Suluh Abdi : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 8 │Nomor 2 │Desember 2026 │Hal 302 - 309

Edukasi Pentingnya Senam Lansia terhadap Peningkatan Pengetahuan Perempuan Menopause tentang Gejala Menopause di Tempat Praktik Mandiri Bidan Baturaja

Heriani[1]*, Siswanto Pabidang[2], Novita Puspita Dewi[3]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia[1-3]

Dikirim: 23/09/2026 Diperbaiki: 10/11/2026 Diterima: 11/11/2026

Kata Kunci:
edukasi kesehatan, menopause, pengabdian kepada masyarakat, pengetahuan, senam lansia

***Penulis Korespondensi:**
Heriani

Email:
herianierawan@gmail.com

DOI:
doi.org/10.32502/suluhabdi.v8i2.2737

Abstrak: Menopause dapat menimbulkan gejala fisik dan psikologis yang berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi keluhan tersebut adalah senam lansia. Survei awal di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Titik Khoiri, S.Keb., Baturaja, menunjukkan bahwa sebagian perempuan menopause masih mengalami keluhan berupa mudah lelah, nyeri otot, kecemasan, dan vagina kering, tetapi belum pernah memperoleh edukasi mengenai manfaat senam lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perempuan menopause mengenai pentingnya senam lansia sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi gejala menopause. Kegiatan dilaksanakan pada 28 Juni 2026 dengan melibatkan 20 perempuan menopause melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*. Pengetahuan peserta diukur melalui *pre-test* dan *post-test*, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan perangkat lunak statistik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari empat orang (20%) menjadi 14 orang (70%), sedangkan kategori cukup meningkat dari tiga orang (15%) menjadi empat orang (20%). Jumlah peserta dengan kategori pengetahuan kurang menurun dari 13 orang (65%) menjadi dua orang (10%). Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 5,65 pada *pre-test* menjadi 8,15 pada *post-test* atau mengalami peningkatan sebesar 2,50 poin. Secara deskriptif, kegiatan edukasi kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya senam lansia. Namun, kegiatan ini belum mengukur perubahan gejala menopause secara langsung. Edukasi secara berkala dan pelaksanaan senam lansia secara rutin dengan pendampingan petugas mitra diperlukan untuk mendukung kesehatan perempuan menopause.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase alami dalam siklus kehidupan perempuan yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen. Mengacu pada data Organisasi Kesehatan Dunia, jumlah perempuan di Asia yang mengalami menopause diperkirakan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta (Panjaitan & Haro, 2024). Berdasarkan hasil survei dan penelitian di Indonesia, sekitar 70% perempuan mengalami gejala menopause, baik secara fisik maupun psikologis. Jumlah perempuan menopause di Indonesia diperkirakan mencapai 60 juta orang pada 2025, dengan rata-rata usia menopause 48 tahun. Peningkatan angka harapan hidup perempuan, yang pada 2022 tercatat mencapai 73,83 tahun, menyebabkan semakin banyak perempuan menjalani masa menopause (Bai et al., 2023).

Pada fase ini, perempuan dapat mengalami gejala fisik berupa *hot flashes*, sakit kepala, mudah lelah, gangguan daya ingat, kenaikan berat badan, nyeri tubuh, insomnia, penurunan gairah seksual, dan vagina kering. Gejala psikologis yang sering muncul meliputi rasa takut, gelisah, mudah marah, cemas, stres, sulit berkonsentrasi, hingga depresi (Fadhilla et al., 2023). Studi pada

Email : suluhabdi@um-palembang.ac.id
P-ISSN : 2685-9688
E-ISSN : 2827-816X
Website : ojs.um-palembang.ac.id/index.php/suluhabd

perempuan Asia menemukan bahwa keluhan tulang dan persendian merupakan gejala yang paling sering dialami, yaitu pada 96% perempuan Vietnam dan 76% perempuan Korea. Pada perempuan Indonesia, sebanyak 93% mengalami keluhan tulang dan persendian, sedangkan 5% mengalami *hot flashes* (Bai et al., 2023).

