




## Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Perempuan Menopause tentang Senam Kegol dalam Pencegahan dan Penanggulangan Dispareunia

Iryanti<sup>1</sup>, Muryati<sup>2</sup>, Sukarni<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Bandung, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Bandung, Indonesia

 Email korespondensi: [iryanti511@gmail.com](mailto:iryanti511@gmail.com)



### Article history:

Received: 11-10-2022

Accepted: 27-02-2023

Published: 30-04-2023

### Kata kunci:

menopause;  
perempuan;  
senam kegel.

### ABSTRAK

Peningkatan jumlah perempuan menopause berdampak pada masalah kesehatan, diantaranya dispareunia yang dapat diatasi dengan senam Kegol. Posbindu merupakan wadah untuk mengenal dan belajar membangun perilaku hidup sehat, namun di Posbindu RW 01 dan 03 Kelurahan Pajajaran belum ada program edukasi yang berkaitan dengan senam Kegol dan menopause. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan menopause tentang senam Kegol dalam pencegahan dan penanggulangan dispareunia. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan kader Posbindu, yang dilaksanakan pada Bulan Mei sampai dengan September, evaluasi dilakukan 2 kali yaitu *pretest* dan *posttest*. Sasaran yaitu kader posbindu sebanyak 20 orang dan perempuan menopause sebanyak 40 orang. Hasil menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan kader 19,16 poin dan keterampilan 92,49 poin. Rerata pengetahuan perempuan menopause juga meningkat 20,83 poin, dan keterampilan meningkat 90,82 poin. Kader setelah dilatih merasa lebih percaya diri dalam memberikan edukasi dan menjadi instruktur senam Kegol. Kesimpulannya pelatihan dan pendampingan kader dapat memotivasi perempuan menopause untuk melakukan senam Kegol sebagai pencegahan dan penanggulangan dispareunia. Puskesmas Pasirkaliki direkomendasikan untuk melanjutkan pembinaan pelaksanaan senam Kegol di Posbindu, serta didesiminasikan pada kader lain di wilayah kerjanya.

### Keywords:

menopause;  
women;  
kegel exercises.

### ABSTRACT

*The increasing number of menopausal women has an impact on health problems, including dyspareunia which can be treated by Kegol exercises. Posbindu is a place to get to learn about and develop healthy lifestyle, however in Posbindu RW 01 and 03 Pajajaran Subdistrict there is no educational program related to Kegol exercises and menopause. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of postmenopausal women regarding Kegol exercises in the prevention and treatment of dyspareunia. The method used was training and mentoring for Posbindu cadres, which was carried out from May to September, the evaluation was carried out 2 times, namely the pretest and posttest. The targets were 20 posbindu cadres and 40 menopausal women. The results show an average increase in knowledge of cadres of 19.16 points and skills of 92.49 points. The average knowledge of postmenopausal women also increased by 20.83 points, and skills increased by 90.82 points. Cadres after being trained feel more confident in providing education and becoming Kegol exercise instructors. In conclusion, training and mentoring for cadres can motivate menopausal women to do Kegol exercises as a prevention and treatment of dyspareunia. It is recommended that the Pasirkaliki Health Center continue coaching the implementation of Kegol exercises at Posbindu, and disseminate them to other cadres in their working areas.*



## PENDAHULUAN

Menurut data WHO pada tahun 2025 diperkirakan jumlah perempuan menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes Republik Indonesia memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan menopause sekitar 30,3 juta jiwa (Wardani, Sumiati, & Waisong, 2019). Peningkatan populasi perempuan menopause pada umumnya akan disertai dengan berbagai tingkat dan jenis permasalahan yang berdampak pada peningkatan masalah kesehatan wanita menopause tersebut. Ketika memasuki masa menopause, seorang perempuan akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Ketidaknyamanan akibat perubahan fisik diantaranya adalah dispareunia (Dalal & Agarwal, 2015; Mitchell, 2017; Monteleone et al., 2018; Rubinstein & Foster, 2013).

