

Edukasi dan Skrining Perimenopause pada Wanita Dewasa Madya

Education and Screening of Perimenopause among Middle-aged Adult Women

Ni Putu Wulan Purnama Sari^{1*}, Maria Manungkalit², Agustina Chriswinda Bura Mare³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

Email: ¹wulanpurnama@ukwms.ac.id*, ²maria-manungkalit@ukwms.ac.id, ³chriswinda@ukwms.ac.id

*surel: wulanpurnama@ukwms.ac.id

Abstract

Perimenopause is a transitional stage experienced by women aged 40–50 as they approach menopause. Symptoms vary widely, and many women mistake them for chronic illnesses, leading to mismanagement without professional consultation. This Community Service (PKM) program aimed to provide health education and screening among middle-aged women in RT002RW007, Mojo District, Surabaya. This activity involved 36 participants and consisted of presentations, discussions, and screening for menopausal syndrome. Knowledge improvement was assessed using a self-developed questionnaire. Results showed that most participants had sufficient knowledge before and after the activity, with 19.4% improvement; a notable increase in high-knowledge respondents from 16.7% to 36.1%. Screening revealed that 69.4% experienced mild menopausal syndrome, predominantly somatic-vegetative symptoms (36.1%), followed by mental (27.8%) and urogenital (16.7%) symptoms. The findings highlight the importance of continuous monitoring and education to properly manage early manifestations of menopause. This PKM initiative demonstrated that targeted community education can enhance awareness and promote timely health-seeking behavior among perimenopausal women.

Keywords: health education; perimenopause; screening; middle-aged adulthood; woman

Abstrak

Perimenopause adalah tahap transisi pada perempuan usia 40–50 tahun menjelang menopause. Gejala yang muncul sangat bervariasi; sebagian hanya mengalami sedikit keluhan, sementara lainnya menghadapi beragam gejala. Masyarakat umum sering kali tidak mengenali tanda-tanda perimenopause dan keliru menganggapnya sebagai penyakit kronis, sehingga terjadi salah penanganan terutama tanpa konsultasi tenaga kesehatan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kesehatan tentang perimenopause sekaligus melakukan skrining pada perempuan usia pertengahan di RT002RW007, Kelurahan Mojo, Surabaya. Kegiatan ini melibatkan 36 peserta dan meliputi presentasi, diskusi, serta skrining sindrom menopause. Peningkatan pengetahuan diukur dengan kuesioner yang dikembangkan sendiri. Hasil menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan cukup sebelum dan sesudah kegiatan, dengan peningkatan sebesar 19,4%; kategori pengetahuan tinggi meningkat dari 16,7% menjadi 36,1%. Hasil skrining memperlihatkan mayoritas mengalami sindrom menopause ringan (69,4%), dengan gejala somatik-vegetatif lebih dominan (36,1%) dibandingkan gejala mental (27,8%) dan urogenital (16,7%). Temuan menegaskan perlunya pemantauan berkelanjutan untuk mengurangi gejala awal menopause.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan; perimenopause; skrining; dewasa madya; wanita

Pendahuluan

Perimenopause adalah periode transisi yang dialami wanita saat akan memasuki masa menopause di usia 40-50 tahun (Nainggolan & Iliwandi, 2023; Fruitasari, 2024). Perimenopause adalah proses bertahap sehingga tidak dapat didiagnosis hanya dengan satu tanda/gejala atau pemeriksaan penunjang. Masa transisi ini dapat berlangsung selama 4–10 tahun sebelum menopause terjadi. Indonesia memiliki 7,4% wanita yang memasuki masa perimenopause dari total populasi pada tahun 2020 yang diperkirakan mencapai 11,54% (Sabella, Noorma, & Imamah, 2023). Berdasarkan data statistik Indonesia tahun 2020, jumlah penduduk mencapai 262,6 juta dengan sekitar 30,3 juta wanita berusia 45-55 tahun berada di periode perimenopause (Ruswanti, 2018).

