



Optimalisasi Posyandu Perempuan Menopause melalui Pendekatan Health Belief untuk Meningkatkan Kesejahteraan Perempuan Menopause

Eka Listiana ^{1)*}, Latifah ²⁾, Ariyani Lutfitasari ³⁾

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang. Batang, Indonesia.

²Program Studi Manajemen, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang. Batang, Indonesia.

³Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang, Indonesia.

Diterima: 28 September 2025

Direvisi: 04 Oktober 2025

Disetujui: 10 Oktober 2025

Abstrak

Perempuan menopause menghadapi tantangan dalam aspek kesehatan fisik, psikologis, serta keterbatasan akses pemberdayaan ekonomi yang berdampak pada penurunan kesejahteraan. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan komprehensif yang tidak hanya berfokus pada kesehatan, tetapi juga penguatan ekonomi. Program pemberdayaan masyarakat oleh mahasiswa ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause melalui pembentukan Posyandu Perempuan Menopause (Pospermen) dengan pendekatan *Health Belief Model* serta pengembangan kelompok wirasaha inovatif. Kegiatan yang dilakukan meliputi pendirian Pospermen sebagai pusat edukasi dan layanan kesehatan menopause, serta pelatihan kewirausahaan berbasis potensi lokal. Selain itu, dilakukan pendampingan, evaluasi, dan penguatan keberlanjutan melalui strategi pemasaran digital untuk mendukung produk wirasaha. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan menopause sebesar 52% pada aspek kesehatan, pada aspek wirasaha 71% berhasil menghasilkan produk minuman herbal kunyit dan aspek pemasaran 57% sudah mulai memasarkan produk secara daring melalui Facebook, dan *marketplace* lokal. Program ini memberikan kontribusi nyata dalam membangun kesejahteraan perempuan menopause yang sehat, berdaya, dan mandiri.

Kata kunci: *digital marketing; health belief; menopause; pemberdayaan; posyandu perempuan.*

Optimizing Health Posts for Menopausal Women through a Health Belief Approach to Improve the Well-being of Menopausal Women

Abstract

Menopausal women encounter multidimensional challenges, including physical and psychological health issues, as well as limited access to economic empowerment, which collectively reduce their overall well-being. Addressing these issues requires a comprehensive approach that integrates both health promotion and economic strengthening. This community empowerment program, initiated by university students, aims to enhance the well-being of menopausal women through the establishment of the Menopausal Women's Health Post (Pospermen) using the Health Belief Model (HBM) framework, alongside the development of innovative entrepreneurial groups. Program activities included the establishment of Pospermen as a center for menopause health education and services, entrepreneurship training based on local resources, as well as mentoring, evaluation, and sustainability reinforcement through digital marketing strategies to support entrepreneurial products. The outcomes demonstrated a 52% increase in knowledge related to menopause health, a 71% achievement rate in producing turmeric-based herbal drinks, and a 57% success rate in initiating online marketing through Facebook and local marketplaces. Overall, the program contributes significantly to promoting the well-being of menopausal women, fostering health, empowerment, and independence.

Keywords: *digital marketing; health belief model; menopause; empowerment; women's health post.*

* Korespondensi Penulis. E-mail: ekalistiana57@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesejahteraan perempuan menopause merupakan isu kesehatan publik yang masih jarang mendapat perhatian serius. Masa menopause ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikososial seperti *hot flushes*, gangguan tidur, kecemasan, perubahan suasana hati, serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan perempuan bila tidak dikelola secara tepat (Cowell, Gilmour, & Atkinson, 2024). Penanganan yang kurang optimal dapat memperburuk kondisi kesehatan jangka panjang dan menambah beban ekonomi keluarga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi terarah yang mampu meningkatkan pengetahuan, akses layanan, dan dukungan sosial bagi perempuan menopause agar mereka tetap sehat, mandiri, dan produktif (Listiana, Anggorowati & Susilawati, 2022).

