

DETEKSI STATUS GIZI WANITA MENOPAUSE BERBASIS PENGUKURAN LILA DAN HEMOGLOBIN DI POSYANDU ILP PERISAI EMAS, PASIR LOR KARANGLEWAS

Sumarni Sumarni^{1*}, Ossie Happinasari²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong, Kebumen, Indonesia

²Program Studi Profesi Bidan Universitas Muhammadiyah Gombong, Kebumen, Indonesia

*e-mail: sumarni2880r@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan fase alami pada wanita yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen sehingga dapat memengaruhi status gizi dan meningkatkan risiko anemia. Kurangnya pemantauan kesehatan pada wanita menopause menyebabkan masalah gizi dan anemia sering tidak terdeteksi secara dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini status gizi dan anemia serta meningkatkan pengetahuan wanita menopause mengenai pentingnya menjaga kesehatan pada masa menopause. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu ILP Perisai Emas, Desa Pasir Lor, Kecamatan Karanglewas, Banyumas pada bulan April 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 30 wanita menopause. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA), dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 50–59 tahun sebanyak 90%. Berdasarkan pemeriksaan LILA, sebanyak 96,7% peserta memiliki status gizi normal dan 3,3% berisiko Kekurangan Energi Kronik (KEK). Pemeriksaan Hb menunjukkan 83,3% peserta memiliki kadar Hb normal dan 16,7% mengalami anemia. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran wanita menopause mengenai pentingnya deteksi dini status gizi dan anemia sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup wanita menopause.

Kata kunci: Anemia, LILA, Menopause, Status gizi

ABSTRACT

Menopause is a natural phase in women that is characterized by a decrease in the hormone estrogen so that it can affect nutritional status and increase the risk of anemia. Lack of health monitoring in menopausal women leads to nutritional problems and anemia often not detected early. This community service activity aims to carry out early detection of nutritional status and anemia and increase the knowledge of menopausal women about the importance of maintaining health during menopause. The activity was held at Posyandu ILP Perisai Emas, Pasir Lor Village, Karanglewas District, Banyumas in April 2026 with a total of 30 menopausal women. The method of the activity is carried out through health education, Upper Arm Circumference (LILA) examination, and hemoglobin (Hb) level examination. The data was analyzed descriptively in the form of frequency and percentage distributions. The results showed that most of the participants were in the age group of 50-59 years old as much as 90%. Based on the LILA examination, as many as 96.7% of participants had normal nutritional status and 3.3% were at risk of Chronic Energy Deficiency (SEZ). Hb examination showed that 83.3% of participants had normal Hb levels and 16.7% had anemia. This activity increases the awareness of menopausal women regarding the importance of early detection of nutritional status and anemia as a promotive and preventive effort in maintaining the health and quality of life of menopausal women.

Keywords: Anemia, LILA, Menopause, Nutritional status

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase alami dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen selama 12 bulan berturut-turut akibat penurunan fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen. Perubahan hormonal pada masa menopause dapat memengaruhi kondisi fisiologis, metabolisme, serta status kesehatan wanita, termasuk status gizi dan kadar hemoglobin (Hb). Wanita menopause sering mengalami perubahan komposisi tubuh, penurunan massa otot, peningkatan lemak tubuh, hingga risiko anemia akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan penurunan kondisi kesehatan secara umum (Irma et al., 2023).