Perimenopause umumnya dimulai pada usia 30–40 tahun, tetapi dapat juga muncul lebih awal, misalnya karena penyakit tertentu atau terdapat riwayat menopause dini dalam keluarga. Perubahan pada tubuh wanita selama periode perimenopause merupakan hasil dari peningkatan dan penurunan hormon estrogen dan progesteron yang kadarnya naik/turun tidak beraturan. Beberapa wanita mungkin hanya merasakan sedikit gejala, sedangkan yang lain dapat mengalami berbagai macam gejala. Santi, Andryani, & Tihardimanto (2022) memaparkan beberapa gejala berikut ini: periode menstruasi yang tidak teratur, perubahan suasana hati, hot flashes, vagina kering, penurunan kesuburan, infeksi saluran kemih, peningkatan kadar kolesterol, dan pengeroposan tulang. Hasil penelitian pada 482 wanita menunjukkan bahwa gejala *hot flashes* dirasakan oleh 10,5% wanita, gejala keringat malam dirasakan 36,5% wanita. Gejala kelelahan dan gangguan tidur dirasakan oleh 50% dan 52,1% wanita dalam skala ringan. Gejala penurunan daya ingat dirasakan oleh 46,9% wanita. Gejala rasa cemas skala ringan dirasakan 16,7% wanita. Gejala kesepian dirasakan 8,3% wanita skala ringan. Gejala depresi belum dirasakan oleh para responden (Fruitasari, 2024).

Masyarakat awam pada umumnya kurang familiar dengan gejala perimenopause seperti dipaparkan di atas dan sering menganggap kemunculan gejala-gejala tersebut sebagai gejala penyakit kronis yang berujung pada salah penanganan, terutama jika tidak berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Gejala perimenopause dapat terasa tidak nyaman, tetapi biasanya gejala ini tidak mengkhawatirkan. Namun, individu perlu mencari bantuan medis jika muncul gejala berupa darah menstruasi yang menggumpal, flek yang tidak teratur di antara siklus menstruasi, pendarahan setelah berhubungan seks, dan perubahan suasana hati yang mengganggu pekerjaan atau kegiatan sehari-hari. Aspek kurang pengetahuan mengenai penanganan gejala perimenopause pada anggota PKK RT002 RW007 Kelurahan Mojo Surabaya perlu mendapat perhatian dari civitas akademika rumpun ilmu Kesehatan, khususnya ilmu keperawatan. Kegiatan edukasi tentang penanganan gejala perimenopause pada wanita usia dewasa madya dapat meningkatkan kesiapan pemeliharaan kesehatan pada kelompok khusus ini.

Berdasarkan *survey* pendahuluan dengan metode wawancara pada 20 orang wanita usia dewasa madya yang tinggal di wilayah RT002 RW007 Kelurahan Mojo didapatkan 13 orang yang sudah mulai merasakan gejala menopause, yaitu: mudah lupa, mudah lelah atau kecapekan, suasana hati mudah berubah (*mood swing*), kecemasan akan berhentinya menstruasi, gairah seksual menurun, sering terbangun pada malam hari dan adanya rasa panas yang tiba-tiba menjalar dari leher ke arah wajah, dan gelisah tanpa sebab yang jelas. Delapan orang lainnya mengeluhkan bahwa gejala perimenopause menimbulkan perasaan tidak nyaman yang sulit dijelaskan. Secara organisasi, PKK setempat belum pernah menyoroti masalah ini, dan tidak

pernah bekerjasama dengan tenaga kesehatan manapun untuk menangani masalah kesekatan ini. Dengan diadakannya kegiatan abdimas di lokasi ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para pengurus PKK bahwa edukasi kesehatan seperti ini sangat penting untuk diberikan secara berkala kepada para anggota PKK untuk meningkatkan status kesehatannya secara mandiri.

Meskipun sepiantas tampak sepele, dampak dari kemunculan gejala perimenopause dapat dilihat dari aspek psikologis dan sosial. Sebuah penelitian menemukan bahwa 65% wanita menjadi mudah lupa, mudah lelah, suasana hati mudah berubah, cemas jika menstruasi berhenti, penurunan gairah seksual, sering terbangun di malam hari dan insomnia, merasa tidak nyaman, bahkan pada kelompok minoritas pernah merujuk pada ahli psikiatri untuk menangani gangguan tidur yang dialami (Fruitasari, 2024). Hasil riset ini membuktikan bahwa terdapat dampak negatif yang berpotensi tinggi dialami oleh wanita usia dewasa madya saat berada di masa perimenopause. Dengan demikian, kegiatan pengabdian berupa pemberian informasi kesehatan terkait penanganan gejala perimenopause sangat penting untuk wanita usia dewasa madya.