Kelurahan Sijeruk, Kecamatan Kendal, merupakan salah satu wilayah dengan profil demografi yang menunjukkan jumlah penduduk perempuan lebih banyak dibanding laki-laki. Data kependudukan Kabupaten Kendal tahun 2024 mencatat rasio jenis kelamin perempuan lebih tinggi (31.082) dibanding laki-laki (30.905) (BPS Kabupaten Kendal, 2024). Fakta ini menunjukkan bahwa kelompok perempuan, khususnya yang memasuki fase menopause, menjadi bagian signifikan dari populasi Sijeruk. Namun, layanan kesehatan di tingkat kelurahan masih lebih berfokus pada ibu hamil, balita, dan lansia umum, sehingga kebutuhan spesifik perempuan menopause kerap terabaikan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Selain masalah kesehatan, aspek sosial dan ekonomi juga memengaruhi kesejahteraan perempuan menopause di Sijeruk. Sebagian besar perempuan berprofesi sebagai ibu rumah tangga, buruh, atau membantu usaha kecil keluarga dengan penghasilan terbatas. Minimnya keterampilan wirausaha serta akses pada peluang ekonomi membuat mereka kurang mandiri secara finansial. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa perempuan menopause yang diberdayakan secara ekonomi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena adanya peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian (Marco et al., 2025). Pemberdayaan melalui pelatihan kewirausahaan berbasis potensi lokal dan pemanfaatan digital marketing terbukti mampu meningkatkan pendapatan serta memperkuat peran perempuan dalam keluarga (Bieñ et al., 2024).

Dari sisi layanan kesehatan, perempuan menopause sering kali memiliki tingkat literasi kesehatan yang rendah. Mereka kurang memahami gejala menopause, faktor risiko penyakit penyerta, serta strategi pencegahan dan pengelolaan mandiri. Pendekatan edukasi berbasis teori perilaku kesehatan seperti *Health Belief Model* (HBM) terbukti efektif dalam meningkatkan persepsi risiko, manfaat, dan self-efficacy dalam perubahan perilaku sehat (Bieñ et al., 2024). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa penerapan HBM pada kelompok perempuan usia pertengahan dapat meningkatkan kepatuhan dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mental (Khoudary et al., 2020). Oleh karena itu, pembentukan Posyandu Perempuan Menopause (Pospermen) berbasis HBM di Sijeruk menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dan pengelolaan kesehatan menopause.

Selain aspek kesehatan, pemberdayaan perempuan menopause di Sijeruk juga perlu diarahkan pada penguatan ekonomi melalui kelompok wirausaha inovatif. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang terlibat dalam usaha mikro berbasis komunitas memiliki peningkatan signifikan pada pendapatan keluarga dan kesejahteraan sosial (Imron, Ariyanti, & Notoatmojo, 2024). Dukungan pelatihan kewirausahaan, pengelolaan usaha, serta strategi pemasaran digital melalui *e-commerce* terbukti memperluas pasar produk lokal dan

meningkatkan daya saing usaha (Purnomo, Lesmana, & Ovtiani, 2024). Melalui pembentukan kelompok wirausaha inovatif, perempuan menopause diharapkan tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga lebih mandiri secara ekonomi.

Dengan demikian, program pengabdian ini akan melakukan integrasi program pembentukan Posyandu Perempuan Menopause (Pospermen) yang berfokus pada solusi komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause di Kelurahan Sijeruk. Pospermen dibentuk dengan memiliki tujuan dan berperan sebagai pusat edukasi, layanan kesehatan, dan konseling berbasis Health Belief Model, serta membentuk kelompok wirausaha inovatif memperkuat kemandirian ekonomi perempuan melalui keterampilan usaha. Kolaborasi dengan PKK, UMKM, dan tokoh masyarakat akan memperkuat keberlanjutan program ini, sehingga mampu menjadi model pemberdayaan perempuan menopause yang sehat, produktif, dan berdaya saing (Nugroho & Muchran, 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada perempuan menopause di Kelurahan Sijeruk, Kabupaten Kendal, yang jumlah 35 orang berada pada kelompok usia menopause (45-60 tahun). Sasaran utama program adalah pembentukan kelompok Posyandu Perempuan Menopause (Pospermen) sebagai wadah edukasi kesehatan, dukungan psikososial, serta pengembangan wirausaha inovatif. Tim pengabdian terdiri atas dosen dan mahasiswa yang berperan sebagai fasilitator, narasumber, dan pendamping.

