

# **PENGARUH APLIKASI SAHABAT PERIMENOPAUSE TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN KEBERHASILAN PENURUNAN GEJALA PERIMENOPAUSE PADA KADER USIA 40-53 TAHUN**

**Novia Wulansari<sup>1</sup>, Siti Sugih Hartiningsih<sup>2</sup>, Ardini Saptaningsih Raksanagara<sup>3</sup>**

**Roni Rowawi<sup>2</sup>, Andi Rinaldi<sup>4</sup>**

Mahasiswa Magister Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung<sup>1</sup>, STIKes Dharma Husada Bandung<sup>2</sup>,  
Universitas Padjajaran Bandung<sup>3</sup>, Departemen Obstetri dan Ginekologi RSHS Bandung<sup>4</sup>

## **ABSTRAK**

Klimakterium merupakan masa peralihan yang dilalui seorang wanita dari periode reproduksi ke periode nonreproduksi karena adanya penurunan hormon estrogen sehingga muncul berbagai keluhan. Studi pendahuluan pada kader usia 40-53 tahun di Desa Sarimulya menyatakan belum banyak mendapatkan informasi tentang masa klimakterium. Upaya yang dilakukan yaitu membuat inovasi edukasi yang lebih praktis dan mudah diakses berupa aplikasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh aplikasi Sahabat Perimenopause terhadap pengetahuan, sikap dan penurunan gejala perimenopause pada kader usia 40-53 tahun.

Metode penelitian yang digunakan *quasi ekperiment one group pretest and posttest design* dengan sampel penelitian 32 orang. Penelitian dilaksanakan Juni sampai Juli 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* Instrumen yang digunakan kuesioner dan *Menopause Rating Scale (MRS)*. Analisis uji beda menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan dan sikap positif. Pengetahuan dari rerata 8,50 menjadi 11,06 ( $p=0,000$ ) dan sikap positif dari rerata 33,2 menjadi 35,06 ( $p=0,000$ ). Sedangkan, terdapat penurunan rerata gejala perimenopause dari 10,81 menjadi 7,91 ( $p=0,000$ ). Simpulan, terdapat pengaruh aplikasi Sahabat Perimenopause terhadap pengetahuan, sikap dan penurunan gejala perimenopause.

Kata kunci : aplikasi Sahabat Perimenopause, gejala perimenopause, klimakterium, pengetahuan, sikap.

## **ABSTRACT**

*The menopausal transition (climacterium) signifies a critical phase in a woman's life, marking the shift from the reproductive stage to the non-reproductive phase due to declining estrogen hormone levels, which in turn give rise to a range of symptoms. An initial study encompassing women aged 40-53 in Sarimulya Village underscored a significant dearth of information concerning this transition. In response, an innovative and easily accessible educational tool in the form of the "Sahabat Perimenopause" application was developed. This research examined the impacts of the Sahabat Perimenopause application on knowledge enhancement, attitude shifts, and the alleviation of perimenopausal symptoms among women aged 40-53.*

*This quasi-experimental research used one-group pretest and posttest design, involving 32 purposively selected participants as samples. This research was performed between June and July 2023. Questionnaires and the Menopause Rating Scale (MRS) were employed to collect the data to be later analyzed through the Wilcoxon test for paired comparisons.*

*This research showed a notable elevation in average knowledge levels and the cultivation of positive attitudes. Specifically, the average knowledge score increased from 8.50 to 11.06 ( $p=0.000$ ), and the average positive attitude score improved from 33.2 to 35.06 ( $p=0.000$ ). Furthermore, there was a discernible decrease in the average perimenopausal symptom score from 10.81 to 7.91 ( $p=0.000$ ). To conclude, Sahabat Perimenopause application affects ones' knowledge, attitudes, and the mitigation of perimenopausal symptoms.*

*Keywords: attitudes, knowledge, menopausal transition, perimenopausal symptoms Sahabat Perimenopause application.*

## PENDAHULUAN

Masa klimakterium merupakan masa peralihan seorang perempuan dari periode reproduksi ke periode nonreproduksi yang menjadi fase reproduksi terakhir dalam kehidupan perempuan.<sup>1</sup> Perimenopause adalah masa perubahan antara premenopause dan menopause. Pada masa ini terjadi perubahan karena adanya penurunan produksi hormon estrogen, sehingga berbagai keluhan dirasakan.