PKK RT002 RW007 Kelurahan Mojo Surabaya beranggotakan $\pm$ 50 wanita yang mayoritas sudah menikah. Ibu-ibu ini secara rutin melakukan pertemuan bulanan pada hari Minggu setiap minggu pertama. Kegiatan yang dilakukan meliputi arisan warga, rapat PKK, dan ramah tamah. Forum arisan ibu-ibu PKK, pada khususnya, merupakan forum yang tepat untuk dibarengi dengan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai masalah reproduksi wanita, mengingat animo anggota PKK untuk mengikuti kegiatan ini cukup tinggi. Kegiatan edukasi yang dirancang ini meliputi pendidikan kesehatan tentang gejala dan penanganan perimenopause pada wanita dewasa madya. Target peserta kegiatan pendidikan kesehatan adalah 50 orang wanita dewasa madya, namun peserta kegiatan ini secara riil sebanyak 36 orang. Karakteristik demografi peserta dapat dilihat secara detail pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah	
	F	%
1. Usia (tahun)		
a. 45-59	26	72,2
b. 60-74	10	27,8
2. Status Pernikahan		
a. Belum menikah	3	8,3
b. Menikah	27	75,0
c. Janda/berpisah	6	16,7
3. Tingkat Pendidikan		
a. SD	5	13,9
b. SMP	9	25,0
c. SMA	17	47,2
d. PT	5	13,9
4. Pekerjaan		
a. IRT	12	33,3
b. Pegawai swasta/PNS	15	41,7
c. Wirausaha	9	25,0

Berdasarkan Tabel 1 di atas, mayoritas peserta kegiatan ini adalah wanita berusia 45-59 tahun (72,2%), sudah menikah (75%), lulusan SMA (47,2%), dan bekerja sebagai pegawai swasta/PNS (41,7%). Kelompok ini merupakan kelompok yang sudah mulai mengalami beberapa gejala menopause atau sindrom perimenopause, sehingga sesuai untuk menjadi target kegiatan pendidikan kesehatan dan skrining.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan dilaksanakan selama tiga bulan, mulai dari *survey* lokasi, pengurusan birokrasi, hingga implementasi dan evaluasi kegiatan. Kegiatan intinya meliputi tiga rangkaian, yaitu: 1) *pretest*, 2) pendidikan kesehatan tentang penanganan gejala perimenopause, dan 3) *post-test*. Kegiatan pendidikan kesehatan sendiri dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama tiga jam, yaitu pada tanggal 2 November 2025, di PKK RT 002 RW 007 Kelurahan Mojo Surabaya. Waktu yang diperlukan untuk registrasi selama 30 menit, *pretest* selama 30 menit, sesi penyampaian materi selama 30 menit, sesi diskusi selama 30 menit, *post-test* selama 30 menit, dan skrining perimenopause selama 30 menit.

Edukasi perimenopause memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan wanita untuk menghadapi masa menopause. Petugas kesehatan disarankan untuk mengadakan edukasi perimenopause yang lebih baik dan berfokus pada meningkatkan pengetahuan wanita tentang gejala dan tanda menopause agar mereka lebih siap menghadapi masa menopause (Napitupulu, 2020).