Lama kegiatan selama satu bulan, mencakup tahap persiapan (koordinasi dengan kelurahan, PKK, dan puskesmas untuk survei awal pemetaan kebutuhan perempuan menopause), pelaksanaan (pembentukan pospermen, edukasi, pembentukan wirausaha inovatif), evaluasi (penguatan jejaring dengan menggandeng pihak kelurahan, PKK, Puskesmas untuk memastikan pembentukan pospermen) dan tindak lanjut (menilai capaian program serta menyusun strategi keberlanjutan Pospermen dan kelompok wirausaha). Teknik analisis untuk keberhasilan program diukur dengan indikator kuantitatif dan kualitatif pada aspek kesehatan meningkatnya pengetahuan, aspek kesejahteraan psikososial meningkatnya dukungan sosial dan motivasi, aspek ekonomi terbentuknya kelompok wirausaha inovatif, dan aspek keberlanjutan melanjutkan program secara aktif dan terjadwal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa berhasil mewujudkan terbentuknya Posyandu Perempuan Menopause (pospermen) sebagai wadah baru bagi perempuan menopause di lingkungan masyarakat Sijeruk Kendal. Pospermen hadir dengan tujuan utama memberikan ruang saling berbagi pengalaman, mendukung satu sama lain, serta menjadi tempat motivasi dalam menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dialami pada masa menopause. Selain itu, dosen dan mahasiswa juga memberikan pendampingan berupa penyuluhan kesehatan untuk membantu para perempuan menopause dalam menjaga kualitas hidup. Pembentukan Pospermen merupakan inovasi sosial yang relevan dengan kebutuhan perempuan menopause di masyarakat. Menurut Penelitian (Prabasari, Sari, & Jalus, 2024) keberadaan posyandu tematik berperan penting dalam memperkuat jejaring sosial perempuan dan meningkatkan akses terhadap informasi kesehatan. Penelitian (Sari et al., 2024) juga menegaskan bahwa posyandu yang berbasis komunitas mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam menjaga kesejahteraan lansia. Selain itu (Prabasari, Sari & Jalus, 2024) menunjukkan bahwa adanya kader

posyandu dapat memperkuat fungsi monitoring kesehatan berbasis masyarakat. Keberadaan Pospermen juga memperluas perspektif pengabdian masyarakat dengan menggabungkan aspek kesehatan reproduksi perempuan dan pemberdayaan ekonomi berbasis komunitas.



Gambar 1. Situasi di Dalam Pospermen

Setelah terbentuknya Pospermen dosen dan mahasiswa melakukan diskusi untuk menyelenggarakan kegiatan penyuluhan dan konsultasi kesehatan menopause. Kegiatan penyuluhan dan konsultasi kesehatan menopause dilaksanakan mahasiswa KKN UMKABA bekerja sama dengan Puskesmas Kendal 01 di Aula Kelurahan Sijeruk. Materi difokuskan pada konsep dasar menopause, perubahan fisik dan psikologis, serta cara mengelola gejala dengan pendekatan *Health Belief Model* (HBM) yang menekankan pada persepsi kerentanan, manfaat, dan hambatan dalam menjaga kesehatan. Penyuluhan disampaikan secara interaktif oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas Kendal 01, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan konsultasi individu. Sebanyak 35 peserta memanfaatkan kesempatan konsultasi untuk menyampaikan keluhan seperti *hot flushes*, gangguan tidur, dan nyeri sendi, yang kemudian ditangani dengan saran non medis, medis maupun rujukan. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 34% peserta memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan menopause, sedangkan setelah penyuluhan (*post-test*) terjadi peningkatan signifikan, yaitu 86% peserta memiliki pengetahuan baik, hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 52%.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Penyuluhan Kesehatan Menopause

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Baik	12 (34%)	30 (86%)
Cukup	9 (26%)	5 (14%)
Kurang	14 (40%)	0 (0%)