Menurut proyeksi Badan Pusat Statistik penduduk Indonesia tahun 2010-2035 bahwa pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause.<sup>1</sup> Prevalensi menopause saat ini di dunia mencapai sekitar 50 juta jiwa. Sementara menopause yang terjadi secara alami saat ini pada wanita rata-rata di usia 49-52 tahun. Sedangkan untuk prevalensi keluhan menopause pada wanita Asia sekitar 22-63%.<sup>2</sup>

Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa Angka Harapan Hidup (AHH) penduduk Indonesia sebesar 73,5 tahun pada 2021. Angka tersebut naik sebesar 0,1 tahun dibandingkan pada tahun sebelumnya yaitu sebesar 73,4 tahun. AHH perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada 2021, AHH perempuan di Indonesia yaitu 73,55 tahun, sedangkan laki-laki hanya 69,7 tahun. Tingginya AHH pada perempuan ini menyebabkan perempuan Indonesia akan menjalani kehidupan lebih panjang dengan gejala-gejala masa klimakterium.<sup>3</sup>

Berbagai dampak yang dialami saat menjelang menopause antara lain merasakan pergeseran serta perubahan-perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dapat timbul antara lain semburan rasa panas (*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), berat badan bertambah, dan bentuk tubuh yang berubah.<sup>1,4</sup> Perubahan fisik dan psikologis yang dirasakan pada beberapa perempuan dapat juga memengaruhi kualitas hidup mereka menjelang menopause.<sup>5</sup> Kualitas hidup agar tetap baik, maka diperlukan pengelolaan sindrom menopause tersebut agar tidak semakin parah.<sup>6</sup>

Studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada 6 orang kader Desa Sarimulya menyatakan belum banyak mendapatkan informasi tentang masa klimakterium dan mereka sedang mengalami gejala perimenopause. Berdasar atas fenomena tersebut diperlukan pembaharuan strategi dalam upaya pemberian edukasi dan pemantauan pola hidup sehat pada saat menjelang menopause dengan sebuah aplikasi edukasi yang memanfaatkan teknologi berbasis *android*. Aplikasi yang dibuat dinamakan aplikasi Sahabat Perimenopause. Aplikasi Sahabat Perimenopause dibuat untuk memudahkan untuk memperoleh informasi kesehatan

mengenai masa klimakterium, penilaian gejala perimenopause dengan *Menopause Rating Scale* dan proses pemantauan pola hidup sehat yang dianjurkan dengan memberikan *notifikasi* (peringat) setiap harinya

## **SUBJEK DAN METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah kader usia 40-53 tahun. Berdasarkan atas data dari Desa Sarimulya maka populasi terjangkau penelitian ini yaitu kader usia 40-53 tahun di Desa Sarimulya Kabupaten Karawang tahun 2023 periode Juni - Juli sebanyak 34 orang. Sampel jangkauan diambil dengan menggunakan rumus Slovin menjadi 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.<sup>7</sup>

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi experiment* berbentuk *one group pretest and posttest design* untuk mencari pengaruh perlakuan.<sup>6</sup> Rancangan penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok perlakuan, tidak ada kontrol. Penelitian dilakukan sebelum dan setelah perlakuan yaitu memberikan intervensi berupa penggunaan aplikasi Sahabat Perimenopause dalam 30 hari. Sampel penelitian ini merupakan kader usia 40-53 tahun di Desa Sarimulya Kabupaten tahun 2023 sebanyak 32 orang. Instrumen penelitian yang digunakan mengukur pengetahuan dan sikap berupa kuesioner.<sup>8</sup> Instrumen untuk mengukur gejala perimenopause menggunakan *Menopause Rating Scale* (MRS).<sup>9</sup>

Responden diberikan formulir *informed consent* sebagai persetujuan menjadi responden sebelum dilakukan *pretest*. Saat *pretest* responden mengisi kuesioner dan MRS pada aplikasi. Setelah 30 hari menggunakan aplikasi selanjutnya responden diberikan *posttest* satu kali dengan mengisi kembali kuesioner dan MRS. Peneliti membuat grup *Whatsapp* untuk memudahkan komunikasi dengan responden dan mengingatkan untuk membaca materi 2-3 hari sekali. Penelitian ini dilakukan dari bulan Juni-Juli tahun 2023 sudah lolos uji etik STIKes Dharma Husada Bandung dengan No.26/KEPK/SDHB/B/VI/2023.