Dispareunia perlu segera diatasi, karena dispareunia yang berkepanjangan dapat menyebabkan depresi (Afshari et al., 2015; Freeman, 2015; Mulhall, Andel, & Anstey, 2018; Putri, Wati, & Ariyanto, 2014). Selama menopause kadar estrogen rendah, menyebabkan aliran darah ke vagina berkurang sehingga terjadinya atrofi dan pengeringan vagina akibat lubrikasi tidak adekuat yang berdampak pada fleksibilitas. Proses penetrasi menjadi sulit sehingga terjadi nyeri akibat gesekan antara vagina dengan penis saat aktivitas seksual (Eko & Yuli, 2016; O'Neill, & Eden, 2017; Widjayanti, 2016) Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dyspareunia yaitu terapi hormon, akan tetapi terapi tersebut dapat menimbulkan efek samping seperti stroke, bahkan pemberian estrogen di atas 10 tahun dapat meningkatkan risiko kanker endometrial dan payudara (Collins & Sutherland, 2014; Naumova & Castelo-Branco, 2018; Santoro, Epperson, & Mathews, 2015; Swords, 2017) Cara lain mengatasi dispareunia yaitu senam Kegel, selain menurunkan nyeri, juga mempunyai sifat non-invasif, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang membahayakan (Cavkaytar, 2015; Lowdermilk, Perry, & Chasion, 2013; Puspasari, Trisyani, & Widiasih, 2013) Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam Kegel dapat mengurangi dispareunia (Iryanti & Hermaningsih, 2014).

Jumlah usia 50 tahun keatas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung sebanyak 23,41 persen dari 96.808 penduduk, tersebar di enam kelurahan. Kelurahan Pajajaran memiliki 6 posbindu dengan jumlah perempuan di atas 50 tahun terbanyak. Kondisi ini membutuhkan intervensi khusus agar perempuan menopause dapat menerima kondisinya serta mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Senam Kegel dapat membantu perempuan menopause untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, juga bertujuan untuk meningkatkan peredaran darah ke vagina, menjaga jaringan agar tetap sehat, kuat dan elastis sehingga dapat mengurangi nyeri saat hubungan seksual (Eko & Yuli, 2016; Lowdermilk, Perry, & Chasion, 2013; Northrup, 2012) Senam Kegel akan memberi manfaat bila dilakukan minimal 20 sampai dengan 36 gerakan perhari, dan dilakukan 4 sampai dengan 6 minggu (Newman & Wein, 2009). Metode pelatihan kader dan perempuan menopause meliputi *pretest* 1 kali, pelatihan 2 hari, *posttest* 1 kali. Pendampingan kader sebagai instruktur senam Kegel dilakukan sebanyak 12 kali. Luaran program adalah meningkatnya kesadaran dan keyakinan perempuan menopause akan pentingnya melakukan senam Kegel sebagai salah satu cara untuk mencegah dan mengatasi dispareunia, sehingga kualitas hidup perempuan menopause meningkat.

Program Pengabdian Masyarakat adalah program yang berorientasi kepada permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat berdasarkan pengamatan tiap disiplin

ilmu terhadap perkembangan bidang kesehatan. Teori-teori keilmuan di bidang kesehatan dapat diterapkan pada program pengabdian masyarakat untuk mengatasi masalah yang terjadi di lapangan, sehingga dapat memberi manfaat pada masyarakat untuk ikut berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan. Pada program pengabdian masyarakat ini, targetnya adalah kader posbindu dan perempuan menopause yang ada di RW 01 dan 03 Kelurahan Pajajaran Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung karena di Posbindu tersebut belum ada program edukasi yang berkaitan dengan senam kegel dan menopause.

Hasil wawancara pada perempuan menopause, didapatkan data beberapa perempuan menopause mengalami nyeri pada saat hubungan seksual, sehingga trauma dan kadang depresi. Kader merasa belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup karena belum pernah mendapatkan pelatihan, sehingga tidak percaya diri untuk memberikan edukasi dan menjadi instruktur senam Kegel. Di setiap mitra juga belum ada panduan yang dapat digunakan kader untuk menangani masalah tersebut secara mandiri, sementara perempuan menopause harus dapat beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi. Kondisi ini membutuhkan intervensi khusus berupa pelatihan dan pembinaan tentang menopause dan senam Kegel agar perempuan menopause dapat menerima kondisinya serta mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung tentang menopause dan senam Kegel, sehingga motivasi perempuan menopause untuk melakukan senam Kegel sebagai pencegahan dan penanggulangan dispareunia juga meningkat.