Menopause juga berkaitan dengan perubahan kondisi psikologis. Seiring bertambahnya usia, perempuan dapat mengkhawatirkan perubahan penampilan, seperti munculnya kerutan. Perempuan yang memandang dirinya kurang menarik berisiko mengalami stres dan depresi (Nuriman et al., 2023). Gejala menopause dapat menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan persiapan menjelang menopause berupa dukungan sosial, kepercayaan diri, pengetahuan yang memadai, dan sikap positif agar perempuan dapat menerima menopause sebagai proses alami (Astuti, 2022).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang sederhana dan mudah dilakukan adalah aktivitas fisik ringan berupa senam lansia. Olahraga dapat membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh secara menyeluruh serta mengurangi risiko osteoporosis yang sering dialami perempuan pada masa menopause (Bai et al., 2023). Senam lansia dapat membantu menjaga kebugaran sehingga peserta lebih mudah menjalani aktivitas sehari-hari. Senam bugar lansia juga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang relatif murah dan mudah dilakukan (Astuti & Munigar, 2021).

Survei awal di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Titik Khoiri, S.Keb., Baturaja, mencatat sebanyak 25 perempuan yang telah mengalami menopause. Hasil wawancara terhadap 10 perempuan menopause menunjukkan bahwa enam orang (60%) mengalami beberapa gejala menopause, seperti mudah lelah, nyeri otot, penurunan daya ingat, kecemasan terhadap hal yang belum tentu terjadi, vagina kering, dan penurunan keinginan untuk berhubungan seksual. Satu orang (10%) mengalami kesulitan mengingat kejadian yang baru terjadi, kelelahan, dan penurunan keinginan untuk berhubungan seksual. Sementara itu, tiga orang (30%) tidak merasakan gejala menopause.

Upaya yang telah dilakukan oleh peserta untuk mengatasi keluhan tersebut adalah berobat ke puskesmas dan mengikuti kegiatan kajian di majelis taklim. Keluhan yang dialami berkurang, tetapi hanya bersifat sementara. Oleh karena itu, sebagian peserta mencoba mengikuti senam lansia meskipun belum dilakukan secara rutin. Di lokasi tersebut, belum pernah dilaksanakan edukasi kesehatan mengenai pentingnya senam lansia sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi gejala menopause.

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra, masalah prioritas yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan dan pemahaman perempuan menopause mengenai pentingnya senam lansia serta rendahnya kesadaran untuk melakukannya secara rutin. Di sisi lain, mitra memiliki potensi berupa dukungan pengelola terhadap pelaksanaan edukasi kesehatan, sasaran yang relatif mudah dijangkau, serta ketersediaan media dan fasilitas pendukung.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perempuan menopause mengenai pentingnya senam lansia sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengatasi gejala menopause. Edukasi kesehatan diberikan menggunakan media *leaflet* dan diharapkan dapat mendorong peserta untuk melakukan senam lansia secara rutin.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dengan pendekatan komunikatif dan partisipatif yang melibatkan mitra secara aktif. Kegiatan dilaksanakan pada 28 Juni 2026 di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Titik Khoiri, S.Keb., Baturaja, Kabupaten Ogan Komering Ulu, dengan melibatkan 20 perempuan menopause. Berdasarkan bentuk pelaksanaannya, kegiatan ini termasuk dalam kategori pendidikan masyarakat. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan monitoring, serta penyusunan luaran kegiatan.

1. Identifikasi Masalah

Kegiatan diawali dengan survei awal pada 25 Mei 2026 dan koordinasi bersama pengelola TPMB Bd. Titik Khoiri untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan perempuan menopause. Identifikasi dilakukan melalui:

a. wawancara dengan 10 perempuan menopause mengenai gejala menopause dan upaya penanganan yang telah dilakukan;
b. observasi kondisi dan fasilitas mitra; dan
c. diskusi dengan pihak mitra untuk menetapkan masalah prioritas.