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pendekatan *Health Belief Model* efektif dalam meningkatkan kesadaran perempuan menopause terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Temuan ini selaras dengan penelitian (Andrita et al., 2025) yang melaporkan bahwa HBM mampu meningkatkan perilaku pencegahan pada wanita menopause. Selain itu, (Iranagh, Rahman & Motalebi, 2020) juga menemukan bahwa edukasi berbasis HBM meningkatkan kepatuhan kesehatan pada populasi perempuan lanjut usia. (Rohmah & Anggraeni, 2021) menegaskan bahwa edukasi yang menekankan manfaat dan mengurangi hambatan sangat penting dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan

perempuan menopause. Menurut (Ernawati, Kharis, & Salsabila, 2024) penyuluhan berbasis interaktif dan konsultasi individu efektif meningkatkan pemahaman perempuan menopause mengenai perubahan fisiologis yang mereka alami. (Prabasari, Sari, & Jalus, 2024) menambahkan bahwa layanan kesehatan berbasis komunitas merupakan bentuk intervensi promotif-preventif yang berdampak pada kesejahteraan Perempuan.



Gambar 2. Penyuluhan dan Konsultasi Kesehatan Menopause

Setelah berhasil dengan kegiatan penyuluhan kesehatan, dosen dan mahasiswa KKN UMKABA melakukan Kegiatan pembentukan komunitas kreatif khusus perempuan menopause. Kegiatan tersebut berjalan lancar dan disambut antusias oleh para peserta. Kegiatan yang digelar di Salah satu rumah warga di Kelurahan Sijeruk Kendal ini menghadirkan pemateri seorang praktisi yang berpengalaman dalam bidang kewirausahaan dan inovasi produk. Terdapat sebanyak 25 ibu-ibu menopause di Kelurahan Sijeruk ikut serta dalam pelatihan membuat jamu untuk mengatasi hot flushes pada perempuan menopause, Teknik pengemasan produk yang menarik dan higienis, pemasaran digital melalui media sosial, dan membentuk kelompok usaha Bersama sebagai wadah pengembangan hasil karya.

Tabel 2. Hasil Pemahaman Peserta Setelah Mengikuti Kegiatan

Kategori Nilai	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Baik (≥ 76)	3 orang (12%)	18 orang (72%)
Cukup (56–75)	10 orang (40%)	6 orang (24%)
Kurang (≤ 55)	12 orang (48%)	1 orang (4%)

Berdasarkan Tabel 2, terlihat adanya peningkatan signifikan pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan, dimana sebelum pelatihan (*pretest*), hanya 3 orang (12%) yang sudah memiliki pemahaman baik mengenai pembuatan produk dan pemasaran digital dan setelah pelatihan (*posttest*), jumlah tersebut meningkat tajam menjadi 18 orang (72%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu menguasai materi setelah mendapatkan pendampingan. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan perempuan menopause melalui pembentukan komunitas kreatif mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi wirausaha. Hasil *pretest-posttest* menunjukkan peningkatan kemampuan peserta, dimana mayoritas peserta yang semula kurang memahami konsep pemasaran digital kini mampu menyusun strategi promosi menggunakan media sosial.

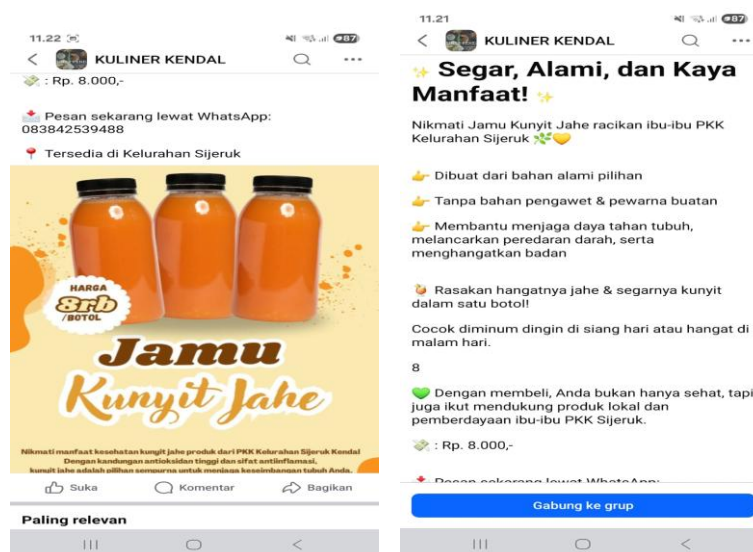
Menurut (Sovia et al., 2022) pelatihan berbasis praktik langsung dapat meningkatkan kompetensi kewirausahaan masyarakat karena peserta belajar melalui pengalaman nyata. Dalam konteks ini, para Perempuan menopause tidak hanya belajar teori, tetapi juga

