

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Perempuan Perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Antang

Syamsuriyati¹, Suriani Bahrin^{*2}, Eka Wardani³

^{1,2,3}Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

Correspondence* E-mail: surianibahrin@unimerz.ac.id

Abstrak

Perimenopause merupakan masa transisi menuju menopause yang dapat disertai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pengetahuan yang memadai mengenai proses menopause berpotensi membantu perempuan memahami perubahan yang terjadi dan mempersiapkan respons yang lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada perempuan perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Antang. Penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross-sectional dilaksanakan pada Oktober-Desember 2025. Populasi terjangkau berjumlah 245 perempuan perimenopause, dan 70 responden berusia 45-55 tahun dipilih dengan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Guttman untuk mengukur pengetahuan dan kesiapan, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Sebanyak 57 responden (81,4%) memiliki pengetahuan baik dan 57 responden (81,4%) memiliki kesiapan baik. Di antara responden berpengetahuan baik, 56 dari 57 memiliki kesiapan baik; sedangkan 12 dari 13 responden berpengetahuan kurang memiliki kesiapan kurang. Uji asosiasi menunjukkan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause ($p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel, tetapi desain potong lintang tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat. Penguatan edukasi menopause di layanan kesehatan primer dapat dipertimbangkan dan perlu dievaluasi lebih lanjut melalui penelitian dengan pengendalian faktor perancu.

Kata Kunci: Perimenopause, Menopause, Pengetahuan, Kesiapan

PENDAHULUAN

Menopause merupakan bagian alami dari proses penuaan reproduktif yang secara klinis ditetapkan setelah 12 bulan berturut-turut tanpa menstruasi yang tidak disebabkan oleh kondisi fisiologis, patologis, atau intervensi lain. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa menopause alami umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun, sedangkan perimenopause adalah masa transisi yang dimulai ketika perubahan siklus menstruasi mulai muncul dan berakhir satu tahun setelah

menstruasi terakhir. Perubahan fungsi ovarium dan penurunan kadar estrogen selama fase ini dapat disertai gejala vasomotor, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan keluhan lain yang memengaruhi kesejahteraan perempuan (Santoro et al., 2021; World Health Organization, 2024). Studi pada perempuan perimenopause dan tinjauan integratif menunjukkan bahwa pengalaman transisi menopause sangat bervariasi dan banyak perempuan memasuki fase ini dengan informasi yang terbatas, sehingga kebutuhan akan informasi yang akurat muncul sebelum dan selama perimenopause (Harper et al., 2022; O'Reilly et al., 2023).

Kesiapan menghadapi menopause mencakup kemampuan menerima, mengantisipasi, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik maupun psikologis yang mungkin terjadi. Pengetahuan menjadi salah satu sumber daya kognitif yang dapat membantu perempuan mengenali gejala, membedakan perubahan yang normal dari kondisi yang memerlukan pertolongan, serta memilih sumber informasi dan layanan kesehatan yang tepat. Sejumlah survei menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai menopause masih terbatas atau tidak merata pada berbagai kelompok perempuan dan dipengaruhi oleh karakteristik demografis serta akses informasi (Munn et al., 2022; Aljunaid et al., 2024; Abdelmola et al., 2024). Tinjauan sistematis dan rapid review menunjukkan bahwa edukasi menopause dapat meningkatkan pengetahuan dan mendukung kualitas hidup serta pengelolaan gejala (Keye et al., 2023; McFeeters et al., 2024). Penguatan literasi kesehatan menopause juga perlu mencakup kemampuan mengakses, menilai, dan menerapkan informasi yang dapat dipercaya (Lee & Kim, 2024). Temuan pada kelompok perimenopause dan tenaga kesehatan perempuan menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan praktik menopause masih bervariasi sehingga edukasi tetap relevan (Muralikrishna et al., 2025; Nguyen-Khanh Huynh et al., 2025).

