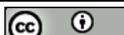
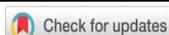




Peningkatan Kesiapan Menghadapi Menopause Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audio visual pada Kelompok Pra Lansia

Fitriana Kartikasari, Edita Pusparatri, Indah Risnawati, Muhamad Jauhar

Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia



DOI: <https://doi.org/10.53621/jippmas.v5i1.403>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 23 Oktober 2024

Revisi Akhir: 27 Januari 2025

Disetujui: 29 Januari 2025

Terbit: 25 April 2025

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan;

Media audio visual;

Menopause.



ABSTRAK

Menopause merupakan suatu proses pada masa klimakterik yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas ovarium dan penurunan Tingkat kesuburan. Menopause, yang terjadi secara alami pada sebagian besar wanita berusia antara 45 dan 55 tahun, adalah hasil dari penuaan biologis. Banyak wanita tidak siap menghadapi menopause dikarenakan kurangnya pengetahuan dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, pada fase menopause diperlukan persiapan, pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga yang memadai untuk menghadapinya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan kesiapan menghadapi menopause melalui edukasi Kesehatan berbasis media audio visual. Bentuk kegiatan ini yaitu edukasi Kesehatan menggunakan video animasi yang dikembangkan oleh pengabdian. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2024 di PRA Dudakawu. Variabel yang diukur yaitu kesiapan menghadapi menopause pada anggota Aisyiyah melalui kuesioner. Pengabdian memberikan edukasi Kesehatan selama 45 menit menggunakan video. Kesiapan menghadapi menopause diukur sebelum dan sesudah edukasi Kesehatan. Analisis data menggunakan Wilcoxon test. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesiapan menghadapi menopause sebelum dan sesudah edukasi Kesehatan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Edukasi Kesehatan meningkatkan kesiapan anggota Aisyiyah dalam menghadapi menopause. Kegiatan semacam ini dapat diintegrasikan dalam kegiatan pengajian rutin dikelola oleh majelis Kesehatan cabang Aisyiyah.

PENDAHULUAN

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), 15,2% dari 118 juta wanita di Indonesia sudah mendekati masa menopause. Namun, hanya dua dari sepuluh wanita premenopause yang menyadari gejala menopause (Nurma Yunita, 2021). Menopause adalah proses alamiah pada masa klimakterik yang terjadi akibat penurunan aktivitas ovarium dan kadar estrogen dalam darah, dengan gejala berupa perubahan siklus menstruasi dan gejala fisik atau psikososial lainnya). Gejala menopause berdampak pada kualitas hidup secara fisik, emosional, dan sosial. Sekitar 80% wanita mengalami gejala fisik atau psikososial saat memasuki masa menopause, seperti hot flashes, perubahan suasana hati, gangguan tidur, hingga penurunan libido. Gejala ini sering disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon estrogen (Shukla et al., 2018). Dalam masyarakat yang kurang memahami menopause, gejala ini sering tidak ditangani dengan baik, sehingga dapat menimbulkan kecemasan atau depresi (Kholifah, 2022).

Ketidaksiapan menopause disebabkan oleh faktor pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan tingkat stress (Mail et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang terstruktur untuk meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi perubahan ini. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan anggota Aisyiyah PRA Dudakawu dalam menghadapi menopause melalui edukasi berbasis audio visual. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman yang lebih baik, meningkatkan kesadaran, serta

memperkuat dukungan keluarga bagi wanita yang berada dalam masa pra-menopause. Kegiatan ini dilaksanakan pada 30 Agustus 2024 di PRA Dudakawu, dengan peserta yang merupakan anggota Aisyiyah berusia 40–50 tahun.

Edukasi kesehatan dilakukan dengan menggunakan media video animasi yang berisi informasi tentang definisi menopause, tanda, dan gejala, cara menghadapi menopause secara fisik, mental, dan sosial, pentingnya dukungan keluarga dalam membantu wanita menjalani masa menopause dengan lebih baik. Media audio visual dipilih karena menurut studi oleh Mayer & Moreno (2020), penggunaan video animasi dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan retensi informasi peserta. Materi visual yang menarik mampu menjelaskan konsep yang kompleks dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami. Edukasi dilakukan selama 45 menit melalui pemutaran video animasi diikuti dengan diskusi interaktif. Pendekatan ini sesuai dengan teori Bandura tentang pembelajaran sosial, di mana peserta dapat belajar melalui observasi dan interaksi langsung dengan fasilitator (Mayer, R. E., & Moreno, R. (2020).

Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner yang mencakup tiga aspek utama yaitu pengetahuan memahami gejala dan perubahan menopause. Sikap dengan menerima perubahan sebagai proses alamiah. Kesiapan emosional dengan kemampuan mengelola stres dan dukungan sosial. Hasil kuesioner sebelum dan sesudah edukasi dianalisis menggunakan Wilcoxon test untuk mengukur efektivitas program. Hasil dan pembahasan partisipasi dan respons peserta sebanyak 40 anggota Aisyiyah PRA Dudakawu mengikuti program ini. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang rendah tentang menopause. Namun, setelah edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada semua aspek yang diukur. Efektivitas media audio visual menunjukkan bahwa audio visual adalah media yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan (Mayer & Moreno, 2020).

Peserta merasa lebih mudah memahami materi tentang menopause karena video animasi menggunakan ilustrasi visual dan narasi sederhana. Perubahan Pengetahuan dan Sikap. Sebelum Edukasi hanya 30% peserta yang memahami gejala menopause dan cara menghadapinya. Setelah Edukasi: 90% peserta menyatakan merasa lebih siap menghadapi menopause, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Peningkatan Kesadaran Keluarga Peserta juga menyadari pentingnya peran keluarga dalam mendukung mereka menghadapi menopause. Hal ini sesuai dengan temuan Mail et al. (2021), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah salah satu faktor kunci dalam kesiapan menghadapi menopause. Kesimpulan dan Rekomendasi Edukasi kesehatan berbasis audio visual terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan menghadapi menopause pada anggota Aisyiyah PRA Dudakawu.

Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan emosional peserta. Sebagai rekomendasi, kegiatan ini dapat diintegrasikan ke dalam pengajian rutin Majelis Kesehatan Aisyiyah untuk menjangkau lebih banyak peserta. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan program edukasi serupa untuk isu kesehatan lainnya, seperti pencegahan osteoporosis atau pengelolaan stres pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan menghadapi menopause pada kelompok pra-lansia dengan menggunakan pendekatan Edukasi Kesehatan Berbasis Media Audio visual. Proses pelaksanaan kegiatan melibatkan dosen, mahasiswa, dan anggota Aisyiyah PRA Dudakawu dengan

memanfaatkan pendekatan berbasis komunitas. Metode PKM ini mengacu pada Teori Pembelajaran Berbasis Sosial dan Kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1986). Dalam teori ini, pembelajaran dipandang sebagai hasil dari interaksi antara individu, lingkungan, dan perilaku. Bandura menekankan bahwa manusia belajar melalui observasi, modeling, dan interaksi sosial. Dalam konteks ini. Observasi dengan peserta mengamati video animasi yang dirancang untuk menyampaikan informasi secara jelas dan menarik.

Modeling dengan video memberikan contoh perilaku positif untuk mempersiapkan menopause, seperti mengelola stres dan berkomunikasi dengan keluarga. Interaksi dengan diskusi interaktif setelah pemutaran video memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan mendapatkan klarifikasi langsung dari fasilitator. Pendekatan ini juga sejalan dengan Model Asset-Based Community Development (ABCD), yang memanfaatkan aset dan potensi lokal untuk pemberdayaan masyarakat (Mathie & Cunningham, 2003). Langkah langkah operasional. Tahap Persiapan Identifikasi Mitra: Tim pengabdian melakukan diskusi awal dengan pengurus Aisyiyah PRA Dudakawu untuk mengidentifikasi kebutuhan dan potensi kelompok sasaran. Pengembangan media dengan video animasi dirancang berdasarkan kebutuhan peserta dengan materi tentang menopause, seperti gejala, penyebab, dan strategi penanganan.