Informasi kesehatan yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi pemaparan gejala-gejala perimenopause dan upaya penanganannya secara mandiri, yang meliputi aspek-aspek berikut ini:

1. Memahami faktor risiko perimenopause, seperti: predisposisi genetik, riwayat keluarga, gangguan kromosom seperti Sindrom Turner, berat badan kurang atau obesitas, riwayat merokok dalam waktu lama, riwayat kemoterapi atau terapi radiasi, penyakit autoimun, dan epilepsi.
2. Gunakan pelumas dan pelembap vagina berbahan dasar air untuk mengurangi vagina kering dan rasa tidak nyaman saat berhubungan seks.
3. Makan makanan bergizi lengkap dan seimbang terutama sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan lemak sehat untuk mengelola berat badan dan menangani gejala perimenopause.
4. Minum air putih yang cukup.
5. Berolahraga secara rutin minimal 30 menit setiap hari, namun hindari olahraga di malam hari, untuk mengelola berat badan dan menangani gejala perimenopause yang lain.
6. Melakukan aktivitas yang membuat tenang atau rileks, seperti yoga atau mandi dengan air hangat, terutama menjelang waktu tidur.
7. Beristirahat yang cukup, dan menghindari tidur siang jika mengalami gejala gangguan tidur.
8. Mengelola tingkat stres untuk meningkatkan kesejahteraan secara umum.
9. Berhenti merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, dan mengurangi konsumsi minuman berkafein.

Konsultasi dengan dokter mengenai penggunaan terapi hormon untuk menangani gejala perimenopause yang parah, seperti *hot flashes*, perubahan suasana hati, dan menstruasi yang

tidak teratur, atau konsumsi Gabapentin sebagai alternatifnya; penggunaan estrogen vagina dalam bentuk krim atau tablet yang dimasukkan ke dalam vagina untuk meningkatkan lubrikasi; konsumsi antidepresan seperti golongan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRI) untuk mengurangi gejala *hot flashes* dan gangguan mood.

Partisipasi mitra kegiatan abdimas sebagai berikut:

1. Menyediakan tempat kegiatan dan fasilitas (kursi, meja, *sound system*, dll).
2. Mengumpulkan anggota PKK untuk menjaring peserta.
3. Membuatkan surat undangan warga untuk meningkatkan partisipasi mitra.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara memberikan kuesioner (*pretest* dan *post-test*) kepada peserta kegiatan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman atas informasi kesehatan yang diberikan. Kuesioner yang digunakan saat *pretest* dan *post-test* adalah kuesioner yang sama yaitu kuesioner pengetahuan tentang gejala perimenopause dan penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri. Format kuesioner adalah *multiple choice question* dengan empat pilihan jawaban (A,B,C,D). Jumlah item dalam kuesioner sebanyak 5 soal, dengan indikator: karaktersitik menopause, gejala fisik menopause, gejala psikis menopause, faktor yang mempengaruhi usia menopause, dan upaya untuk menghadapi menopause. Kriteria evaluasi sebagai berikut:

1. Nilai 40-50: pengetahuan baik.
2. Nilai 20-30: pengetahuan cukup.
3. Nilai 0-10: pengetahuan kurang.

Diskusi interaktif yang hidup juga dapat menggambarkan atensi dan pemahaman para peserta secara kualitatif.

Kedua, akan dilakukan pengukuran tingkat keparahan gejala perimenopause menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS) setelah kegiatan pendidikan kesehatan untuk menentukan apakah peserta kegiatan memerlukan konsultasi dengan dokter atau tidak, sebagai tindak lanjut kegiatan ini. MRS diterjemahkan secara bebas oleh panitia untuk digunakan secara lokal dalam kegiatan ini. Instrumen ini terdiri dari 11 item dengan 5 pilihan jawaban, yaitu: tidak ada, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Terdapat 3 domain dalam MRS, yaitu: keluhan somatis-vegetatif, keluhan psikologis (mental), dan keluhan urogenital. Setiap gejala dinilai oleh peserta dengan skala 0–4 (0 = tidak ada, 1 = ringan, 2 = sedang, 3 = berat, 4 = sangat berat). Skor tiap domain dijumlahkan, lalu digabungkan untuk memperoleh skor total. Interpretasi umum:

- 0–4: tidak ada gejala menopause atau gejala sangat ringan
- 5–8: gejala menopause ringan
- 9–16: gejala menopause sedang
- ≥17: gejala menopause berat