## METODE

Program Pengabdian Masyarakat di Posbindu RW 01 dan RW 03 Kelurahan Pajajaran Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung diawali dengan melatih kader posbindu, kemudian mendampingi kader terlatih melaksanakan edukasi dan menjadi instruktur senam Kegel pada perempuan menopause.

Program dilaksanakan dalam empat tahapan sebagai berikut:

### Persiapan:

Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan program pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan Puskesmas dan jajarannya
2. Menggandakan modul senam Kegel (hasil penelitian) sebagai pegangan kader, menyiapkan materi dan peralatan yang dibutuhkan.
3. Mengurus perizinan ke Badan Kesatuan Bangsa dan Pemberdayaan Masyarakat dan Dinas Kesehatan Kota Bandung.
4. Melakukan skrining pada perempuan menopause yang akan diberi pelatihan, dari RW 01 diperoleh 20 orang, dan dari RW 03 juga 20 orang.
5. Jumlah kader dari di RW 01 dan RW 03 masing-masing 10 orang.

### Pelaksanaan

Program Pengabdian masyarakat dilakukan sesuai dengan sasaran dan luaran yang diharapkan. Materi pelatihan merujuk pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader, agar memiliki kemampuan menjadi instruktur senam Kegel, sehingga kader dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan menopause agar bisa melakukan senam Kegel secara mandiri. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui dua tahapan:

## 1. Pelatihan Kader

Pelatihan kader adalah kegiatan melatih kader tentang menopause dan senam Kegel agar kader memiliki kemampuan menjadi instruktur bagi perempuan menopause dalam melaksanakan senam Kegel. Tujuan pelatihan pada kader adalah:

- a. Meningkatkan keterampilan kader dalam mengidentifikasi perempuan yang sudah menopause.
- b. Meningkatkan keterampilan kader dalam memberikan penyuluhan.
- c. Meningkatkan rasa percaya diri kader dalam melaksanakan tugas pelayanan di posbindu khususnya untuk perempuan menopause.

Pelatihan kader posbindu dilaksanakan melalui tahapan kegiatan sebagai berikut:

- a. *Pretest* untuk mengkaji pengetahuan kader dengan mengisi 15 pernyataan tentang menopause, dispareunia dan senam Kegel, serta mengobservasi keterampilan kader tentang senam Kegel menggunakan lembar observasi yang berisi langkah-langkah senam Kegel, sebelum diberi pelatihan.
- b. Pelatihan dilaksanakan 2 hari meliputi pemberian materi tentang menopause, dispareunia, dan senam Kegel serta demonstrasi senam Kegel.
- c. Pelatihan dilakukan oleh dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung yang berkoordinasi dengan Puskesmas Pasirkaliki Bandung.
- d. *Posttest* dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan kader sesudah diberi pelatihan.

## 2. Pendampingan Kader atau Pelatihan pada Perempuan Menopause

Kader terlatih memberikan pelatihan pada perempuan menopause didampingi Dosen pengusul pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perempuan menopause tentang menopause dan senam Kegel. Pelatihan pada perempuan menopause dilaksanakan di dua tempat yaitu di RW 03 pada semester I dan RW 01 pada semester II dengan tahapan kegiatan sebagai berikut:

- a. *Pretest* untuk mengkaji pengetahuan perempuan menopause, sebelum diberi pelatihan.
- b. Pelatihan dilaksanakan oleh kader yang sudah dilatih didampingi dosen pengusul.
- c. Dosen pengusul mendampingi kader terlatih untuk menjadi instruktur senam Kegel pada perempuan menopause sebanyak 12 kali, 2 kali seminggu.
- d. *Posttest* untuk mengkaji pengetahuan dan keterampilan perempuan menopause tentang menopause dan senam Kegel, sesudah diberi pelatihan.