Sosialisasi Program: Tim menginformasikan rencana kegiatan kepada anggota Aisyiyah dan mengajak mereka untuk berpartisipasi aktif dalam program ini. Edukasi Berbasis Audio visual pemutaran video animasi berdurasi 45 menit yang dirancang dengan visual menarik dan bahasa sederhana. Materi meliputi: pengertian menopause, gejala fisik dan psikologis, pentingnya dukungan keluarga, dan cara menjaga kesehatan mental serta fisik. Setelah pemutaran video, peserta diajak untuk berdiskusi tentang pengalaman pribadi terkait persiapan menopause. Tim fasilitator memberikan panduan berdasarkan teori dan pengalaman praktis. Peserta diberikan kesempatan untuk berkonsultasi mengenai topik menopause, baik secara individu maupun dalam kelompok kecil. Tim menyediakan materi tambahan dalam bentuk lembar informasi dan panduan praktis.

Kuesioner diisi oleh peserta sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan kesiapan menghadapi menopause. Hasil evaluasi dianalisis menggunakan Wilcoxon test untuk mengukur efektivitas intervensi. Integrasi ke kegiatan rutin materi edukasi diintegrasikan ke dalam program pengajian rutin Aisyiyah dengan melibatkan aktif pengurus sebagai fasilitator lokal. Pembentukan kelompok dukungan dan dibentuk kelompok pendukung menopause untuk memberikan ruang diskusi yang berkelanjutan bagi anggota yang menghadapi masa transisi menopause. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test dalam kelompok yang sama. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan dalam kesiapan menghadapi menopause setelah dilakukan edukasi berbasis audio visual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan menggunakan pendekatan model ABCD. Kegiatan ini diawali dengan apersepsi dengan mitra tentang kegiatan yang akan dilakukan. Selanjutnya pengabdian mengidentifikasi sumber daya yang dimiliki

oleh mitra. Langkah selanjutnya yaitu pemberian edukasi peningkatan dan persiapan menghadapi menopause ini bertujuan meningkatkan kesadaran anggota mitra terkait pentingnya kesiapan menghadapi menopause dan mengedukasi anggota mitra agar dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup melalui peningkatan kesiapan menghadapi menopause. Langkah terakhir pengabdian melakukan pendampingan anggota mitra yang menghadapi masalah Kesehatan selama proses pra menopause.

Table 1. Kesiapan menghadapi menopause sebelum dan sesudah edukasi Kesehatan berbasis media audio visual (n=32)

Kesiapan menghadapi menopause	Mean	SD	95% CI
Sebelum	7,81	2,07	7,07-8,56
Sesudah	10,28	2,174	9,5-11,06

Table 1 menjelaskan bahwa rerata kesiapan menghadapi menopause sebelum edukasi Kesehatan yaitu 7,81 dengan SD 2,07 dan setelah edukasi Kesehatan yaitu 10,28 dengan SD 10,28.

Table 2. Perbedaan kesiapan menghadapi menopause sebelum dan sesudah edukasi Kesehatan berbasis media audio visual

Kesiapan menghadapi menopause	Mean	SD	MD	Nilai p
Sebelum	7,81	2,07	2,47	0,000
Sesudah	10,28	2,174		

Tabel 2 menyatakan bahwa terdapat perbedaan rerata kesiapan menghadapi menopause sebelum dan sesudah edukasi Kesehatan dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dan selisih rerata 2,47.



Gambar 1. Pemberian edukasi Kesehatan menggunakan video animasi

Pada gambar 1 tersebut pemateri sedang memutar video tentang kesiapan menghadapi menopause dan menjelaskan beberapa gambar dan kalimat jika ada yang tidak mengerti tentang materi tersebut kepada peserta.



Gambar 2. menunjukkan antusias peserta untuk bertanya kepada pemateri.

Pembahasan

Pengabdian ini berlokasi di Pimpinan Ranting Aisyiyah (PRA) Dudakawu, Kecamatan Kembang, Kabupaten Jepara. Responden yang ditentukan sebagai sampel adalah 32 anggota dari PRA Dudakawu. Setiap responden diberi lembar kuesioner untuk memberikan jawaban dari pertanyaan yang ada. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesiapan dalam menghadapi menopause sesudah diberikan edukasi Kesehatan berbasis media audio visual dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dan selisih rerata 2,47. Kesiapan responden untuk menghadapi menopause dapat ditingkatkan secara efektif dengan edukasi kesehatan berbasis audio visual. Memahami menopause sangatlah penting. Wanita yang memiliki informasi yang baik tentang menopause, termasuk gejala dan teknik pengelolannya, biasanya lebih siap menghadapinya. Dengan nilai p sebesar 0,002, penelitian menunjukkan adanya korelasi yang substansial antara kesiapan menghadapi menopause dan tingkat pengetahuan (Nababan, 2022).