Sejumlah penelitian di Indonesia melaporkan hubungan antara pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause. Ratnaningsih (2021) menemukan hubungan bermakna pada perempuan usia 36-49 tahun di Ngawi, sedangkan Norisa et al. (2022) melaporkan bahwa pengetahuan dan sikap ibu perimenopause berhubungan dengan kesiapan menghadapi menopause. Harahap et al. (2024), Sastrini dan Pertiwi (2025), serta Syakira et al. (2025) juga melaporkan pola hubungan yang serupa pada populasi premenopause di lokasi yang berbeda. Namun, temuan tersebut tidak sepenuhnya konsisten. Wahyuni et al. (2025) melaporkan bahwa pengetahuan tidak berhubungan dengan kesiapan ketika dukungan suami dan tingkat kecemasan juga dianalisis. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kesiapan menopause kemungkinan dipengaruhi oleh konteks dan faktor lain seperti usia, pendidikan, dukungan keluarga, kecemasan, serta akses terhadap informasi kesehatan.

Di wilayah kerja Puskesmas Antang, survei awal penelitian mencatat 245 perempuan perimenopause berusia 45-55 tahun. Bukti lokal mengenai hubungan antara pengetahuan dan kesiapan pada kelompok ini masih diperlukan untuk mendukung perencanaan edukasi kesehatan reproduksi di layanan primer. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada perempuan perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Antang. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan



yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Antang, Kota Makassar, pada Oktober–Desember 2025. Desain *cross-sectional* digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang menopause dan kesiapan menghadapi menopause pada periode pengamatan yang sama. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan tentang menopause, sedangkan variabel dependen adalah kesiapan menghadapi menopause.

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah 245 perempuan perimenopause yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Antang. Sebanyak 70 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik responden dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi penelitian adalah perempuan perimenopause berusia 45–55 tahun yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Antang.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang menopause dan kesiapan menghadapi menopause. Kuesioner menggunakan skala Guttman dan hasil pengukuran masing-masing variabel dikategorikan menjadi kategori baik dan kurang berdasarkan pedoman pengkategorian instrumen. Instrumen penelitian telah melalui penilaian validitas isi dan uji reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Data sekunder diperoleh dari pencatatan Puskesmas Antang untuk memperoleh informasi mengenai jumlah populasi perempuan perimenopause di wilayah penelitian.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Tahap *editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan data, *coding* untuk memberikan kode pada setiap respons, *processing* untuk memasukkan dan mengolah data, sedangkan *cleaning* dilakukan untuk memastikan tidak terdapat kesalahan dalam data sebelum dianalisis. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan status pernikahan, serta distribusi tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause. Data kategorik disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase.

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause. Uji *Chi-square* digunakan pada tabel kontingensi dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Karena terdapat sel dengan *expected count* kurang dari 5, signifikansi hubungan dikonfirmasi menggunakan *Fisher's exact test*. Nilai $p < 0,05$ digunakan sebagai batas kemaknaan statistik. Seluruh pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 70 perempuan perimenopause dianalisis. Kelompok usia terbanyak adalah 51-55 tahun sebanyak 33 responden (47,1%). Mayoritas responden berpendidikan SMA/ sederajat sebanyak 39 orang (55,7%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 53 orang (75,7%), dan berstatus menikah sebanyak 63 orang (90,0%). Rincian karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 70)

Variabel	Kategori	n	%
Usia (tahun)	45	21	30,0
	46-50	16	22,9
	51-55	33	47,1
Pendidikan	SD	16	22,9
	SMP	5	7,1
	SMA/ sederajat	39	55,7
	Sarjana	9	12,9
	Pascasarjana	1	1,4
Pekerjaan	PNS	7	10,0
	Karyawan swasta	5	7,1
	Ibu rumah tangga	53	75,7
	Wirausaha	5	7,1
Status pernikahan	Menikah	63	90,0
	Belum menikah	4	5,7
	Berceraai	3	4,3

Sumber: Data Primer 2025

Sebanyak 57 responden (81,4%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 13 responden (18,6%) memiliki pengetahuan kurang. Distribusi kesiapan menunjukkan angka yang sama: 57 responden (81,4%) berada pada kategori kesiapan baik dan 13 responden (18,6%) berada pada kategori kesiapan kurang (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause

Variabel	Kategori	n	%
Tingkat pengetahuan	Baik	57	81,4
	Kurang	13	18,6
Kesiapan menghadapi menopause	Baik	57	81,4
	Kurang	13	18,6

Sumber: Data Primer 2025

Tabulasi silang menunjukkan bahwa 56 dari 57 responden dengan pengetahuan baik memiliki kesiapan baik, sedangkan 12 dari 13 responden dengan



pengetahuan kurang memiliki kesiapan kurang. Karena salah satu expected count pada tabel 2 x 2 kurang dari 5, nilai signifikansi dikonfirmasi menggunakan Fisher exact test. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause ($p < 0,001$) (Tabel 3).