## **HASIL**

Berdasar atas hasil penelitian mengenai pengaruh aplikasi Sahabat Perimenopause terhadap pengetahuan, sikap, dan keberhasilan penurunan gejala perimenopause pada kader usia 40–53 tahun dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Kader Usia 40-53 tahun Desa Sarimulya**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
		(f)	(%)
Usia ibu (tahun)	40-46 tahun	12	37.5
	47-53 tahun	20	62.5
Pendidikan ibu	Rendah (SD, SMP)	4	12,5
	Tinggi (SMA, PT)	28	87.5
Pekerjaan ibu	Bekerja (PNS, buruh, pedagang, TNI/Polri)	6	18.7
	Tidak bekerja (ibu rumah tangga)	26	81.3
Frekuensi hubungan seksual	Tidak pernah	0	0
	Jarang (beberapa bulan sekali)	7	21.9
	Sering (beberapa minggu sekali)	25	78.1

Sumber: Data Penelitian 2023 yang diolah

Berdasar atas tabel 1 sebagian besar kader berusia 47 – 53 tahun sebanyak 20 orang, kader memiliki tingkat pendidikan kategori tinggi sebanyak 28 orang, tidak bekerja sebanyak 26 orang, dan frekuensi hubungan seksual sering sebanyak 25 orang.

**Tabel 2. Uji Beda Pengetahuan, Sikap dan Keberhasilan Penurunan Gejala Perimenopause Setelah Penggunaan Aplikasi Sahabat Perimenopause**

Variabel	Pengukuran		Nilai p
	Sebelum	Setelah	
<b>1. Pengetahuan</b>			
Mean	8.50	11.06	0.000
Median	8.50	11	
Rentang	5-15	8-13	
<b>2. Sikap</b>			
Mean	33.25	35.06	0.000
Median	36	37	
Rentang	24-43	24-45	
<b>3. Penurunan gejala perimenopause</b>			
Mean	10.81	7.91	0.000
Median	11.5	8	
Rentang	5-17	4-13	

Sumber: Data Penelitian 2023 yang diolah

Berdasar atas tabel 2 pengetahuan kader usia 40–53 tahun tentang masa klimakterium untuk penurunan gejala perimenopause setelah penggunaan aplikasi Sahabat Perimenopause

rerata mengalami peningkatan (rerata sebelum dan setelah) dari 8,50 menjadi 11,06. Sikap kader usia 40–53 tahun terhadap penurunan gejala perimenopause setelah penggunaan aplikasi Sahabat Perimenopause rerata mengalami peningkatan (rerata sebelum dan setelah) dari 33,25 menjadi 35,06. Keberhasilan penurunan gejala perimenopause pada kader usia 40–53 tahun di Desa Sarimulya Kabupaten Karawang tahun 2023 dikatakan berhasil, berdasar atas nilai rerata mengalami penurunan (rerata sebelum dan setelah) dari 10,81 menjadi 7,91.

**Tabel 3. Pengaruh Penggunaan Aplikasi Sahabat Perimenopause Terhadap Pengetahuan tentang Masa Klimakterium untuk Penurunan Gejala Perimenopause**

Statistik	Nilai Statistik*
<i>Mean Rank</i> negatif	0.00
<i>Mean Rank</i> positif	16.50
Z	-5.023
<i>pvalue</i>	0.000

\* Uji Wilcoxon

Berdasar atas tabel 3 hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -5,023 dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya aplikasi Sahabat perimenopause memengaruhi pengetahuan kader.

**Tabel 4. Pengaruh Penggunaan Aplikasi Sahabat Perimenopause Terhadap Sikap tentang Penurunan Gejala Perimenopause**

Statistik	Nilai Statistik*
<i>Mean Rank</i> negatif	0.00
<i>Mean Rank</i> positif	0.13
Z	-4.414
<i>pvalue</i>	0.000

\* Uji Wilcoxon

Berdasar atas tabel 4 hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -4,414 dengan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya aplikasi Sahabat perimenopause memengaruhi sikap kader.