2. Perencanaan Kegiatan

Berdasarkan hasil identifikasi, kegiatan direncanakan satu minggu sebelum pelaksanaan dalam bentuk pendidikan masyarakat melalui penyusunan materi edukasi berdasarkan kebutuhan mitra. Perencanaan kegiatan meliputi:

a. koordinasi dengan pengelola mitra mengenai jadwal, tempat, jumlah peserta, dan teknis pelaksanaan kegiatan;
b. penyusunan materi yang mencakup pengertian senam lansia, manfaat senam lansia, jenis-jenis senam, dan gerakan senam lansia; serta
c. penyiapan media *leaflet* dan kuesioner *pre-test* serta *post-test*.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada 28 Juni 2026 dengan susunan sebagai berikut:

a. pembukaan, penjelasan kegiatan, dan sambutan pada pukul 08.00–08.25 WIB;
b. pelaksanaan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta pada pukul 08.25–09.00 WIB;
c. penyampaian materi melalui ceramah interaktif dan pembagian *leaflet* pada pukul 09.00–10.00 WIB;
d. sesi tanya jawab dan diskusi pada pukul 10.00–10.30 WIB;
e. pelaksanaan *post-test* pada pukul 10.30–11.00 WIB; dan
f. penutupan pada pukul 11.00–11.30 WIB.

Petugas mitra membantu kelancaran kegiatan dengan mendampingi peserta, membagikan *leaflet* dan kuesioner, serta memfasilitasi sesi diskusi.

4. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti edukasi kesehatan. Evaluasi dan monitoring dilakukan melalui:

a. *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner dengan kategori tingkat pengetahuan sebagai baik (skor >75%), cukup (skor 51–75%), dan kurang (skor ≤50%);
b. perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test yang dianalisis secara univariat menggunakan SPSS versi 16; serta
c. monitoring dan evaluasi bersama petugas mitra setelah kegiatan, termasuk pengamatan terhadap kehadiran, keterlibatan, dan partisipasi peserta selama penyampaian materi dan diskusi.

Analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi kategori pengetahuan dan nilai rata-rata peserta. Oleh karena itu, hasil evaluasi digunakan untuk menggambarkan perubahan skor secara deskriptif dan tidak digunakan untuk menyimpulkan perbedaan yang signifikan secara statistik.

5. Luaran Kegiatan

Luaran yang ditargetkan dari kegiatan ini meliputi:

a. peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya senam lansia, yang digambarkan melalui perbandingan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*;

b. tersedianya media edukasi berupa *leaflet* senam lansia;
c. tersusunnya laporan akhir kegiatan; dan
d. tersusunnya artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 28 Juni 2026 di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Titik Khoiri, S.Keb., Baturaja, dengan melibatkan 20 perempuan menopause. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test*, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya senam lansia sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi gejala menopause.

Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, tanya jawab, dan diskusi dengan menggunakan *leaflet* sebagai media edukasi. Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan *post-test* untuk menggambarkan perubahan pemahaman peserta setelah memperoleh edukasi kesehatan.



Gambar 1. Penyampaian materi dan pembagian *leaflet*

2. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil pengukuran skor dan kategori pengetahuan setiap peserta sebelum dan setelah edukasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor dan Tingkat Pengetahuan Peserta pada *Pre-Test* dan *Post-Test* (n = 20)

No.	Kode Peserta	Skor *Pre-Test*	Kategori *Pre-Test*	Skor *Post-Test*	Kategori *Post-Test*	Selisih Skor	Status Perubahan	Perubahan Kategori
1	P01	8	Baik	10	Baik	2	Meningkat	Tetap (Baik)
2	P02	7	Cukup	10	Baik	3	Meningkat	Cukup → Baik
3	P03	5	Kurang	7	Cukup	2	Meningkat	Kurang → Cukup
4	P04	5	Kurang	7	Cukup	2	Meningkat	Kurang → Cukup
5	P05	4	Kurang	8	Baik	4	Meningkat	Kurang → Baik
6	P06	6	Cukup	9	Baik	3	Meningkat	Cukup → Baik
7	P07	5	Kurang	8	Baik	3	Meningkat	Kurang → Baik
8	P08	8	Baik	10	Baik	2	Meningkat	Tetap (Baik)
9	P09	5	Kurang	8	Baik	3	Meningkat	Kurang → Baik
10	P10	5	Kurang	8	Baik	3	Meningkat	Kurang → Baik
11	P11	4	Kurang	8	Baik	4	Meningkat	Kurang → Baik
12	P12	5	Kurang	7	Cukup	2	Meningkat	Kurang → Cukup
13	P13	8	Baik	10	Baik	2	Meningkat	Tetap (Baik)
14	P14	4	Kurang	5	Kurang	1	Meningkat	Tetap (Kurang)
15	P15	5	Kurang	8	Baik	3	Meningkat	Kurang → Baik
16	P16	5	Kurang	10	Baik	5	Meningkat	Kurang → Baik
17	P17	5	Kurang	7	Cukup	2	Meningkat	Kurang → Cukup

