi menopause.

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah “Bagaimanakah pengetahuan wanita usia subur terkait menopause dan menopausal symptoms sebelum dan setelah diberikan edukasi menopause dan menopausal symptoms? Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai menopause dan menopausal symptoms.



Gambar 2. Kerangka Konsep

#### 4. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi dengan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari jumat tanggal 17 Februari 2023 dengan tahapan pelaksanaan kegiatan diuraikan sebagai berikut:

##### a. Persiapan

Persiapan diawali dengan peninjauan ke Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung dilanjutkan dengan mengadakan perijinan dan kontrak program dengan kepala desa terkait program yang dilaksanakan yakni edukasi pengenalan menopause.

Pada hari pelaksanaan dilakukan pendataan kehadiran peserta, melalukan *pre-test* dengan memberikan kuesioner pengetahuan mengenai menopause dan gejala-gejala menopause.

##### b. Pelaksanaan

Pemaparan materi penyuluhan mengenai menopause dengan sub pokok materi pengenalan menopause, gejala-gejala yang muncul, perubahan yang terjadi ketika memasuki masa menopause dan cara mengatasinya.

##### c. Evaluasi

Melakukan evaluasi *post test* pada wanita/ ibu-ibu yang hadir dengan memberikan kuesioner pengetahuan mengenai menopause dan gejala-gejala menopause

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi pengenalan menopause pada wanita usia subur atau ibu-ibu di wilayah Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung pada tanggal 17 pebruari 2023 diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test Setelah diberikan pre-test kemudian dilanjutkan dengan memberikan edukasi mengenai menopause yang berisi informasi mengenai pengertian menopause, gejala-gejala menopause, perubahan baik secara fisik dan psikologis yang terjadi serta bagaimana mengatasinya. Ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti kegiatan yang ditandai dengan antusiasme peserta mendengarkan informasi serta saat diskusi tanya jawab. Hasil peningkatan pengetahuan wanita usia subur terkait menopause dan *menopausal symptoms* terlihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test pengetahuan wanita mengenai menopause dan *menopausal symptoms***

	Pre-test n(%)	Post-test n(%)
Pengetahuan		
Baik	7 (23,33)	26 (86,67)
Kurang	23 (76,67)	4 (13,33)

Hasil dari *pre-test* diperoleh hasil sebagian besar peserta 23 (76,67%) memiliki pemahaman yang kurang terkait menopause dan *menopausal symptoms* dan hanya 7 (23.33%) peserta saja yang memiliki pengetahuan yang baik sedangkan setelah diberikan edukasi hasil post-test didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta kegiatan, dimana sebanyak 26 (86.67%) peserta memiliki pengetahuan yang baik terkait menopause dan *menopausal symptoms* dan hanya 4 (13.33%) peserta saja yang pengetahuannya masih kurang setelah diberikan edukasi (Tabel 1).

### b. Pembahasan

Masa menopause adalah masa transisi ke status kehidupan baru yakni perubahan dari masa reproduktif ke masa tidak reproduktif dan mengakibatkan penurunan kesuburan (Blümel, Lavín, Vallejo, & Sarrá, 2014). Memasuki masa menopause, ovarium kehabisan sel telur dan menyebabkan penurunan hormon estrogen. Akibat penurunan hormon estrogen ini menyebabkan penurunan fungsi tubuh baik fisik dan psikologis yang ditandai dengan munculnya *menopausal symptoms*. Gejala perubahan fisik yang dialami seperti munculnya rasa panas dari leher hingga wajah (*hot flushes*) dan keringan di malam hari, kekeringan pada vagina, fisik yang menjadi mudah gemuk, munculnya insomnia, sering mengeluhkan pusing dan sakit kepala, sembelit, perubahan payudara, masalah urogenital baik pada saluran dan kandung kencing. Sedangkan perubahan psikis yang dialami seperti penurunan daya ingat, *mood swing*, kelelahan fisik dan mental serta ansietas bahkan depresi (Diyu & Satriani, 2022).

Hasil post-test menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan pada wanita/ibu-ibu yang menjadi peserta dalam kegiatan ini.

Pengetahuan seseorang terhadap manfaat sesuatu dapat menyebabkan munculnya sikap dan perilaku positif. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Aspek positif dan negative dari pengetahuan seseorang tentang suatu objek menentukan sikap dan pengetahuan mereka. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui seseorang, maka semakin positif mereka terhadap objek tersebut (Notoatmodjo, 2003).

Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan adalah salah satu upaya untuk mendorong orang untuk melakukan sesuatu (praktik) untuk memelihara (mengatasi masalah) dan meningkatkan kesehatannya (Rangkuti, 2021). Edukasi dengan penyuluhan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Semakin baik pemahaman wanita/ibu-ibu terkait menopause maka akan semakin baik penerimaan mereka terhadap perubahan yang dialami ketika memasuki masa menopause sehingga akan lebih bijak serta siap menghadapi masa menopause. Kesiapan wanita dalam menghadapi menopause berpengaruh terhadap proses terjadinya menopause yang akan dialami oleh wanita (Kusumawati, 2019).