**Tabel 5. Pengaruh Penggunaan Aplikasi Sahabat Perimenopause Terhadap Keberhasilan Penurunan Gejala Perimenopause**

Statistik	Nilai Statistik*
<i>Mean Rank</i> negatif	16.50
<i>Mean Rank</i> positif	0
Z	-4.969
<i>pvalue</i>	0.000

\* Uji Wilcoxon

Berdasar atas tabel 5 hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -4.969 dengan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya aplikasi Sahabat perimenopause memengaruhi keberhasilan penurunan gejala perimenopause.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang yang didapat dari hasil pengindraan, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan salah satu domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.<sup>10</sup>

Pengetahuan kader merupakan salah satu pendorong dalam menerima rangsangan dari luar untuk menerima atau menolaknya, dalam hal ini pengetahuan tentang masa klimakterium dapat memberikan pengaruhnya terhadap penurunan gejala perimenopause yang dirasakan.<sup>11</sup> Peningkatan pengetahuan kader pada penelitian ini dapat dilihat dari peningkatan rerata dari 8,50 menjadi 11,06 ( $p=0,000$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosita<sup>12</sup> aplikasi berbasis *android* SIANTIK cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader tentang kesehatan ibu dan anak dengan nilai rerata naik dari 19,20 menjadi 19,87. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Najah<sup>13</sup> yang juga menunjukkan pengaruh penggunaan aplikasi *android* “MAMA” sebagai media edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil ( $p=0,000$ ).

Penggunaan aplikasi Sahabat Perimenopause dalam penelitian ini dilakukan selama 30 hari, dengan ketentuan frekuensi 2-3 hari sekali dan durasi 30 menit. Penelitian Ratiyun<sup>14</sup> menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *android* Sesi-Bugar tentang reproduksi remaja pada remaja dapat memengaruhi peningkatan pengetahuan tentang reproduksi remaja. Aplikasi *android* Sesi-Bugar diberikan selama 2 minggu dengan 3 variasi frekuensi. Penelitian Ratiyun dan penelitian ini memiliki perbedaan pada ketentuan durasi dan frekuensi penggunaan aplikasi, namun sama-sama menghasilkan kenaikan pengetahuan responden.

Sikap seseorang penting untuk diukur terutama terhadap perilaku pemeliharaan kesehatan yang berkaitan dengan penelitian ini. Menurut Notoadmodjo<sup>10</sup> sikap pemeliharaan kesehatan merupakan upaya seseorang memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan upaya penyembuhan bila sakit. Salah satu faktor yang memengaruhi pembentukan sikap yaitu media massa. Media berupa aplikasi berbasis *android* yang mudah diakses ini dapat meningkatkan sikap positif pada kader untuk mengelola gejala perimenopause yang dirasakan dapat dilihat peningkatan rerata dari 33,25 menjadi 35,06 ( $p=0,000$ ).

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Rosita<sup>12</sup> bahwa intervensi diberikan pemasangan aplikasi SIANTIK pada kader. Setelah diberikan aplikasi tersebut hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan nilai rerata yang signifikan yang sebelumnya sebesar 34,96 menjadi 38,13 ( $p=0.00$ ). Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Kirana<sup>15</sup> bahwa pemberian aplikasi edukasi *android* “MEDASH” selama 1 bulan berpengaruh signifikan terhadap sikap responden terkait pola makan sehat ( $p=0,000$ ).

Perubahan hormonal yang terjadi pada saat memasuki masa klimakterium merupakan hal yang fisiologis. Namun, perubahan tersebut dapat menimbulkan keluhan–keluhan yang disebut dengan gejala perimenopause. Pengaturan pola hidup sehat merupakan salah satu cara untuk mengurangi gejala perimenopause yang dirasakan. Pola hidup sehat yang dibutuhkan selama masa klimakterium dapat dilakukan dengan baik yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif.<sup>16,17</sup>

Berdasar atas data penelitian ini menunjukkan penurunan rerata gejala perimenopause yaitu 10,81 menjadi 7,91. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan penelitian Rafati<sup>18</sup> bahwa aplikasi “*Menopause Self-care*” berhasil menurunkan gejala menopause dengan rerata sebelum intervensi  $36,63\pm 5,27$  menjadi  $30,27\pm 6,09$  setelah intervensi ( $p=0.000$ ). Hal ini selaras dengan penelitian Leiwakabessy<sup>19</sup> bahwa pemberian aplikasi “My Tracker Periode” menunjukkan penurunan gejala kecemasan premenstrual *syndrome* dengan hasil rata-rata sebelum intervensi 23,77 dan sesudah intervensi 16,03 ( $p=0.000$ ).