## Monitoring dan Evaluasi

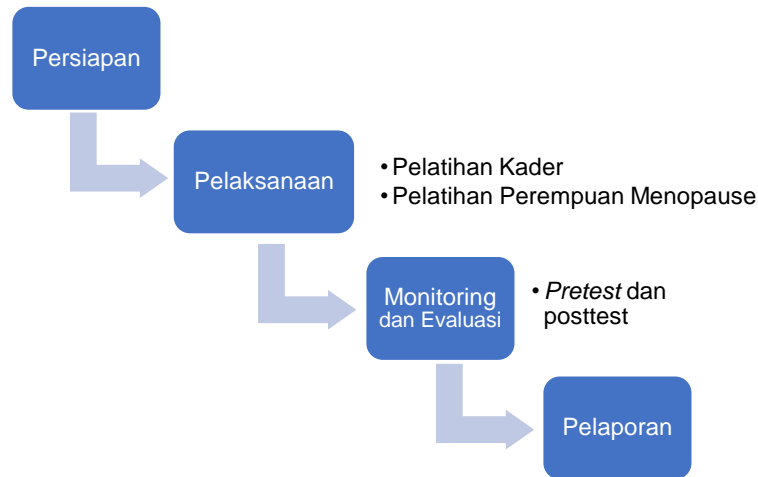
Hasil pelatihan berupa kader aktif yang memiliki integritas terhadap kemandirian lingkungan dalam mengatasi masalah kesehatan digerakan oleh tim pengusul secara periodik untuk melakukan/memimpin/memandu perempuan menopause melakukan senam Kegel. Penggerakan dilakukan dengan menyesuaikan program Puskesmas atau posbindu maupun potensi yang ada di masyarakat secara terintegrasi dan saling memberikan manfaat. Penggerakan akan memperhatikan berbagai pertimbangan kultur etika dan budaya yang dimiliki oleh masyarakat RW 01 dan RW 03 Kelurahan Pajajaran

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilihat dari nilai pengetahuan dan keterampilan kader serta perempuan menopause. Dikategorikan pengetahuan baik jika rerata nilai

*posttest* minimal 60 dan dikategorikan terampil jika rerata *posttest* minimal 78.

## Pelaporan

Pelaporan adalah kegiatan membuat laporan secara tertulis tentang kegiatan yang sudah dikerjakan mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap evaluasi.



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat di RW 03, pelatihan kader dilaksanakan pada bulan Mei sedangkan pendampingan kader atau pelatihan pada perempuan menopause dilaksanakan pada bulan Juni. Pelatihan kader diikuti 10 kader, dengan latar belakang pendidikan 4 kader SLTA, 2 kader SLTP, dan 4 kader berpendidikan SD. Sedangkan pelatihan pada perempuan menopause diikuti 20 orang dengan latar belakang pendidikan 6 orang SD, 7 orang SLTP, dan 7 orang SLTA. 8 perempuan menopause mengeluh dispareunia. Kegiatan pelatihan dan pendampingan kader di RW 03 seperti gambar 2-5 berikut:



Gambar 2. Pengisian lembar kuesioner (Pre-posttest)



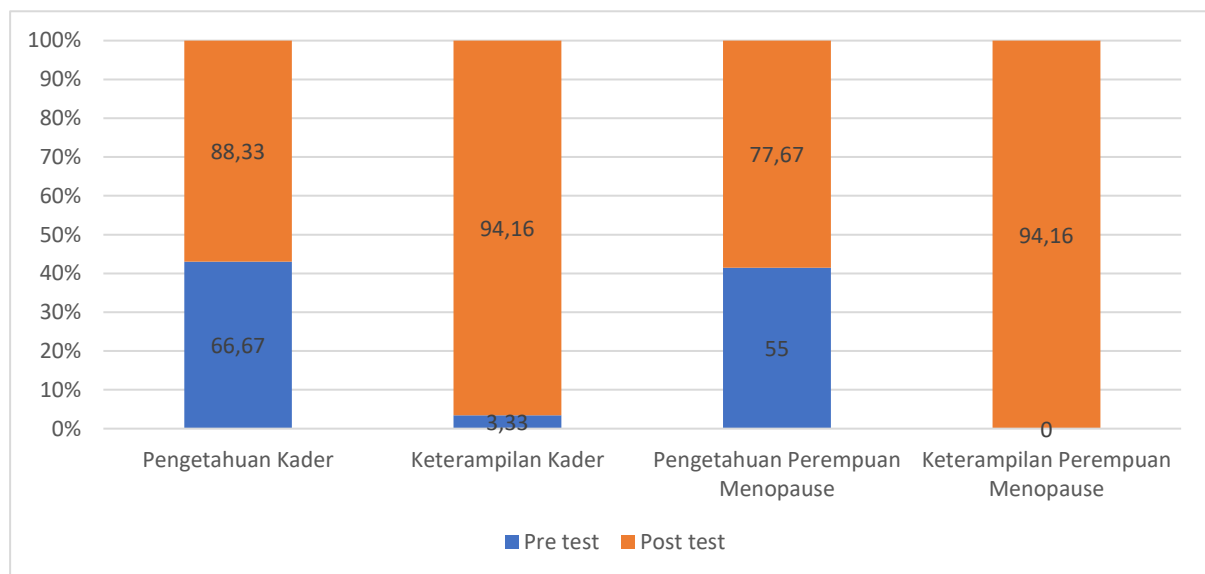
Gambar 3. Penyampaian materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 4. Kader praktik senam Kegell