Seseorang yang sudah siap akan mampu menjalani masa menopause dengan lebih baik. Kesiapan dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Pendidikan kesehatan dengan pemberian informasi yang sesuai dan spesifik yang dilakukan berulang dan terus menerus dapat memfasilitasi perubahan pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan wanita usia subur yang baik mengenai menopause akan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi dan menjalani menopause, sehingga kekhawatiran dan kecemasan menghadapi menopause dapat teratasi.



Gambar 3

## 6. KESIMPULAN

Pemberian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan wanita tentang menopause. Pengetahuan yang baik mengenai menopause dan *menopausal symptoms* akan meningkatkan kesiapan wanita menghadapi masa menopause. Peran tenaga kesehatan disini dibutuhkan untuk rutin memberikan edukasi yang dibutuhkan oleh wanita menopause agar membantu meningkatkan pengetahuan wanita usia subur (WUS) menghadapi menopause. Kedepannya perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat lanjutan terkait bagaimana mengatasi *menopausal symptoms* yang dihadapi oleh wanita menopause.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Agaba, P., Meloni, S., Sule, H., Ocheke, A., Agaba, E., Idoko, J., & Kanki, P. (2017). Factors associated with early menopause among women in Nigeria. In: Elsevier.
- Agrawal, T., & Verma, A. (2013). Cross sectional study of osteoporosis among women. *Medical journal armed forces India*, 69(2), 168-171. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3862785/pdf/main.pdf>
- Avis, N. E., Stellato, R., Crawford, S., Bromberger, J., Ganz, P., Cain, V., & Kagawa Singer, M. (2001). Is there a menopausal syndrome? Menopausal status and symptoms across racial/ethnic groups. *Social science & medicine*, 52(3), 345-356. Retrieved from <http://sfx.lib.ncku.edu.tw:3410/sfxlcl41?sid=Entrez%3APubMed&id=pmid%3A11330770>
- Ayranci, U., Orsal, O., Orsal, O., Arslan, G., & Emeksiz, D. F. (2010). Menopause status and attitudes in a Turkish midlife female population: an epidemiological study. *BMC women's health*, 10(1), 1-14.
- Blümel, J., Lavín, P., Vallejo, M. S., & Sarrá, S. (2014). Menopause or climacteric, just a semantic discussion or has it clinical implications? *Climacteric*, 17(3), 235-241.
- Bromberger, J. T., Matthews, K. A., Schott, L. L., Brockwell, S., Avis, N. E., Kravitz, H. M., . . . Randolph, J. F. (2007). Depressive symptoms during the menopausal transition: the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Journal of affective disorders*, 103(1), 267-272. Retrieved from [https://ac.els-cdn.com/S0165032707000547/1-s2.0-S0165032707000547main.pdf?\\_tid=dcc9c7ccd74011e7b45b0000aacb361&acdnat=1512206104\\_ae3f75b08d582d772fcca3f8a89daf86](https://ac.els-cdn.com/S0165032707000547/1-s2.0-S0165032707000547main.pdf?_tid=dcc9c7ccd74011e7b45b0000aacb361&acdnat=1512206104_ae3f75b08d582d772fcca3f8a89daf86)
- Ceylan, B. (2014). Menopausal symptoms and quality of life in Turkish women in the climacteric period. *Climacteric*, 17(6), 705. Retrieved from <http://sfx.lib.ncku.edu.tw:3410/sfxlcl41?genre=article&isbn=&issn=13697137&title=Climacteric&volume=17&issue=6&date=20141201&atitle=Menopausal%20symptoms%20and%20quality%20of%20life%20in%20Turkish%20women%20in%20the%20climacteric%20period.&aulast=Ceylan%2C%20B&spage=705&sid=EBSCO%3ACINAHL%20Plus%20with%20Full%20Text&pid=>
- Clayton, A. H., & Ninan, P. T. (2010). Depression or menopause? Presentation and management of major depressive disorder in perimenopausal and postmenopausal women. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 12(1).
- Dąbrowska-Galas, M., Dąbrowska, J., & Michalski, B. (2019). Sexual Dysfunction in Menopausal Women. *Sexual medicine*.
- Diyu, I. A. N. P., & Satriani, N. L. A. (2022). Menopausal symptoms in women aged 40-65 years in Indonesia. *Age*, 51, 6.34.
- El Shafie, K., Al Farsi, Y., Al Zadjali, N., Al Adawi, S., Al Busaidi, Z., & Al Shafae, M. (2011). Menopausal symptoms among healthy, middle-aged Omani women as assessed with the Menopause Rating Scale. *Menopause*, 18(10), 1113-1119.
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., & Sanders, R. J. (2014). Risk of Long Term Hot Flashes after Natural Menopause: Evidence From The PENN Ovarian Aging Cohort. *Menopause (New York, NY)*, 21(9), 924.