Gejala perimenopause yang dirasakan menjelang menopause dapat diukur dengan instrumen *Menopause Rating Scale* (MRS). Alat ukur MRS ini mengukur 3 sub-skala yaitu somatik, psikologis dan urogenital.<sup>20</sup> Gejala yang sering dikeluhkan wanita pada sub-skala somatik yaitu mudah lelah dan *hot flushes*. Sub-skala psikologis seperti kecemasan dan emosi tidak stabil. Lalu sub-skala urogenital salah satunya nyeri saat hubungan seksual.

Pada dasarnya gejala perimenopause yang timbul saat memasuki masa klimakterium dapat diatasi secara mandiri. Namun, masih banyak wanita yang belum paham mengenai pengelolaan gejala perimenopause tersebut hingga gejala yang dirasakan menjadi lebih berat dan dapat menurunkan kualitas hidupnya. Maka, perlu adanya media informasi tentang masa klimakterium yang mudah dipahami dan diakses oleh wanita. Artinya, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa aplikasi kesehatan terbukti sangat bermanfaat dan berdampak pada perilaku kesehatan melalui pemantauan gejala dan menghasilkan dampak positif bagi perbaikan kesehatan.<sup>21,22</sup>

## **SIMPULAN**

Simpulan dari penelitian ini adalah aplikasi Sahabat Perimenopause berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan keberhasilan penurunan gejala perimenopause pada kader usia 40-53 tahun di Desa Sarimulya Kabupaten Karawang tahun 2023.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Hj. Suryani Soepardan, dra.,MM selaku Ketua STIKes Dharma Husada Bandung, tim pembimbing, Kepala Desa Sarimulya, bidan desa dan semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mulyaningsih S, Pramita DP. Klimakterium masalah & penanganannya dalam perspektif kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru; 2018.
2. PERMI Bali. Menopause dan permasalahannya (internet). Geriatri. 2022 (diunduh 4 Nopember 2022). Tersedia dari : [https://www.geriatri.id/artikel/1064/menopause-danpermasalahannya#:~:text=Wanita%20yang%20mengalami%20menopause%20juga%20akan%20mengalami%20nyeri%20senggama%2C%20vagina,30%25\)%2C%20kehilangan%20rasa%20feminin.](https://www.geriatri.id/artikel/1064/menopause-danpermasalahannya#:~:text=Wanita%20yang%20mengalami%20menopause%20juga%20akan%20mengalami%20nyeri%20senggama%2C%20vagina,30%25)%2C%20kehilangan%20rasa%20feminin.)
3. Badan Pusat Statistik. Angka harapan hidup Indonesia capai 73.5 tahun pada 2021 (internet). Data Indonesia. 2021 (diunduh 22 Oktober 2022). Tersedia dari : [https://dataindonesia.id/ragam/detail/angka-harapan-hidup-indonesia-capai-735-tahun-pada-2021.](https://dataindonesia.id/ragam/detail/angka-harapan-hidup-indonesia-capai-735-tahun-pada-2021)
4. Dartiwen, Aryanti M. Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause. Yogyakarta: Deepublish; 2021.
5. Astari RY, Tarawan VM, Sekarwana N. Hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause Di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. Bul Penelit Kesehat. 2014;42(3):171-84.
6. Koeryaman MT, Ermiati. Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. Medisains:J Ilmu–Ilmu Kesehatan. 2018;16(1):21–30.
7. Sugiyono. Metode penelitian kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta; 2015.
8. Budiman, Riyanto A. Kapita selekta kuisioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. Jakarta : Salemba Medika; 2013.
9. Heinemann L AJ, Potthoff P, Hermann PG Schneider H PG. Health and quality of life : review International versions of the Menopause Rating Scale (MRS). Biomed Central. 2003;(28):1-4.
10. Notoatmodjo, S. Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
11. Nua EN, Adesta RO. Hubungan pengetahuan dan sikap ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Beru. J Keperawatan dan Kesehat masyarakat. 2019;4(1):42 – 55.
12. Rosita NA, Permata TR. Pemanfaatan aplikasi SIANTIK berbasis android terhadap perubahan sikap dan pengetahuan kader tentang kesehatan ibu dan anak. J Dimas Binatera. 2022;1(2):35-9.