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan ini dimulai dari *survey* pendahuluan mengenai masalah kesehatan yang sering dialami para anggota PKK. Setelah melakukan wawancara singkat terhadap beberapa wanita, maka dilanjutkan dengan pengajuan proposal kegiatan dan menunggu hasil review. Setelah direvisi sesuai masukan reviewer, maka proposal disetujui dan dapat ditindaklanjuti dengan kegiatan inti. Tim pelaksana mulai membuat kesepakatan pendjadwalan pelaksanaan kegiatan bersama para anggota PKK.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 2 November 2025 dan tim pelaksana di bantu oleh pihak pengurus PKK untuk koordinasi pelaksanaan kegiatan. Pengurus PKK membantu tim dalam menginformasikan jadwal pelaksanaan kepada anggota PKK dan mengikutsertakan mereka dalam kegiatan edukasi kesehatan. Selain itu pengurus PKK juga membantu dalam penyiapan ruangan (balai RT), meja dan kursi. Tim pelaksana kegiatan ini terdiri dari 3 dosen keperawatan dan dibantu 3 orang mahasiswa dimana sebelumnya mahasiswa sudah terlebih dahulu diberi pengarahan mengenai kegiatan ini. Mahasiswa juga membantu tim dalam melakukan registrasi peserta, membantu menyebarkan kuesioner pengetahuan, membantu melakukan skrining, dan mengolah data. Tabel 2 menjelaskan *rundown* kegiatan ini secara detail.

Tabel 2. Susunan Acara Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Petugas
09.00 – 09.30	Registrasi peserta	Mahasiswa
09.30 – 10.00	<i>Pretest</i>	Agustina Chriswinda Bura Mare
10.00 – 11.00	Penyampaian materi dan diskusi	Ni Putu Wulan Purnama sari
11.00 – 11.30	<i>Post-test</i>	Maria Manungkalit
11.30 – 12.00	Skrining perimenopause	Mahasiswa

Evaluasi kegiatan

Tabel 3 menjelaskan kondisi tingkat pengetahuan peserta kegiatan sebelum dan sesudah diberi pendidikan kesehatan tentang perimenopause secara detail. Sebagian besar peserta kegiatan memiliki cukup pengetahuan tentang perimenopause sebelum pendidikan kesehatan dilaksanakan (55,5%), begitu juga setelah kegiatan (58,3%). Namun, setelah kegiatan terjadi peningkatan jumlah peserta yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, dari 16,7% menjadi 36,1%. Kegiatan ini memberi dampak peningkatan pengetahuan peserta sebesar 19,4%. Hasil peningkatan pengetahuan ini tentunya tidak lepas dari manfaat edukasi kesehatan dalam membantu peserta mengenali dan menangani gejala perimenopause.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Peserta (n=36)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	
	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Kurang	10 (27,8%)	2 (5,6%)
Cukup	20 (55,5%)	21 (58,3%)
Baik	6 (16,7%)	13 (36,1%)



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi

Secara keseluruhan, gejala perimenopause yang dialami relatif sedikit, atau bahkan tidak ada (69,4%). Jika dibandingkan, lebih banyak yang memiliki keluhan somatis-vegetatif (36,1%) daripada yang memiliki keluhan urogenital (16,7%) dan mental (27,8%) [lihat Tabel 4].

Tabel 4. Hasil Skrining dengan MRS

Karakteristik	Jumlah	
	F	%
1. Gejala perimenopause (menurut skor total <i>Menopause Rating Scale</i>)		
a. Tidak ada/sedikit	25	69.4
b. Ringan	11	30.6
c. Sedang	0	0
d. Berat	0	0
2. Keluhan somatis-vegetatif		
a. Tidak ada/sedikit	23	63.9
b. Ringan	13	36.1
c. Sedang	0	0
d. Berat	0	0
3. Keluhan psikologis		
a. Tidak ada/sedikit	26	72.2
b. Ringan	10	27.8
c. Sedang	0	0
d. Berat	0	0
4. Keluhan urogenital		
a. Tidak ada/sedikit	30	83.3
b. Ringan	6	16.7
c. Sedang	0	0
d. Berat	0	0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita usia 50-60 yang mengalami perimenopause mengelola gejala perimenopause dengan cara berdiet (58,14%), melakukan latihan fisik (65,69%), mengatur aktivitas seksual (52,32%), mengatur stres dan emosi (65,69%), istirahat