- Gharaibeh, M., Al-Obeisat, S., & Hattab, J. (2010). Severity of menopausal symptoms of Jordanian women. *Climacteric*, 13(4), 385-394. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/13697130903050009>
- Greendale, G. A., Lee, N. P., & Arriola, E. R. (1999). The menopause. *The Lancet*, 353(9152), 571-580. Retrieved from <http://sfx.lib.ncku.edu.tw:3410/sfxlcl41?sid=Entrez%3APubMed&id=pmid%3A10028999>
- [http://ac.els-cdn.com/S0140673698053525/1-s2.0-S0140673698053525-main.pdf?\\_tid=da0be0ea820211e6adcf00000aab0f02&acdnat=1474686124\\_7680e1bec01f73c3cc8dda35d78a96e1](http://ac.els-cdn.com/S0140673698053525/1-s2.0-S0140673698053525-main.pdf?_tid=da0be0ea820211e6adcf00000aab0f02&acdnat=1474686124_7680e1bec01f73c3cc8dda35d78a96e1)
- [http://ac.els-cdn.com/S0277953600001477/1-s2.0-S0277953600001477-main.pdf?\\_tid=03be186ae89511e6a8fb00000aab0f26&acdnat=1485963919\\_61086e1235137ccafc250cd43cb5e919](http://ac.els-cdn.com/S0277953600001477/1-s2.0-S0277953600001477-main.pdf?_tid=03be186ae89511e6a8fb00000aab0f26&acdnat=1485963919_61086e1235137ccafc250cd43cb5e919)
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4520365/pdf/MR-13-23066.pdf>
- <http://ovidsp.tx.ovid.com/ovftpdfs/FPDDNCMCHDANMC00/fs046/ovft/live/gv023/00042192/00042192-201511000-00012.pdf>
- <http://www.jmidlifehealth.org/article.asp?issn=0976-7800;year=2015;volume=6;issue=1;spage=16;epage=20;aulast=Sharma>
- Holmberg, D., Blair, K. L., & Phillips, M. (2010). Women's sexual satisfaction as a predictor of well-being in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of Sex Research*, 47(1), 1-11. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224490902898710>
- Kusumawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Bidan Prada*, 10(1).
- Li, L., Wu, J., Pu, D., Zhao, Y., Wan, C., Sun, L., . . . Shen, Q. (2012). Factors associated with the age of natural menopause and menopausal symptoms in Chinese women. *Maturitas*, 73(4), 354-360. Retrieved from [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(12\)00297-6/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(12)00297-6/fulltext)
- Liu, J., & Eden, J. (2007). Experience and attitudes toward menopause in Chinese women living in Sydney—a cross sectional survey. *Maturitas*, 58(4), 359-365.
- Makara Studzińska, M., Kryś Noszczyk, K., & Jakiel, G. (2014). Epidemiology of the symptoms of menopause - an intercontinental review. *Przegląd Menopauzalny*, 13(3), 203-211. Retrieved from <http://sfx.lib.ncku.edu.tw:3410/sfxlcl41?sid=Entrez%3APubMed&id=pmid%3A26327856>
- Minkin, M., Reiter, S., & Maamari, R. (2015). Prevalence of postmenopausal symptoms in North America and Europe. *Menopause*, 22(11), 1231-1238. Retrieved from <http://sfx.lib.ncku.edu.tw:3410/sfxlcl41?sid=Entrez%3APubMed&id=pmid%3A25944521>
- Morelli, S., & Weiss, G. (2010). Natural and Surgical menopause. In *Amenorrhoea* (pp. 141-169). Totowa, NJ: Springer.
- Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Rineka Cipta. *Jakarta, halaman*, 114-131.
- Palacios, S., Henderson, V. W., Siseles, N., Tan, D., & Villaseca, P. (2010). Age of menopause and impact of climacteric symptoms by geographical region. *Climacteric*, 13(5), 419-428. doi:10.3109/13697137.2010.507886

- Rahman, S. A. S. A., Zainudin, S. R., & Mun, V. L. K. (2010). Assessment of menopausal symptoms using modified Menopause Rating Scale (MRS) among middle age women in Kuching, Sarawak, Malaysia. *Asia Pacific family medicine*, 9(1), 1-6.
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Pre Menopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas)*, 1(1), 51-59.
- Santoro, & Chervenak. (2004). The menopause transition. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, 33(4), 627-636.
- Sharma, S., & Mahajan, N. (2015). Menopausal symptoms and its effect on quality of life in urban versus rural women: A cross-sectional study. *Journal of mid-life health*, 6(1), 16-20. Retrieved from <http://sfx.lib.ncku.edu.tw:3410/sfxlcl41?sid=Entrez%3APubMed&id=pmid%3A25861203>
- Yim, G., Ahn, Y., Chang, Y., Ryu, S., Lim, J.-Y., Kang, D., . . . Cho, J. (2015). Prevalence and severity of menopause symptoms and associated factors across menopause status in Korean women. *Menopause*, 22(10), 1108-1116.
- Yohanis, M. (2013). Women in the rural areas experience more severe menopause symptoms. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 86-91.
- Yohanis, M. (2016). Women in the rural areas experience more severe menopause symptoms. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology (INAJOG)*, 37(2).