Masalah status gizi pada wanita menopause masih menjadi perhatian kesehatan masyarakat karena dapat berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan risiko penyakit degeneratif. Status gizi yang tidak optimal dapat diketahui melalui pengukuran antropometri sederhana seperti Lingkar Lengan Atas (LILA). Pengukuran LILA dinilai efektif sebagai metode skrining status gizi di masyarakat karena mudah dilakukan, murah, dan dapat digunakan pada pelayanan kesehatan dasar. Selain itu, pemeriksaan hemoglobin penting dilakukan untuk mendeteksi risiko anemia yang sering tidak disadari pada wanita usia lanjut. Penelitian menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan wanita menopause dan memengaruhi berbagai keluhan fisik selama menopause (Widjayanti, 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal di Posyandu ILP Perisai Emas, Pasir Lor Karanglewas, masih terdapat wanita menopause yang belum pernah melakukan pemeriksaan status gizi maupun kadar hemoglobin secara rutin. Sebagian besar peserta posyandu juga belum memahami pentingnya deteksi dini status gizi dan anemia pada masa menopause. Kondisi ini menyebabkan risiko gangguan kesehatan tidak teridentifikasi sejak dini sehingga dapat menurunkan kualitas hidup wanita menopause.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta melakukan deteksi dini status gizi wanita menopause melalui pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA) dan kadar hemoglobin (Hb) di Posyandu ILP Perisai Emas, Pasir Lor Karanglewas. Selain itu, kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada wanita menopause mengenai pentingnya pemantauan status gizi dan pencegahan anemia.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelaksanaan skrining kesehatan berbasis masyarakat melalui pemeriksaan LILA dan Hb disertai edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang pada masa menopause. Pemeriksaan dilakukan secara langsung oleh tim pengabdian sehingga peserta dapat mengetahui kondisi kesehatannya secara dini dan memperoleh rekomendasi tindak lanjut apabila ditemukan risiko gangguan gizi maupun anemia. Pendekatan promotif dan preventif ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan pada masa menopause.

Secara teoritik, status gizi yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan wanita menopause. Penurunan hormon estrogen pada masa menopause dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko perubahan status gizi maupun penyakit degeneratif (Rahmasari et al., 2024). Selain itu, kadar hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan aktivitas fisik. Pemeriksaan Hb menjadi salah satu indikator penting dalam mendeteksi anemia secara dini. Pengukuran LILA juga terbukti dapat digunakan sebagai indikator sederhana untuk menilai status gizi dan risiko kekurangan energi kronik pada kelompok wanita (Putri et al., 2023). Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan

wanita menopause di Posyandu ILP Perisai Emas mampu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga status gizi dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi upaya preventif dalam menurunkan risiko anemia dan masalah gizi pada wanita menopause sehingga kualitas hidup dan kesehatan masyarakat dapat meningkat.

METODE

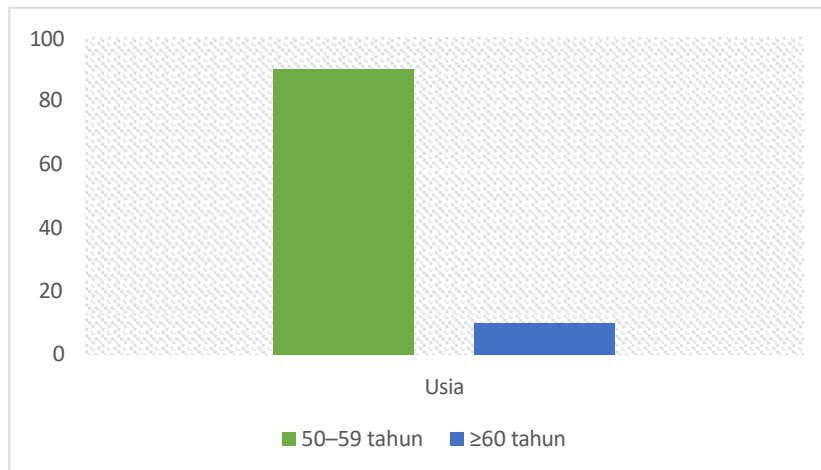
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu ILP Perisai Emas, Pasir Lor Karanglewas pada bulan April 2026. Sasaran kegiatan adalah wanita menopause yang berada di wilayah kerja Posyandu ILP Perisai Emas dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini status gizi dan anemia melalui pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA) dan kadar hemoglobin (Hb), serta meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga status gizi pada masa menopause.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pengelola Posyandu ILP Perisai Emas terkait waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan seperti pita LILA, alat pemeriksaan Hb digital, leaflet edukasi, lembar observasi, serta daftar hadir peserta. Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta dan pengisian data identitas sederhana. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya status gizi seimbang, pencegahan anemia, dan pemantauan kesehatan pada wanita menopause. Setelah penyuluhan, peserta menjalani pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA) untuk menilai status gizi serta pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) untuk mendeteksi risiko anemia. Hasil pemeriksaan kemudian dijelaskan kepada peserta disertai edukasi dan saran kesehatan sesuai kondisi masing-masing. Tahap evaluasi dilakukan dengan menilai ketercapaian program berdasarkan kehadiran peserta, kelancaran pelaksanaan kegiatan, serta hasil skrining status gizi dan anemia. Evaluasi juga dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab dengan peserta terkait pemahaman materi edukasi yang telah diberikan. Dalam pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian terdiri atas tiga orang dengan pembagian tugas masing-masing. Ketua tim bertanggung jawab dalam koordinasi kegiatan, penyampaian materi edukasi, serta monitoring pelaksanaan program. Anggota 1 bertugas melakukan pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA) dan pencatatan hasil pemeriksaan status gizi peserta. Anggota 2 bertugas melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb), dokumentasi kegiatan, dan membantu proses edukasi kepada peserta. Teknik analisis yang digunakan dalam kegiatan ini adalah analisis deskriptif. Data hasil pemeriksaan LILA dan Hb disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan kondisi status gizi dan risiko anemia pada wanita menopause. Selain itu, hasil evaluasi pemahaman peserta dianalisis secara deskriptif berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung. Indikator keberhasilan program meliputi: (1) minimal 80% peserta hadir mengikuti kegiatan sampai selesai, (2) seluruh peserta mendapatkan pemeriksaan status gizi dan kadar hemoglobin, (3) meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini status gizi dan anemia pada masa menopause, serta (4) tersedianya data awal mengenai kondisi status gizi dan anemia wanita menopause di Posyandu ILP Perisai Emas, Pasir Lor Karanglewas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang deteksi status gizi dan anemia pada ibu menopause dilaksanakan di Posyandu ILP Perisai Emas, Desa Pasir Lor, Kecamatan Karanglewas, Banyumas pada bulan April 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 30 wanita menopause. Kegiatan meliputi edukasi kesehatan, pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA), dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb).