Gambar 5. Kader menjadi instruktur senam Kegell



Gambar 6. Grafik Nilai Rerata Pengetahuan dan Keterampilan (Kader dan Perempuan Menopause) RW 03

Gambar 6 menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan pada 10 kader diperoleh nilai rerata pengetahuan *pretest* 66,67 dan *posttest* 88,33, terjadi peningkatan rerata sebesar 21,66 poin, sedangkan nilai rerata keterampilan *pretest* 3,33 dan *posttest* 94,16 terjadi peningkatan rerata sebesar 91,66 poin, sedangkan pelatihan pada 20 perempuan menopause didapatkan nilai rerata pengetahuan *pretest* 55 dan *posttest* 77,67, terjadi peningkatan rerata 22,67 poin, sedangkan nilai rerata keterampilan *pretest* 0 dan *posttest* 94,16 terjadi peningkatan sebesar 94,16. Pelatihan yang diberikan pada kader dan perempuan menopause terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang menopause dan senam Kegell. Hasil wawancara pada 8 perempuan menopause yang mengalami dispareunia, seluruhnya menyatakan pada saat hubungan seksual lebih nyaman dan nyerinya berkurang.

Pengabdian masyarakat di RW 01, pelatihan kader dilaksanakan pada bulan Juli sedangkan pendampingan kader atau pelatihan pada perempuan menopause dilaksanakan pada bulan Agustus. Pelatihan kader diikuti 10 kader, dengan latar

belakang pendidikan 1 kader sarjana, 5 kader SLTA, 1 kader SLTP, dan 3 kader berpendidikan SD. Sedangkan pelatihan pada perempuan menopause diikuti 20 orang dengan latar belakang pendidikan 13 orang SD, 3 orang SLTP, dan 4 orang SLTA. 7 perempuan menopause mengeluh dispareunia. Kegiatan pelatihan dan pendampingan kader di RW 01 seperti gambar 7-10 berikut:



**Gambar 7.** Pengisian lembar kuesioner (Pre-posttest)



**Gambar 8.** Penyampaian materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat



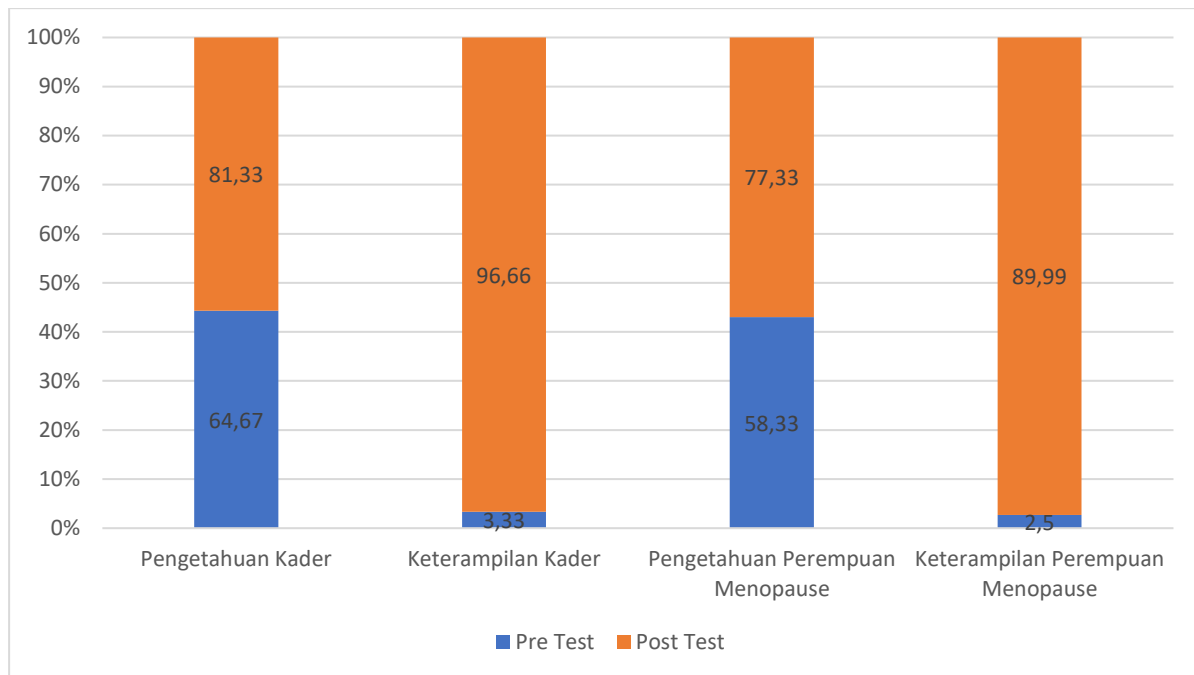
**Gambar 9.** Kader praktik senam Kegel



**Gambar 10.** Kader menjadi instruktur senam Kegel

Gambar 11 menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan pada 10 kader diperoleh nilai rerata pengetahuan *pretest* 64,67 dan *posttest* 81,33 terjadi peningkatan rerata sebesar 16,66 poin, sedangkan nilai rerata keterampilan *pretest* 3,33 dan *posttest* 96,66 terjadi peningkatan rerata sebesar 93,33 poin. Pelatihan pada 20 perempuan menopause didapatkan nilai rerata pengetahuan *pretest* 58,33 dan *posttest* 77,33, terjadi peningkatan rerata 19 poin, sedangkan nilai rerata keterampilan *pretest* 2,5 dan *posttest* 89,99 terjadi peningkatan nilai rerata keterampilan 87,49 poin. Pelatihan yang diberikan pada kader maupun pada perempuan menopause terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang menopause dan senam Kegel. Hasil wawancara pada 7 perempuan menopause yang mengalami dispareunia, seluruhnya menyatakan nyerinya berkurang.

Program pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat baik bagi tim pengabdian, kader posbindu, perempuan menopause, dan institusi pendidikan. Bagi tim pengabdian, kegiatan ini dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki untuk diterapkan kepada masyarakat, kegiatan ini merupakan salah satu pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang wajib dilaksanakan oleh Dosen.



**Gambar 11.** Grafik Nilai Rerata Pengetahuan dan Keterampilan (Kader serta Perempuan Menopause) RW 01

Kader posbindu, baik di RW 03 maupun RW 01, memiliki komitmen yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil *pre* dan *posttest* pengetahuan kader tentang menopause, dispareunia, dan senam Kegel yang menunjukkan peningkatan rerata 19,16 poin, serta seluruh kader setelah dilatih memiliki pengetahuan kategori baik, hal tersebut terjadi karena kader antusias mengikuti pelatihan ini yang ditunjukkan dengan diikutinya pelatihan secara penuh waktu dari awal sampai akhir pelatihan, demikian juga keterampilan kader tentang senam Kegel terjadi peningkatan di mana hampir seluruh kader yang tadinya tidak bisa senam Kegel setelah dilatih seluruhnya atau 100 persen kader menjadi bisa senam Kegel hal tersebut dapat dilihat dari hasil observasi keterampilan kader sebelum dan sesudah pelatihan.