mempraktikkan pembuatan jamu, pengemasan, hingga memasarkan produk secara digital. Pemasaran digital dipilih karena lebih efektif, murah, dan dapat menjangkau konsumen lebih luas (Suwanto et al., 2024). Terbentuknya kelompok usaha bersama juga penting untuk menjaga keberlanjutan program. Menurut (Apriyanti, Harisriwijayanti, & Fitriany, 2022) kolaborasi dalam bentuk kelompok usaha masyarakat dapat memperkuat jaringan pemasaran, meningkatkan inovasi produk, serta menumbuhkan solidaritas antar anggota. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan melalui konsumsi jamu untuk mengatasi gejala menopause seperti *hot flushes*, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan ekonomi perempuan menopause di Kelurahan Sijeruk.



Gambar 3. Komunitas Kreatif untuk Wirausaha

Pendampingan dilaksanakan secara rutin melalui pertemuan mingguan bersama 35 perempuan menopause yang tergabung dalam Pospermen. Kegiatan pendampingan meliputi Monitoring kesehatan yaitu pemeriksaan sederhana seperti tekanan darah dan konsultasi terkait gejala menopause. Lalu Motivasi psikologis yaitu sesi diskusi kelompok untuk berbagi pengalaman, saling memberi dukungan, serta penguatan mental melalui pendekatan *Health Belief Model*, yang terakhir pendampingan usaha bimbingan teknis dalam proses produksi minuman herbal kunyit, pengemasan, dan manajemen keuangan sederhana. Hasil pendampingan menunjukkan 80% peserta hadir aktif dan 70% merasa lebih percaya diri mengelola usaha maupun kesehatan diri.



Gambar 3. Upaya Pemasaran Produk

Evaluasi dilakukan untuk mengukur sejauh mana capaian kegiatan. Metode evaluasi menggunakan *pre-posttest*, observasi lapangan, dan wawancara mendalam. Aspek wirausaha: 25 orang (71%) berhasil menghasilkan produk minuman herbal kunyit sesuai standar pelatihan. Aspek pemasaran: 20 orang (57%) sudah mulai memasarkan produk secara daring melalui Facebook, dan marketplace lokal.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Program Pospermen

Indikator	Jumlah Peserta	Persentase
Berhasil membuat produk herbal	25	71%
Aktif memasarkan produk online	20	57%

Upaya untuk meningkatkan berkelanjutan dari Pospermen, dengan melakukan penguatan melalui strategi pemasaran digital. Langkah-langkah yang ditempuh antara lain: Pembuatan identitas merek dimana produk diberi nama dan label yang menarik sesuai standar izin PIRT lokal, pemasaran media sosial, pelatihan optimalisasi sosial media (*facebook page*) untuk memperluas pasar dan membentuk jejaring kemitraan dengan bekerja sama dengan PKK, UMKM untuk memperluas distribusi. Serta penerapan strategi konten digital seperti pelatihan fotografi sederhana dengan *smartphone*, penulisan deskripsi produk. Dengan strategi ini, 20 peserta (57%) sudah mampu memasarkan produk digital secara mandiri, sementara sisanya masih dalam tahap belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurchayani & Isbah, 2020) yang menegaskan bahwa pemasaran digital meningkatkan peluang pasar bagi perempuan desa, serta (Ajisuksmo et al., 2022) yang menyebutkan bahwa wirausaha perempuan berbasis teknologi dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan keluarga.