Tabel 3. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause

Tingkat pengetahuan	Kesiapan baik n (%)	Kesiapan kurang n (%)	Total n	p
Baik	56 (98,2)	1 (1,8)	57	<0,001
Kurang	1 (7,7)	12 (92,3)	13	
Total	57 (81,4)	13 (18,6)	70	

Sumber: Data Primer 2025; p berdasarkan Fisher exact test

Temuan utama penelitian ini adalah adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause. Hampir seluruh responden dengan pengetahuan baik berada pada kategori kesiapan baik, sedangkan sebagian besar responden dengan pengetahuan kurang berada pada kategori kesiapan kurang. Secara konseptual, pengetahuan yang memadai dapat mengurangi ketidakpastian mengenai perubahan menstruasi, gejala vasomotor, perubahan suasana hati, dan pilihan penanganan, sehingga perempuan memiliki dasar informasi yang lebih baik untuk mengantisipasi masa transisi. Hal ini relevan dengan temuan Harper et al. (2022) dan O'Reilly et al. (2023) yang menunjukkan pentingnya informasi dan pengalaman pengetahuan perempuan dalam menghadapi perimenopause dan menopause. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, pola tersebut harus ditafsirkan sebagai hubungan dan bukan bukti bahwa pengetahuan secara langsung menyebabkan peningkatan kesiapan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ratnaningsih (2021) yang melaporkan hubungan antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause, serta Harahap et al. (2024) yang menemukan hubungan bermakna pada perempuan premenopause. Temuan yang konsisten juga dilaporkan oleh Norisa et al. (2022), Sastrini dan Pertiwi (2025), dan Syakira et al. (2025). Keselarasan ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai proses menopause, gejala, dan strategi pengelolaan dapat menjadi bagian penting dari kesiapan perempuan menghadapi transisi tersebut. Pada tingkat bukti yang lebih luas, Keye et al. (2023) dan McFeeters et al. (2024) menunjukkan bahwa program edukasi menopause berpotensi meningkatkan pengetahuan dan mendukung pengelolaan gejala serta kualitas hidup, sehingga edukasi merupakan pendekatan yang relevan untuk diuji lebih lanjut dalam konteks layanan primer.

Meskipun demikian, hubungan pengetahuan dan kesiapan tidak selalu ditemukan pada semua populasi. Wahyuni et al. (2025) melaporkan bahwa pengetahuan tidak berhubungan dengan kesiapan menghadapi perimenopause, sementara dukungan suami dan tingkat kecemasan menunjukkan hubungan yang bermakna. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa kesiapan merupakan konstruk multidimensional. Faktor usia, pendidikan, dukungan keluarga, pengalaman gejala,



kecemasan, dan akses informasi dapat memengaruhi cara perempuan menafsirkan dan merespons menopause. Arnot et al. (2021) menunjukkan bahwa faktor sosial dan pengalaman stres berhubungan dengan pengalaman gejala menopause, sedangkan Aljunaid et al. (2024) dan Abdelmola et al. (2024) menunjukkan bahwa karakteristik demografis dan akses pengetahuan turut berkaitan dengan pengetahuan maupun persepsi menopause. Dalam penelitian ini, mayoritas responden berada pada usia 51-55 tahun dan berpendidikan SMA/ sederajat; karakteristik tersebut dapat berkaitan dengan pengalaman serta akses informasi, tetapi belum dianalisis sebagai faktor perancu.