Banyaknya wanita yang belum siap menghadapi menopause membutuhkan informasi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang menopause (Purnama Dewi et al., 2023). Kesiapan wanita sangat dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang menopause. Wanita yang memiliki pengetahuan tinggi biasanya lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Asmaradana, 2021). Penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause, bahwa semakin baik pengetahuan akan semakin tinggi kesiapan (Harahap et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Simanjuntak et al., 2022) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada wanita masa akhir usia 36-45 tahun. Penelitian yang sejalan juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan tingkat kesiapan menghadapi menopause dengan nilai korelasi ($p=0,000$) (Sari et al., 2023). Penelitian terhadap 87 wanita usia subur menunjukkan bahwa 32,1% memiliki pengetahuan baik, dan hanya 26,2% yang siap menghadapi menopause. Ini menegaskan pentingnya pengetahuan dalam meningkatkan kesiapan dalam menghadapi menopause (Ratnaningsih, 2021).

Edukasi audio visual dapat meningkatkan pengetahuan. Karena materi audio visual lebih menarik dan mudah diingat. Media ini memiliki keunggulan dalam memberikan gambaran yang lebih realistis dan meningkatkan daya ingat karena lebih memikat dan diingat. Karena proses pembelajaran dirancang untuk meniru menonton, responden dapat benar-benar belajar dengan menonton video secara langsung (Ni Putu et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2024) menjelaskan bahwa pemberian edukasi dengan media audio visual dapat meningkatkan pengetahuan. Penelitian yang sejalan juga menjelaskan bahwa media audio visual efektif dalam meningkatkan pengetahuan (Sunardi et al., 2023). Penelitian menjelaskan bahwa edukasi menggunakan media audio visual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan menggunakan media E-leaflet (Eri Kurniasari et al., 2023).

Melalui edukasi kesehatan berbasis audio visual, wanita dapat lebih memahami perubahan yang akan mereka alami dan mempersiapkan secara dini menghadapi gejala menopause. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya strategi edukasi dalam mempersiapkan wanita untuk menghadapi tahap kehidupan ini. Seorang wanita yang sadar akan gejala-gejala menopause akan memasukkannya ke dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis, yang pada akhirnya akan menghasilkan keluarga yang juga sehat secara fisik dan psikologis (Winarsih et al., 2023). Meningkatkan pendidikan kesehatan tentang kesiapan menghadapi menopause dapat membantu wanita merasa lebih siap secara emosional dan fisik untuk menghadapi fase menopause. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan sangat penting untuk membantu wanita mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi masa transisi ini (Siregar et al., 2024).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan menyimpulkan bahwa adanya peningkatan kesiapan anggota mitra dalam menghadapi menopause. Edukasi kesehatan berbasis media audio visual lebih menarik dan dapat menjangkau pada seluruh kelompok usia dan lapisan masyarakat. Kegiatan semacam ini dapat diintegrasikan dalam kegiatan pengajian rutin bulanan yang diselenggarakan oleh PRA melalui majelis kesehatan cabang Aisyiyah. Perlu adanya inisiasi kegiatan bidang kesehatan lain yang dapat diberikan pada anggota mitra sesuai dengan kebutuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kudus yang telah memberikan pendanaan dalam skema Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kudus tahun anggaran 2024. Pengabdian juga menyampaikan terima kasih kepada PRA Dudakawu yang telah memberikan dukungan materiil, sarana, dan prasarana yang dibutuhkan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmaradana, K. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause Di Kelurahan Sadeng Gunungpati*. Universitas Sultan Agung Semarang.
- Ceylan, B., & Ozerdogan, N. (2015). Menopozda girme yaşını etkileyen faktörler ve menopozda yaşam kalitesinin belirlenmesi. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği*