Pendampingan kader Posbindu dilaksanakan setelah kader selesai mengikuti pelatihan. Pendampingan kader adalah bimbingan dan pendampingan yang diperoleh kader dari tim pengabmas selama kader memimpin senam Kegel pada perempuan menopause yang dilaksanakan seminggu dua kali di RW 03 dilaksanakan tiap hari senin dan kamis sedangkan di RW 01 setiap selasa dan kamis, pendampingan dilaksanakan 12 kali. Setelah pendampingan selesai, kader melaksanakan kegiatan secara mandiri dan bimbingan diberikan bila dianggap perlu. Selanjutnya, para kader posbindu mampu dan percaya diri melakukan secara mandiri, sehingga senam Kegel menjadi kegiatan rutin yang dilaksanakan oleh kader Posbindu

Kegiatan pengabdian bagi masyarakat yang dilaksanakan ini berfokus pada pemberdayaan masyarakat khususnya pemberdayaan kader Posbindu lansia. Pemberdayaan masyarakat adalah upaya memfasilitasi sumber yang ada di masyarakat, guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sumber daya yang ada di masyarakat agar mampu mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi, potensi yang dimiliki, merencanakan, dan melakukan pemecahannya dengan memanfaatkan potensi setempat (Hamid, 2018). Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan adalah proses pemberian informasi kepada individu, keluarga,



atau kelompok secara terus menerus dan berkesinambungan (Sutisna, 2020), serta membantu masyarakat khususnya perempuan menopause baik yang mengalami dispareunia atau tidak, agar perempuan menopause itu berubah dari yang tidak tahu dan menjadi tahu tentang menopause, dispareunia, dan senam Kegel, serta yang tadinya tidak bisa senam Kegel menjadi bisa melakukan senam Kegel yang akhirnya dapat mencegah dan menanggulangi masalah dispareunia atau nyeri pada saat melakukan hubungan seksual.

## SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan pada kader terbukti dapat meningkatkan nilai rerata pengetahuan kader sebesar 19,16 poin dan keterampilan sebesar 92,49 poin. Pelatihan pada perempuan menopause oleh kader posbindu didampingi dosen pengusul terbukti dapat meningkatkan rerata pengetahuan sebesar 20,83 poin, serta dapat meningkatkan rerata keterampilan sebesar 90,82 poin. Kader secara mandiri dapat melatih perempuan menopause dan dapat meningkatkan kesadaran dan keyakinan perempuan menopause akan pentingnya melakukan senam Kegel sebagai salah satu cara untuk mencegah dan mengatasi dispareunia. Program senam Kegel di masing-masing RW terprogram dan dilaksanakan seminggu 2 kali.

Kader posbindu yang sudah dilatih senantiasa memberikan penyuluhan baik secara individu maupun kelompok pada perempuan menopause terutama yang mengalami dispareunia. Perempuan menopause hendaknya memiliki komitmen untuk melakukan senam Kegel dengan memperhatikan intensitas, durasi, dan frekuensi dengan baik dan benar agar sirkulasi darah ke vagina meningkat sehingga dapat menjaga jaringan tetap sehat, kuat dan elastis serta membantu vagina menjadi basah yang pada akhirnya dapat mengurangi nyeri saat hubungan seksual. Puskesmas Pasirkaliki hendaknya dapat melanjutkan pembinaan dan pemantauan pelaksanaan senam Kegel di RW 03 dan RW 01, sehingga program tersebut dapat meningkatkan cakupan pelayanan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause di Wilayah Kerjanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afshari, P., Manochehri, S., Tadayon, M., Kianfar, M., & Haghighizade, M. (2015). Prevalence of Depression in Postmenopausal Women. *Jundishapur J Chronic Dis Care*, 4(3), 12–17. <https://doi.org/10.5812/jjcdc.27521v2>
- Cavkaytar, S., et al. (2015). Effect Of Home-Based Kegel Exercises On Quality Of Life In Women With Stress and Mixed Urinary Incontinence. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 35(4), 407–410. <https://doi.org/10.3109/01443615.2014.960831>
- Collins, F. H., & Sutherland, M. A. (2014). Hormone therapy for the management of menopause symptoms. *Journal Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 43(2), 226–235. <https://doi.org/10.1111/1552-6909.12282>
- Dalal, P. K., & Agarwal, M. (2015). Postmenopausal syndrome. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(2), 222-232. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.161483>
- Eko, S. I., & Yuli, A. R. (2016). *Menopause Masalah dan Penangannya*. Yogyakarta: Deepublish. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1144356>
- Freeman, E. W. (2015). Depression in the Menopause Transition: Risks in the Changing Hormone Milieu as Observed in the General Population. *Women's Midlife Health*, 1(2). <https://doi.org/10.1186/s40695-015-0002-y>
- Hamid, H. (2018). *Manajemen Pemberdayaan Masyarakat*. Sulsel: De La Macca. <http://eprints.ipdn.ac.id/id/eprint/5504>