Implikasi praktis penelitian ini adalah perlunya penyediaan informasi menopause yang akurat, terstruktur, dan mudah diakses melalui layanan kesehatan primer. Materi edukasi dapat mencakup perubahan fisiologis, gejala yang umum, tanda yang memerlukan pemeriksaan, gaya hidup sehat, pilihan konsultasi, serta keterampilan untuk mengakses dan menilai informasi kesehatan yang dapat dipercaya (Lee & Kim, 2024). Dalam konteks edukasi kesehatan perempuan di Sulawesi Selatan, Syamsuriyati et al. (2025) melaporkan manfaat pendidikan kesehatan berbasis video terhadap kemampuan perawatan mandiri ibu nifas, sedangkan Karlina et al. (2025) melaporkan peningkatan pengetahuan ibu setelah edukasi berbasis leaflet di Puskesmas Antang Perumnas. Kedua studi INHEALTH tersebut tidak meneliti menopause sehingga tidak dapat dianggap sebagai bukti langsung efektivitas edukasi menopause, tetapi secara kontekstual menunjukkan bahwa media edukasi terstruktur dapat diterapkan pada layanan kesehatan ibu di lingkungan lokal. Pendekatan ini juga sejalan dengan World Health Organization (2024), yang menekankan pentingnya akses perempuan perimenopause terhadap informasi dan layanan kesehatan yang berkualitas. Efektivitas edukasi dalam meningkatkan kesiapan menopause tetap perlu dibuktikan melalui penelitian intervensi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan purposive sampling pada satu wilayah kerja Puskesmas membatasi generalisasi hasil. Kedua, desain cross-sectional tidak dapat menentukan urutan waktu maupun hubungan sebab-akibat antara pengetahuan dan kesiapan. Ketiga, analisis belum mengendalikan faktor perancu seperti usia, pendidikan, dukungan keluarga, kecemasan, status sosial ekonomi, dan akses informasi. Penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar, sampling probabilitas, analisis multivariat, serta desain longitudinal atau intervensi diperlukan untuk menguji kestabilan hubungan dan efektivitas program edukasi menopause.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebagian besar perempuan perimenopause di wilayah kerja Puskesmas Antang memiliki tingkat pengetahuan baik (81,4%) dan kesiapan menghadapi menopause yang baik (81,4%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kesiapan menghadapi menopause ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara pengetahuan dan kesiapan, tetapi tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat karena penelitian menggunakan desain cross-sectional.



Puskesmas dapat memperkuat edukasi menopause melalui konseling, penyuluhan terjadwal, kelas kesehatan perempuan, dan media informasi yang berbasis bukti. Edukasi sebaiknya tidak hanya menekankan perubahan fisik, tetapi juga kesiapan psikologis, dukungan keluarga, dan akses terhadap layanan kesehatan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan representatif serta analisis multivariat untuk mengendalikan faktor perancu seperti usia, pendidikan, dukungan keluarga, kecemasan, dan akses informasi. Desain longitudinal atau eksperimen edukasi juga diperlukan untuk menilai apakah peningkatan pengetahuan diikuti oleh perubahan kesiapan dari waktu ke waktu.

REFERENSI

- Abdelmola, A. O., Mesawa, R. M., Hakami, A. M., Ageeli, R. F., Khawaji, O. A., Ageeli, H. M., Alabood, Z. M., Kariri, H. D. H., & Abdelwahab, S. I. (2024). Determinants of knowledge and perception about menopause among Saudi women: A cross-sectional study. *Heliyon*, 10(12), e32935. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32935>
- Aljunaid, M. A., Alruwaili, L. N., Alhajuj, H. Y., Musslem, M. T., & Jamal, H. H. (2024). Knowledge, awareness, attitudes and practices toward perimenopausal symptoms among Saudi females. *Healthcare*, 12(6), 677. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060677>
- Annot, M., Emmott, E. H., & Mace, R. (2021). The relationship between social support, stressful events, and menopause symptoms. *PLoS ONE*, 16(1), e0245444. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245444>
- Harahap, N. H., Harahap, I., Nasution, N. A., & Siregar, R. (2024). Hubungan pengetahuan perempuan premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Desa Parigi Kec. Dolok Kab. Padang Lawas Utara. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 109-112. <https://doi.org/10.51933/health.v9i1.1336>
- Harper, J. C., Phillips, S., Biswakarma, R., Yasmin, E., Saridogan, E., Radhakrishnan, S., Davies, M. C., & Talaulikar, V. (2022). An online survey of perimenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause. *Women's Health*, 18, 17455057221106890. <https://doi.org/10.1177/17455057221106890>
- Karlina, N., Sumarni, Yakob, A., Melina, F., & Kuswanti, I. (2025). Pengaruh edukasi berbasis leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang pembuatan makanan pendamping air susu ibu di Puskesmas Antang Perumnas Tahun 2024. *INHEALTH: Indonesian Health Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.56314/inhealth.v4i2.345>