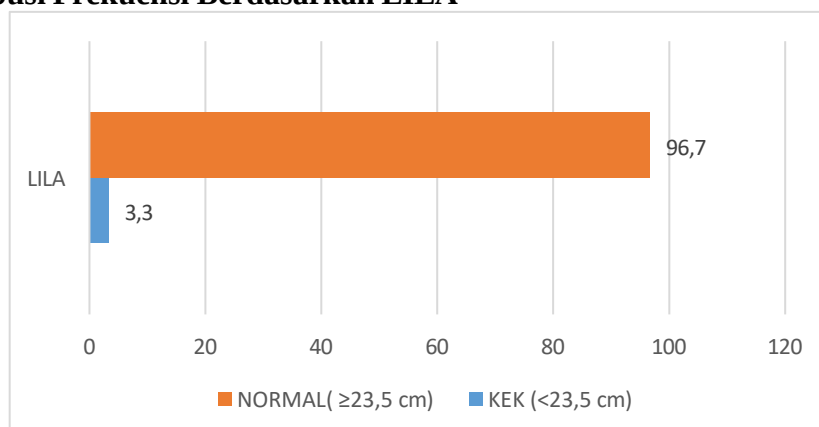
1. Karakteristik ibu menopause Berdasarkan Usia



Gambar 1. Karakteristik Ibu menopause berdasarkan usia

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil pemeriksaan karakteristik usia, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 50–59 tahun yaitu sebanyak 27 orang (90%), sedangkan usia ≥ 60 tahun sebanyak 3 orang (10%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada fase awal menopause hingga menopause lanjut. Pada masa tersebut wanita mulai mengalami perubahan fisiologis akibat penurunan hormon estrogen yang berdampak terhadap metabolisme tubuh, status gizi, dan kondisi kesehatan secara umum.

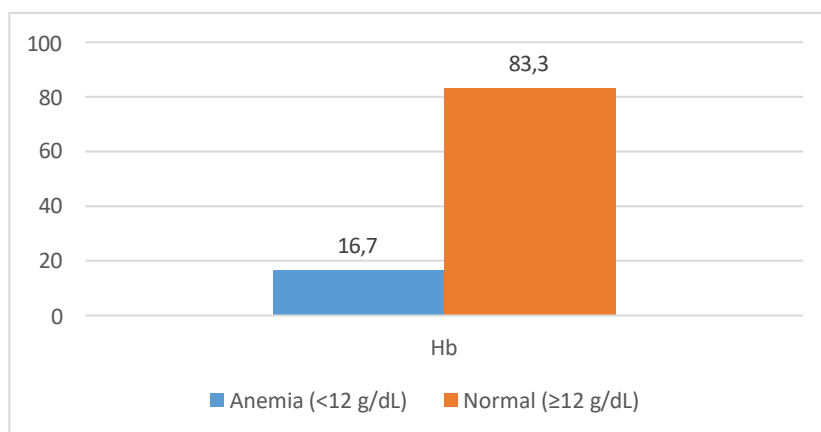
2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan LILA