- Iryanti & Hermaningsih, S. (2014). Pengaruh Senam Kegel Terhadap Dispareunia pada Perempuan Menopause di Kelurahan Pamoyanan Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 39-45. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/40>
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Chasion, K. (2014). *Maternity Nursing*. 8<sup>th</sup> Edition, Mosby, St. Louis. <https://www.elsevier.com/books/maternity-nursing-revised-reprint/lowdermilk/978-0-323-24191-5>
- Mitchell, K. R., et al. (2017). Painful Sex (Dyspareunia) in Women: Prevalence and Associated Factors in a British Population Probability Survey. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 124(11), 1689–1697. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.14518>.
- Monteleone, P., Mascagni, G., Giannini, A., Genazzani, A. R., & Simoncini, T. (2018). Symptoms of Menopause - Global Prevalence, Physiology and Implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(4), 199–215. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2017.180>.
- Mulhall, S., Andel, R., & Anstey, K. J. (2018). Variation in Symptoms of Depression and Anxiety in Midlife Women by Menopausal Status. *Maturitas*, 108, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.11.005>
- Naumova, L., & Castelo-Branco, C. (2018). Current Treatment Options for Postmenopausal Vaginal Atrophy. *International Journal of Women's Health*, 10, 387-395. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S1589>
- Newman, D.K., & Wein, A. (2009). Managing and Treating Urinary Incontinence. (2nd editio). Health Professions Press. <https://doi.org/10.3109/02703180903132658>
- Northrup, C. (2012). *The Wisdom of Menopause: Creating Physical and Emotional Health During the change* (Revised ed). New York: Bantam. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/568445/the-wisdom-of-menopause-4th-edition-by-christiane-northrup-md/>
- O'Neill, S., & Eden, J. (2017). The Pathophysiology of Menopausal Symptoms. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 27(10), 303-310. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2017.07.002>
- Puspasari, D; Trisyani, M., & Widiasih, R. (2013). Latihan Kegel dan Nyeri Saat Berhubungan Seksual pada Perempuan Pasca Terapi Kanker. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1i1.50>
- Putri, D.I., Wati, D.M., & Ariyanto, Y. (2014). Kualitas Hidup Wanita Menopause. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1),167-174. [https://www.semanticscholar.org/paper/Kualitas-Hidup-Wanita-Menopause-\(Quality-of-Life-Putri-Wati/33103e9baa9cb7759bb6bc2d7816cef329c0fb52](https://www.semanticscholar.org/paper/Kualitas-Hidup-Wanita-Menopause-(Quality-of-Life-Putri-Wati/33103e9baa9cb7759bb6bc2d7816cef329c0fb52)
- Rubinstein, H. R., & Foster, J. L. H. (2013). ). I don't know whether it is to do with age or to do with hormones and hether it is do with a stage in your life: Making Sense of Menopause and the Body. *Journal of Health Psychology*, 18(2), 292–307. <https://doi.org/10.1177/1359105312454040>.
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (2015). Menopausal Symptoms and their Management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 44(3), 497-515. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2015.05.001>.
- Sutisna, S. S. (2020). *Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. <https://play.google.com/books/reader?id=qOpIEAAQBAJ>
- Swords, K. E. (2017). Hormone Therapy for Menopausal Women in the Primary Care Setting. *Journal for Nurse Practitioners*, 13(8), 562-569. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2017.07.013>
- Wardani, D. A., Sumiati., & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21-30. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>
- Widjayanti, Y. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal.*, 2(1), 96-101. <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/41>