- Keye, C., Varley, J., & Patton, D. (2023). The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: A systematic review with meta-analysis. *Climacteric*, 26(5), 419-427. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2226318>
- Lee, H., & Kim, J. (2024). Core contents for a menopausal health literacy intervention for South Korean middle-aged women: An e-Delphi study. *BMC Nursing*, 23, 509. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02179-2>
- McFeeters, C., Pedlow, K., McGinn, D., & McConnell, K. (2024). A rapid review of menopausal education programmes. *Archives of Women's Mental Health*, 27(6), 975-983. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01476-8>
- Munn, C., Vaughan, L., Talaulikar, V., Davies, M. C., & Harper, J. C. (2022). Menopause knowledge and education in women under 40: Results from an online survey. *Women's Health*, 18, 17455057221139660. <https://doi.org/10.1177/17455057221139660>
- Muralikrishna, G. B., Prabhu, K., Shanmugapriya, & Sankar, G. (2025). Knowledge, attitudes, and prevalence of menopausal symptoms among perimenopausal and postmenopausal women - a mixed method study from Tamil Nadu. *Journal of Mid-Life Health*, 16(2), 148-156. https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_16_25
- Nguyen-Khanh Huynh, T., Nguyen, N. T., Huynh, P. N., Nguyen, T. T.-P., Tran, H. P., & Hoang, T. T.-D. (2025). Knowledge, attitudes, and practices on menopause among female health workers in Vietnam - findings from a cross-sectional study. *Przegląd Menopauzalny*, 24(4), 268-281. <https://doi.org/10.5114/pm.2025.158469>
- Norisa, N., Fitriani, A., Asriah, A., & Novemi, N. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu perimenopause terhadap kesiapan menghadapi menopause. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 72-79. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.668>
- O'Reilly, K., McDermid, F., McInnes, S., & Peters, K. (2023). An exploration of women's knowledge and experience of perimenopause and menopause: An integrative literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 32(15-16), 4528-4540. <https://doi.org/10.1111/jocn.16568>
- Ratnaningsih, D. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia subur di Kecamatan Pedas Kabupaten Ngawi. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2), 26-35. <https://doi.org/10.59737/jpi.v12i2.31>
- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The menopause transition: Signs, symptoms, and management options. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 106(1), 1-15. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgaa764>



- Sastrini, Y. E., & Pertiwi, G. H. (2025). Knowledge and readiness for menopause: Insights from premenopausal women in Rejomulyo Muang Dalam Samarinda City, Indonesia. *Asian Journal of Research in Nursing and Health*, 8(1), 14-23. <https://doi.org/10.9734/ajrnh/2025/v8i1181>
- Syakira, K., Sukmalara, D., & Qomariah, S. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause. *Afiat*, 11(2), 1-12. <https://doi.org/10.34005/afiat.v11i2.5306>
- Syamsuriyati, Febiola, F., Syarief, S., & Husnah, R. (2025). Pengaruh pengetahuan kesehatan masa nifas berbasis video terhadap kemampuan perawatan mandiri ibu nifas di TPMB Narfin Makassar. *INHEALTH: Indonesian Health Journal*, 4(1), 57-68. <https://doi.org/10.56314/inhealth.v4i1.292>
- Wahyuni, N., Hidayani, H., Ciptiasrini, U., Azis, Y., Halimatussadiyah, H., Miftahul Jannah, I., & Arini, D. (2025). Hubungan pengetahuan, dukungan suami dan tingkat kecemasan terhadap kesiapan menghadapi perimenopause. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 17885-17893. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.52150>
- World Health Organization. (2024). Menopause. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>