13. Najah SN, Lismidiati W, Widyawati. Pengaruh mobile application for mother's adaptation (MAMA) terhadap pengetahuan dan stres ibu hamil. *J Keperawatan Klinis dan Komunitas*. 2022;6(2):92-102.
14. Ratiyun R. Pengaruh pendidikan kesehatan melalui aplikasi android Sesi Bugar terhadap pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja pada siswa SMP di Kota Bengkulu (internet). Universitas Gadjah Mada. 2018 (diunduh 24 Juli 2023). Tersedia dari: <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/166825>.
15. Kirana, Candra S, Anggraeny O, Maulidiana RA. *Pengaruh Edukasi menggunakan aplikasi android "MEDASH" terhadap pengetahuan dan sikap perempuan dewasa di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (internet)*, Universitas Brawijaya. 2022 (diunduh 24 Juli 2023). Tersedia dari: <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/196132/>.
16. Indrawati ND, Mustika DN, Dewi MUK, Puspitaningrum D, Sabila A, Rifina S. Pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat pada wanita menopause. *J Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 2022;4(2):37-42.
17. Koyuncu T, Unsal A, Arslantas D. Evaluation of the effectiveness of health education on menopause symptoms and knowledge and attitude in terms of menopause. *J Epidemiol Global Health*. 2018;8(1-2):8-12.
18. Galas MD, Dabrowska J, Ptazkowski K, Plinta R. High physical activity level may reduce menopausal symptoms. *Medicina*. 2019;55(466):1-12.
19. Rafati F, Pourshahrokhi N, Bahador RS, Dastyar N, Mehralizadeh A. The effect of mobile app-based self-care training on the quality of marital relations and the severity of menopausal symptoms in postmenopausal women: a clinical trial study in Iran. *BMC Womens Health*. 2023;23(306):1-10.
20. Dartiwen, Aryanti M. *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause*. Yogyakarta: Deepublish; 2021.
21. Creber RM M, Maurer MS, Reading M, Hiraldo G, Hickey KT, Iribarren, S. Review and analysis of existing mobile phone apps to support heart failure symptom monitoring and selfcare management using the mobile application rating scale (MARS). *JMIR Mhealth and Uhealth*. 2016;4(2):1-14.
22. Lee M., Lee H, Kim Y, Kim J, Cho M, Jang J, Jang H. Mobile appbased health promotion programs: a systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018;15(12):1-3.

## LAMPIRAN

### 1. Lampiran 1

#### SURAT PERMOHONAN PEMUATAN ARTIKEL

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novia Wulansari  
NPM/ Program Studi : 4007210008/ Magister Kebidanan  
Alamat korespondensi : Perum Sukaseuri Jl.Sawo blok K no 9, RT 26/ RW 10 Kec.Kota baru Kab.Karawang  
E-mail : [nwulansari2411@gmail.com](mailto:nwulansari2411@gmail.com)  
Judul naskah artikel : Pengaruh Aplikasi Sahabat Perimenopause Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Keberhasilan Penurunan Gejala Perimenopause Pada Kader Usia 40-53 Tahun

Mengajukan permohonan pemuatan artikel dengan artikel dengan judul seperti tersebut di atas dan bersedia memenuhi ketentuan-ketentuan yang telah diciptakan oleh dewan editor Jurnal STIKes Dharma Husada Bandung.

Bandung, 18 September 2023

Pemohon,

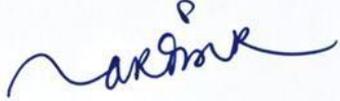


( Novia Wulansari )

## 2. Lampiran 2

### SURAT PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Pembimbing :	Tanda Tangan
1. Dr. Siti Sugih, S.Si., M.Kes	
2. Dr. Ardini Saptaningsih Raksanagara, dr.,MPH	

Judul naskah artikel : Pengaruh Aplikasi Sahabat Perimenopause Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Keberhasilan Penurunan Gejala Perimenopause Pada Kader Usia 40-53 Tahun

Menyatakan bahwa naskah artikel dengan judul seperti tersebut di atas telah diperiksa, dikoreksi, dan disetujui oleh komisi pembimbing untuk dimuat dalam jurnal terbitan STIKes Dharma Husada Bandung.

### 3. Lampiran 3

#### **PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL ILMIAH**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk dimasukkan ke dalam Jurnal di tempat lain;
2. karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing;
3. dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan ditulis nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik karena karya ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bandung, 18 September 2023

Yang membuat pernyataan,



( Novia Wulansari )  
4007210008