No.	Kode Peserta	Skor *Pre-Test*	Kategori *Pre-Test*	Skor *Post-Test*	Kategori *Post-Test*	Selisih Skor	Status Perubahan	Perubahan Kategori
18	P18	7	Cukup	9	Baik	2	Meningkat	Cukup → Baik
19	P19	4	Kurang	5	Kurang	1	Meningkat	Tetap (Kurang)
20	P20	8	Baik	9	Baik	1	Meningkat	Tetap (Baik)
Rata-rata		**5,65**		**8,15**		**2,50**		

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Setelah edukasi, jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat, sedangkan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan kurang menurun.

Nilai rata-rata meningkat dari 5,65 pada *pre-test* menjadi 8,15 pada *post-test*, dengan selisih sebesar 2,50 poin. Seluruh peserta mengalami peningkatan skor, meskipun tidak seluruhnya mengalami perubahan kategori. Sebanyak 14 peserta berpindah ke kategori pengetahuan yang lebih tinggi, sedangkan enam peserta tetap berada dalam kategori yang sama meskipun skornya meningkat. Distribusi kategori pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Perempuan Menopause tentang Pentingnya Senam Lansia (n = 20)

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Pre-test	4	20	3	15	13	65	20	100
Post-test	14	70	4	20	2	10	20	100

Sumber: Data primer kegiatan, 2026.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada *pre-test*, mayoritas peserta memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu 13 orang atau 65%. Sebanyak tiga peserta atau 15% berada dalam kategori cukup, sedangkan empat peserta atau 20% berada dalam kategori baik.

Setelah edukasi, peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 14 orang atau 70%. Peserta dengan kategori cukup berjumlah empat orang atau 20%, sedangkan peserta dengan kategori kurang menurun menjadi dua orang atau 10%. Ringkasan statistik deskriptif skor pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor Pengetahuan Perempuan Menopause Sebelum dan Setelah Edukasi

Variabel	N	Rata-rata	Median	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Pre-test	20	5,65	5,00	4	8	1,46
Post-test	20	8,15	8,00	5	10	1,53

Sumber: Data primer kegiatan, 2026, diolah menggunakan SPSS versi 16.

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata pengetahuan sebelum edukasi adalah 5,65, dengan median 5,00, nilai minimum 4, nilai maksimum 8, dan simpangan baku 1,46. Setelah edukasi, nilai rata-rata meningkat menjadi 8,15, dengan median 8,00, nilai minimum 5, nilai maksimum 10, dan simpangan baku 1,53.

Secara deskriptif, peningkatan nilai rata-rata sebesar 2,50 poin menunjukkan adanya pertambahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Namun, karena analisis yang digunakan hanya berupa analisis univariat, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

3. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan perempuan menopause mengenai pentingnya senam lansia setelah mengikuti edukasi kesehatan. Proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 70%, sedangkan proporsi peserta dengan pengetahuan kurang menurun dari 65% menjadi 10%. Nilai rata-rata juga meningkat dari 5,65 menjadi 8,15.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media *leaflet* dapat membantu peserta memahami manfaat senam lansia serta kaitannya dengan kesehatan perempuan menopause. Media *leaflet* memberikan kesempatan kepada peserta untuk membaca kembali materi setelah kegiatan berakhir.