- Dergisi*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.4274/tjod.79836>
- Damayanti, A. Y., Husnul, Y., & Bilqis, A. (2024). Media Audio visual Efektif Meningkatkan Pengetahuan tentang Hygiene Sanitasi dan Keselamatan Kerja Penjamah Makanan. *Jurnal Inovasi Dan Penerapan IPTEKS*, 12(1), 1–10.
- Eri Kurniasari, Diadjeng Setya Wardani, Rismaina Putri, & Miftahul Jannah. (2023). Efektifitas Edukasi Menggunakan Media Audio Visual Dan E-Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(1), 13–20. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i1.146>
- Harahap, M. H., & Hartian, T. (2022). Factors That Influence the Readiness of Premenopausal Woman in facing Menopause : A Review. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 2(1), 18–22. <https://doi.org/10.37638/anjani.v2i1.512>
- Kholifah, E. (2022). The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 70–78. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>
- Leone, T., Brown, L., & Gemmill, A. (2023). Secular trends in premature and early menopause in low-income and middle-income countries. *BMJ Global Health*, 8(6), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2023-012312>
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 123–130. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.188>
- Nababan, P. R. P. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Kesiapan Ibu Premenopause Menghadapi Masa Menopause Di Komplek Asrama Khatulistiwa Kota Pontianak Tahun 2021. *MIRACLE Journal*, 2(1), 74–87. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.174>
- Ni Putu, F. L., Ni Made, A. S., & I Gusti Ayu, R. A. (2023). Pemberian Edukasi Audio Visual Meningkatkan Pengetahuan Dalam Mencegah Penularan Covid-19. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i1.262>
- 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>
- Purnama Dewi, B., Yora Nopriani, Y. N., Italia, I., & Nuning Sutarti Rimbawati, N. S. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Posyandu Kenanga Puskesmas Air Sugihan Jalur 25. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 11–19. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.252>
- Ratnaningsih, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Pedas Kabupaten Ngawi Relationship Level Of Knowledge With Readiness To Face Menopause In Program Studi D-3 Kebidanan , Poltekkes Permata Indonesia Yogya. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(November), 26–35.
- Sari, D. L. E., & Idealistiana, L. (2023). Comprehensive Nursing Journal. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(April), 1–11. <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Shukla, R., Ganjiwale, J., & Patel, R. (2018). Prevalence of Postmenopausal Symptoms, Its Effect on Quality of Life and Coping in Rural Couple. *Journal of Mid-Life Health*, 9(1), 14–20. https://doi.org/10.4103/jmh.JMH_34_16
- Simanjuntak, C. M. F., Utami, L., & Simbolon, A. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menjelang Menopause Pada Wanita Masa Dewasa Akhir Di

- Tambun Selatan, Bekasi. *Carolus Journal of Nursing*, 5(1), 25–33.
- Siregar, R., Gita Ramandhani, N., Henida, P., & Komala Hati, T. Y. (2024). Edukasi Persiapan Menghadapi masa Menopause di Wilayah Kp. Kaliulu Rt 001 Rw 001 Ds Karang Raharja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2643–2649. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3285>
- Sunaeni, S., Abduh, I. M., & Isir, M. (2023). Efektivitas Media Visual dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Remaja Putri (The Effectiveness of Audio Visual Media in Increasing Knowledge About the First Thousand Days of Life Young Women). *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 9(2), 97–103.
- WHO. (2022, October 17). Menopause. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Winarsih, W., & Tri Lestari, R. (2023). Pemberian Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause pada Ibu-ibu dalam kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga di Dusun Cikal RT 02 RW 03 Tuntang Kabupaten Semarang. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 5(1), 22–27. <https://doi.org/10.30989/jice.v5i1.771>

Fitriana Kartikasari, S. Kep., Ns., M. Kep

Universitas Muhammadiyah Kudus,

Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

Email: fitrianakartikasari@umkudus.ac.id

***Edita Pusparatri, S. Kep., Ns., M. Kep**

Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

Email: editapusparatri@umkudus.ac.id

Bd. Indah Risnawati, S.SiT., M. Keb

Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

Email: indahrisnawati@umkudus.ac.id

Muhamad Jauhar, S. Kep., Ners, M. Kep

Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No.I, Purwosari, Kec. Kota Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah 59316, Indonesia

Email: muhamadjauhar@umkudus.ac.id