yang cukup (50,58%), menggunakan informasi dan pelayanan kesehatan dengan baik (58,72%) [Koeryaman & Ermianti 2018]. Hasil yang ditemukan pada Tabel 4 menunjukkan penanganan gejala perimenopause pada wanita dewasa madya belum komprehensif (100%) sehingga informasi kesehatan yang valid dari sumber yang terpercaya perlu disosialisasikan.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruh paling besar terhadap variabel kemandirian wanita perimenopause berasal dari variabel fungsi keluarga sebesar 26,94%, sedangkan pengaruh paling kecil berasal dari variabel lingkungan sosial sebesar 14,00% (Rossita, Putri, & Umami, 2020). Jika wanita perimenopause mendapatkan fungsi keluarga yang baik, maka diharapkan kemandirian wanita perimenopause pun akan baik. Diharapkan anggota keluarga yang lain turut membantu wanita perimenopause dalam memelihara kesehatan dan fungsi kehidupannya sehingga mereka lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan kesehatannya sehari-hari dengan mewujudkan pola hidup teratur dan seimbang. Informasi kesehatan yang didapatkan oleh para peserta kegiatan ini diharapkan disampaikan kepada anggota keluarganya di rumah untuk mengoptimalkan fungsi dan dukungan keluarga dalam menghadapi masa menopause.



Gambar 2. Sesi Foto Bersama Pasca Kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan pendidikan kesehatan dan skrining perimenopause. Hasil kegiatan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa jumlah peserta yang memiliki pengetahuan tinggi meningkat dari 16,7% menjadi 36,1%. Secara umum, kegiatan edukasi ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 19,4%. Di sisi lain, hasil skrining mayoritas menunjukkan gejala ringan atau bahkan tidak ada. Terdapat sebagian kecil peserta yang melaporkan sudah mengalami gejala ringan. Mereka berpotensi mengalami gejala perimenopause sedang hingga berat (mengganggu aktivitas sehari-hari) di masa-masa semakin mendekati usia menopause, sehingga memerlukan bantuan tenaga kesehatan untuk mengatasinya. Pada situasi ini, peserta tersebut dapat mengakses fasilitas kesehatan tingkat 1 (Puskesmas Mojo, Surabaya) untuk mendapatkan penanganan pertama. Di sisi lain, untuk mempertahankan keberlanjutan kegiatan abdimas ini, tim abdimas akan menginformasikan hasil evaluasi kegiatan ini kepada perawat komunitas yang bertugas di wilayah RT002 RW007 Kelurahan Mojo untuk ditindaklanjuti.

Daftar Pustaka

- Fruitasari, MK. F. (2024). Gejala menopause pada wanita premenopause. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 14-23. <https://doi.org/10.33859/jni.v5i1>
- Koeryaman, M. T., & Erniati. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1), 21-30. <http://doi.org/10.30595/medisains.v16il.2411>
- Nainggolan, S. S., & Iliwandi, J. (2023). Perubahan fisik dan tingkat kecemasan fisik pada wanita perimenopause. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(2), 109-120. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Napitupulu, E. S. (2020). Edukasi Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Desa Parbangunan Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 1(1), 59-61.
- Rossita, T., Putri, Y., & Umami, D. A. (2021). Konfirmasi Lima Faktor yang Berpengaruh terhadap Kemandirian Perimenopause dalam Memenuhi Kebutuhan *Activities Daily Living* (ADL). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 31-47.
- Ruswanti., & Wahyuni, B. S. (2018). Pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di rumah sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(3), 472-478.
- Sabella, M. A., Noorma, N., & Imamah, I. N. (2023). Hubungan literasi kesehatan dengan efikasi diri pada wanita perimenopause. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 60-67.
- Santi, N., Andryani, Z. Y., & Tihardimanto, A. (2022). Manajemen asuhan kebidanan perimenopause pada Ny. "N" dengan menstruasi tidak teratur di Puskesmas Kassi-kassi Kota Makassar tahun 2021. *Jurnal Midwifery*, 4(1), 19-29. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i1.25732>