Temuan tersebut penting karena aktivitas fisik secara rutin merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu perempuan menghadapi masa menopause dan mengelola keluhan yang dialami. Yuliyanik et al. (2022) menjelaskan bahwa aktivitas senam yang dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat fisik, psikologis, dan sosial. Manfaat fisik dapat berupa peningkatan kebugaran dan kelancaran peredaran darah, sedangkan manfaat psikologis dapat berupa berkurangnya ketegangan dan stres. Kegiatan senam secara berkelompok juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi dan memperluas dukungan sosial.

Claudia et al. (2022) menjelaskan bahwa senam lansia dengan gerakan ringan dapat memberikan perasaan santai, membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan. Aktivitas fisik dapat membantu melancarkan peredaran darah dan merangsang pelepasan endorfin yang berkaitan dengan munculnya perasaan nyaman dan senang.

Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan senam secara berkelompok memberikan kesempatan kepada perempuan menopause untuk bertemu dan berinteraksi dengan keluarga, tetangga, dan masyarakat sekitar. Interaksi tersebut berpotensi membantu mengurangi beban psikologis dan membangun suasana yang mendukung relaksasi.

Meskipun demikian, kegiatan ini hanya mengukur perubahan pengetahuan peserta dan belum mengukur perubahan gejala menopause secara langsung. Oleh karena itu, hasil kegiatan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa edukasi atau senam lansia telah menurunkan gejala menopause pada peserta. Pengaruh senam lansia terhadap gejala menopause perlu dikaji melalui pelaksanaan senam secara rutin serta pengukuran gejala sebelum dan setelah intervensi. Kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian sasaran berhalangan hadir sehingga jumlah peserta terbatas pada 20 orang. Selain itu, beberapa peserta memerlukan pendampingan ketika mengisi kuesioner. Pendampingan tersebut diberikan oleh tim pelaksana dan petugas mitra agar pertanyaan dapat dipahami dan jawaban terisi secara lengkap. Namun, proses pendampingan perlu dilakukan secara hati-hati agar tidak memengaruhi pilihan jawaban peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan mengenai pentingnya senam lansia telah dilaksanakan pada 28 Juni 2026 di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bd. Titik Khoiri, S.Keb., Baturaja, dengan melibatkan 20 perempuan menopause. Edukasi dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media *leaflet*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara deskriptif. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% pada *pre-test* menjadi 70% pada *post-test*. Nilai rata-rata pengetahuan juga meningkat dari 5,65 menjadi 8,15 atau mengalami peningkatan sebesar 2,50 poin. Seluruh peserta mengalami peningkatan skor, meskipun tidak seluruh peserta berpindah ke kategori pengetahuan yang lebih tinggi. Hasil tersebut terbatas pada perubahan pengetahuan peserta mengenai pentingnya senam lansia. Kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya penurunan gejala menopause karena tidak dilakukan praktik senam secara rutin dan pengukuran gejala sebelum serta setelah pelaksanaan senam.

Petugas mitra disarankan untuk melanjutkan edukasi secara berkala dan mendorong perempuan menopause melakukan aktivitas fisik secara rutin, misalnya melalui penjadwalan senam bersama. Kegiatan selanjutnya dapat dilengkapi dengan demonstrasi gerakan senam,

pendampingan praktik, dan pelaksanaan senam secara berkala. Evaluasi juga dapat dikembangkan dengan menggunakan instrumen pengukuran gejala menopause sebelum dan setelah program senam untuk mengetahui perubahan kondisi peserta secara lebih objektif.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Dalam penyusunan naskah ini, penulis menggunakan perangkat AI generatif Claude yang dikembangkan oleh Anthropic, versi Claude Sonnet 5.5, untuk menyusun ulang isi laporan pengabdian kepada masyarakat ke dalam format artikel Jurnal Suluh Abdi, termasuk merapikan struktur dan bahasa naskah. Seluruh data, angka, dan sumber rujukan berasal dari laporan penulis. Perangkat tersebut digunakan untuk meningkatkan efisiensi dalam penyesuaian format naskah dan penyuntingan bahasa. Penulis telah meninjau dan memverifikasi seluruh isi naskah serta bertanggung jawab penuh atas isinya.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat adanya konflik akan kepentingan yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan dan penerbitan naskah ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Nama Penulis	Jenis Kontribusi
Heriani	Konseptualisasi, metodologi, investigasi, analisis formal, kurasi data, visualisasi, dan penulisan draf awal.
Siswanto Pabidang	Validasi, supervisi, serta peninjauan dan penyuntingan naskah.
Novita Puspita Dewi	Penyediaan sumber daya, administrasi proyek, serta peninjauan dan penyuntingan naskah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Bd. Titik Khoiri, S.Keb., beserta seluruh petugas Tempat Praktik Mandiri Bidan atas kesediaannya menjadi mitra serta atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh perempuan menopause yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Penulis turut menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Guna Bangsa Yogyakarta atas kesempatan dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.