Integrasi antara kesehatan dan pemberdayaan ekonomi menciptakan dampak ganda: peningkatan kualitas hidup, kemandirian ekonomi, serta penguatan peran sosial perempuan dalam komunitas. Dengan demikian, program ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis peserta, tetapi juga memberdayakan perempuan menopause secara ekonomi dan sosial, menjadikan Pospermen sebagai model inovatif pemberdayaan perempuan menopause yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program pemberdayaan masyarakat yang difokuskan pada pembentukan Posyandu Perempuan Menopause (Pospermen) dengan pendekatan *Health Belief Model* berhasil dirancang sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause secara menyeluruh. Pendirian Pospermen sebagai pusat edukasi dan layanan kesehatan menopause memberikan akses langsung bagi perempuan untuk memperoleh informasi, penyuluhan, dan konseling terkait perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dialami selama masa menopause. Pendekatan *Health Belief Model* yang digunakan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman para Perempuan menopause mengenai pentingnya menjaga kesehatan, mendorong perubahan perilaku positif, serta meningkatkan motivasi untuk mengikuti intervensi kesehatan yang disediakan. Hasil penyuluhan kesehatan tentang menopause pre-test menunjukkan 34% peserta yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan saat *post-test* yaitu 86% peserta memiliki pengetahuan baik, hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 52%. Selain aspek kesehatan, program pengabdian masyarakat ini juga menekankan pengembangan kelompok wirausaha inovatif berbasis potensi lokal. Pelatihan kewirausahaan memberikan keterampilan praktis, pengetahuan

pemasaran, dan strategi pengelolaan usaha yang memaksa perempuan menopause untuk mengembangkan sumber pendapatan mandiri. Hasil evaluasi pengembangan kelompok inovatif, pada aspek wirausaha: 25 orang (71%) berhasil menghasilkan produk minuman herbal kunyit sesuai standar pelatihan. Aspek pemasaran: 20 orang (57%) sudah mulai memasarkan produk secara daring melalui Facebook, dan *marketplace* lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (DPPM) tahun 2025 yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap PMM ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Kendal Batang (UMKABA) dan Kelurahan Sijeruk yang senantiasa memberikan dukungan, fasilitas, serta kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan kegiatan ini. Penghargaan dan apresiasi yang tulus penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi, khususnya masyarakat yang terlibat dalam kegiatan ini, sehingga PMM ini dapat berjalan sesuai harapan. Semoga hasil PMM ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun peningkatan kesejahteraan perempuan menopause di Kelurahan Sijeruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajisuksmo, C. R. P., Prabawanti, B. E., Susilandari, C. A., & Heni, A., (2022). Pemberdayaan Perempuan melalui Kerajinan Tangan dan Teknologi Digital untuk Memasarkan Produk serta Mengelola Keuangan. *Abdimas Dewantara*, 5(2), 211-223.
- Apriyanti, N., Harisriwijayanti, H., & Fitriany, R. (2022). Sosialisasi Strategi Pemasaran UMKM dengan Perilaku Inovatif dan Teknologi di Masa Pandemi Covid 19. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1064-1068. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5333>
- Bień, A., Niewiadomska, I., Piętas, K. M., Rzońca, E., Zarajczyk, M., Pięta, B., & Jurek, K. (2024). General Self-Efficacy as a Moderator between Severity of Menopausal Symptoms and Satisfaction with Life in Menopausal Women. *Frontiers in Public Health*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1426191>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Kendal. (2024). *Kabupaten Kendal dalam Angka 2024*. Retrieved from <https://kendakab.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/be45c1bdb0585a4c84e33698/la por.go.id>
- Cowell, A. C., Gilmour, A., & Atkinson, D. (2024). Support Mechanisms for Women during Menopause: Perspectives from Social and Professional Structures. *Women*, 4(1), 53-72. <https://doi.org/10.3390/women4010005>
- Imron, A., Ariyanti, R., & Notoatmojo, M. I. (2024). Pemberdayaan Kelompok Usaha Perempuan untuk Meningkatkan Daya Saing di Era Bisnis Digital. *Indonesia Bergerak: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 211-215. <https://doi.org/10.61132/inber.v2i1.164>
- Khoudary, E. S. R., Aggarwal, B., Beckie, T. M., Hodis, H. N., Johnson, A. E., Langer, R. D., Limacher, M. C., Manson, J. E., Stefanick, M. L., & Allison, M. A. (2020). Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early

- Prevention: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 142(25), 506-532. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000912>
- Ernawati, E., Kharis, M. K., & Salsabila, C. A. N. (2024). Sosialisasi Peningkatan Kualitas Kesehatan Wanita Menopause tentang Gejala dan Tanda pada Masa Klimakterum. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 4(1), 38-44. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.v4i01.8405>
- Iranagh, J. A., Rahman, H. A., & Motalebi, S. A. (2020). Health Belief Model-Based Intervention to Improve Nutritional Behavior among Elderly Women. *Nutrition Research and Practice*, 10(3), 352-358. <https://doi.org/10.4162/nrp.2016.10.3.352>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta.
- Listiana, E., Anggorowati, A., & Susilawati, D. (2022). Massage Therapy to Relieve Menopausal Symptoms: A Systematic Review. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 9-20.
- Marco, A., Lorenzo, E., Deberg, J., & Cortes, Y. I. (2025). Impact of Menopause Education Interventions on Knowledge, Symptoms and Quality of Life: Protocol for a Systematic Review. *BMJ Open*, 15(6), 1-6. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-096235>
- Nugroho, G. S., & Muchran, M. (2023). Pelatihan Kompetensi Kewirausahaan dan Digital Marketing guna Mengoptimalkan Penjualan Produk UMKM di Desa Wisata Jipangan. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 4(3), 603-610. <https://doi.org/10.33394/jpu.v4i3.7990>
- Nurcahyani, A., & Isbah, M. F. (2020). Perempuan dan Ekonomi Digital: Peluang Kewirausahaan Baru dan Negosiasi Peran berbasis Gender. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 13(1), 27-58. <https://doi.org/10.21043/palastren.v13i1.6382>
- Prabasari, N. A., Sari, N. N., & Jalus, F. (2024). Kualitas Pelayanan Kader Posyandu Lansia dalam Melakukan Pelayanan pada Lanjut Usia. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(2), 93-99. <https://doi.org/10.54040/jpk.v14i2.274>
- Purnomo, D., Lesmana, J., & Ovtiani, A. N. (2024). Pemberdayaan UMKM melalui Pelatihan E-Commerce dan Digital Marketing di Desa Sidamukti Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 496-501. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i3.848>
- Rohmah, S., & Anggraeni, S. T. (2021). Gambaran Health Belief Model Wus dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Menggunakan Pemeriksaan Iva di Puskesmas Baregbeg 2021. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(2), 67-70. <https://doi.org/10.25157/jmph.v3i2.6825>
- Rondo, A. A. A., Doda, D. V. D., Sinolungan, J. S. V., Kaunang, W. P. J., Mantjoto, E. M., & Lefrandt, L. I. R. (2025). Perilaku Masyarakat Lanjut Usia dalam Pemanfaatan Posyandu di Kecamatan Pasan Minahasa Tenggara. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 5(2), 184-94. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v5i2.5626>
- Sari, C. W. M., Khoeriyah, V. N., & Lukman, M. (2024). Factors Related to The Utilization of Integration Health Program (Posbindu) Among Older Adults in Indonesia: A Scoping Review. *Clinical Interventions in Aging*, 19, 1361-1370. <https://doi.org/10.2147/CIA.S462621>

- Sovia, R. F., Putri, R. W., Yendri, I. P., Sari, T. N., & Putra, R. B. (2022). Strategi Kolaborasi Pengembangan UMKM Sulaman Indah Benang Mas dan Bordir Menggunakan Metode SWOT. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 362-365. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i1.3479>
- Suwarto, Wibowo, A., Karsidi, R., & Permatasari, P. (2024). Pengembangan Usaha Bersama: Inovasi Teknologi dan Pemasaran Singkong Frozen di Kabupaten Karanganyar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat & CSR Fakultas Pertanian UNS*, 4(1), 54-67.