Astuti, I. (2022). Hubungan kombinasi senam bugar lansia dan *aerobic low impact* terhadap kualitas tidur pada perempuan menopause. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, *3*(1), 44–48. https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.870

Astuti, I., & Munigar, M. (2021). Pelatihan senam lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup pada masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Lebak Bulus. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 1*(2), 70–74. https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.396

Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia Provinsi Sumatera Selatan 2022* (Publikasi No. 16000.2309). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan.

Bai, M. K. S., Sekunda, M. S., & Cahyani, S. L. (2023). Senam pinggul dan kualitas hidup ibu menopause. *Jurnal Kesehatan Primer, 8*(1), 25–38. https://doi.org/10.31965/jkp.v8i1.721

Claudia, J. G., Ali Abdul, N., Nurhidayah, Mohamad, S., Ibrahim, F., & Astuti, E. R. (2022). Penurunan *hot flashes* pada menopause dengan senam lansia. *Jurnal Bidan Cerdas, 4*(1), 1–9. https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.769

El-Hawy, L. L., AbdAllah, A. M., Awad Allah, M. B., & El Maghawry, H. A. (2023). Educational intervention on adopting health promotion lifestyle among Egyptian post-menopausal females. *The Egyptian Journal of Community Medicine, 41*(3), 193–201. https://doi.org/10.21608/ejcm.2023.194887.1248

Fadhilla, E. S. A., Amirudin, I., & Agustriyani, F. (2023). Factors associated with menopause complaints in the Prolanis group at Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences, 3*(1), 25–30. https://doi.org/10.47679/jchs.202342

Harira, H., Irmawati, Y., & Muriana, E. A. (2023). Efektivitas senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kecemasan pada perempuan menopause di Puskesmas Soropia, Kota Kendari. *Journal of Nursing Practice and Education, 3*(2), 204–212. https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.749

Kusumastuti, K., Rahmadhani, W., & Prabandari, F. (2022). Increasing elderly knowledge of menopause and physical health through Tera exercise in Selokerto Village, Kebumen Regency. *Prosiding University Research Colloquium*, 217–221.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.

Nuriman, S. A., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan pada perempuan pramenopause. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 10*(2), 97–106. https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.403

Nurlina, Emilia, O., & Kurniawati, H. F. (2017). Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah*. https://doi.org/10.31101/jkk.206

Panjaitan, T. K. S., & Haro, M. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan menghadapi masa menopause. *Journal of Telenursing, 6*(1), 1139–1147. https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9690

Sasnitiari, N. N., & Mulyati, S. (2018). Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap pengurangan keluhan ibu pramenopause di wilayah Puskesmas Merdeka, Bogor, tahun 2016. *Midwife Journal, 5*(1).

Siagian, N. A., Sari, H., Yanti, M. D., Ariescha, P. A. Y., Purba, T. J., & Ariani, P. (2023). Penerapan senam lansia terhadap ketidaknyamanan pada ibu menopause di Dusun IV Rahayu, Desa Siodadi, tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau, 3*(4). https://doi.org/10.36656/jpmph.v3i4.1515

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

Yuliyanik, Y., Daramatasia, W., & Rufaindah, E. (2022). Penyuluhan kesehatan reproduksi tentang kesiapan ibu menghadapi menopause pada ibu-ibu Sanggar Senam La Fresh Blimbing, Kota Malang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 6*(2). https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8543