Gambar 2. Karakteristik Ibu menopause berdasarkan Ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

Hasil pemeriksaan status gizi menggunakan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki status gizi normal sebanyak 29 orang (96,7%), sedangkan peserta dengan risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) sebanyak 1 orang (3,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause di Posyandu ILP Perisai Emas memiliki status gizi yang relatif baik. Pengukuran LILA merupakan metode sederhana yang efektif digunakan dalam skrining status gizi di masyarakat karena mudah dilakukan dan mampu menggambarkan cadangan energi tubuh. Status gizi yang baik pada wanita menopause penting untuk menjaga kesehatan dan menurunkan risiko penyakit degeneratif.

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kadar Hemoglobin (Hb)



Gambar 3. Karakteristik Ibu menopause berdasarkan Kadar Hemoglobin (Hb)



Gambar 4. Kegiatan Deteksi Dini pada Menopause

Hasil pemeriksaan hemoglobin menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar Hb normal yaitu sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan peserta yang mengalami anemia sebanyak 5 orang (16,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat wanita menopause yang berisiko mengalami anemia. Kondisi anemia pada wanita usia menopause dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, penurunan status kesehatan, penyakit kronis, maupun pola makan yang kurang baik. Anemia dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan menurunkan kualitas hidup wanita menopause.

PEMBAHASAN

Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil pemeriksaan karakteristik usia, menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada fase awal menopause hingga menopause lanjut. Perubahan fisiologis pada masa menopause dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan fisik maupun psikologis yang memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Penelitian Irma Fitria et al., (2023) menyebutkan bahwa perubahan hormonal pada wanita menopause berhubungan dengan munculnya keluhan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kesehatan secara umum. Selain itu, penelitian Kamallia et al., (2023) menjelaskan bahwa wanita menopause sering mengalami gejala vasomotor, gangguan fisik, psikologis, dan seksual yang berdampak pada kualitas hidup.

Peningkatan usia pada wanita menopause juga berhubungan dengan perubahan komposisi tubuh dan peningkatan risiko masalah kesehatan degeneratif. Penelitian Ariesti et al., (2023) menunjukkan bahwa faktor biopsikososial pada wanita menopause dapat memengaruhi kualitas hidup akibat perubahan hormonal dan penurunan fungsi tubuh. Penelitian Nazila et al., (2023) juga menyatakan bahwa menopause memiliki hubungan dengan penurunan kualitas hidup wanita terutama pada aspek fisik dan kesehatan umum.

Selain itu, perubahan status gizi pada wanita menopause dapat dipengaruhi oleh penurunan aktivitas fisik dan perubahan metabolisme tubuh seiring bertambahnya usia. Penelitian Muri, (2023) menjelaskan bahwa pola hidup tidak sehat dan pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada masa menopause. Sementara itu, penelitian Widjayanti, (2021) menunjukkan bahwa perubahan fisik dan psikologis selama menopause dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause secara keseluruhan.

Hasil Pemeriksaan Status Gizi Berdasarkan LILA

Hasil pemeriksaan status gizi menggunakan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause di Posyandu ILP Perisai Emas memiliki status gizi yang relatif baik. Pengukuran LILA merupakan metode sederhana yang efektif digunakan dalam skrining status gizi di masyarakat karena mudah dilakukan, ekonomis, dan mampu menggambarkan cadangan energi tubuh. Penggunaan LILA sebagai indikator status gizi banyak digunakan pada pelayanan kesehatan masyarakat karena praktis dan memiliki sensitivitas yang baik dalam mendeteksi risiko kekurangan energi kronik.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Widjayanti, (2021) yang menyatakan bahwa status gizi pada wanita menopause berhubungan dengan kondisi kesehatan dan tingkat keluhan menopause yang dialami. Wanita menopause dengan status gizi baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan wanita yang mengalami gangguan status gizi. Penelitian Rahmasari et al., (2024) juga menjelaskan bahwa perubahan hormonal pada masa menopause berpengaruh terhadap metabolisme tubuh dan status gizi wanita menopause. Selain itu, penelitian Amansyah et al., (2025) menyebutkan bahwa Wanita menopause rentan mengalami peningkatan berat badan dan lemak tubuh (khususnya perut) akibat penurunan hormon estrogen, yang memicu perubahan metabolisme dan redistribusi lemak dari ginekoid ke android.

Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan metabolik, seringkali

meskipun Indeks Massa Tubuh (IMT) tetap normal Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas maupun gangguan metabolik apabila tidak diimbangi dengan pola hidup sehat. Penelitian Widjayanti, (2021) menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi wanita menopause. Penelitian lain oleh Putri et al., (2023) menjelaskan bahwa pengukuran LILA efektif digunakan sebagai indikator sederhana untuk menilai status gizi pada kelompok wanita dewasa dan usia lanjut di masyarakat serta menegaskan bahwa edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik rutin sangat diperlukan pada wanita menopause untuk mencegah terjadinya obesitas, malnutrisi, dan penyakit degeneratif. Walaupun sebagian besar peserta memiliki status gizi normal, edukasi mengenai pola makan bergizi seimbang tetap diperlukan. Perubahan metabolisme pada masa menopause dapat meningkatkan risiko obesitas maupun malnutrisi apabila tidak disertai pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang cukup. Oleh karena itu, skrining status gizi menggunakan LILA perlu dilakukan secara berkala sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan wanita menopause.

Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb)

Hasil pemeriksaan hemoglobin menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar Hb normal, namun masih terdapat wanita menopause yang berisiko mengalami anemia. Kondisi anemia pada wanita menopause perlu mendapat perhatian karena dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan aktivitas fisik, serta menurunkan kualitas hidup. Penurunan kadar hemoglobin juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan zat besi, protein, vitamin, maupun adanya penyakit kronis yang menyertai usia lanjut.

Penelitian Dahlia et al., (2023) menyatakan bahwa status gizi dan pola makan memiliki hubungan terhadap kejadian anemia. Asupan nutrisi yang tidak adekuat dapat memengaruhi pembentukan hemoglobin dalam tubuh sehingga meningkatkan risiko anemia. Penelitian Suprapti et al., (2025) juga menjelaskan bahwa rendahnya konsumsi zat besi dan protein menjadi faktor utama terjadinya anemia pada wanita usia dewasa dan lanjut usia. Selain itu, penelitian Nazila et al., (2023) menunjukkan bahwa anemia dapat menyebabkan penurunan kapasitas fisik, mudah lelah, dan gangguan konsentrasi sehingga berdampak terhadap aktivitas sehari-hari wanita menopause.

Pemeriksaan Hb dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi langkah preventif yang penting untuk mendeteksi anemia secara dini pada wanita menopause. Melalui pemeriksaan ini, peserta dapat mengetahui kondisi kesehatannya dan memperoleh edukasi terkait pencegahan anemia melalui konsumsi makanan tinggi zat besi, protein, vitamin C, serta penerapan pola hidup sehat. Penelitian Putri et al., (2023) menyatakan bahwa edukasi kesehatan mengenai pola makan bergizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan anemia. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Tirtawati et al., (2024) menegaskan bahwa deteksi dini anemia melalui pemeriksaan Hb di masyarakat dapat membantu mencegah komplikasi kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup wanita usia menopause. Oleh karena itu, pemeriksaan Hb secara berkala perlu dilakukan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan wanita menopause di masyarakat.

Dampak Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi peserta, terutama dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya pemantauan status gizi dan anemia pada masa menopause. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan berlangsung. Selain memberikan manfaat langsung bagi peserta, kegiatan ini juga membantu Posyandu ILP Perisai Emas dalam memperoleh data awal mengenai kondisi status gizi dan anemia pada wanita menopause di wilayah Desa Pasir Lor Kecamatan Karanglewas Banyumas. Kegiatan skrining sederhana berbasis masyarakat seperti pengukuran LILA dan Hb dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan wanita menopause di tingkat komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang deteksi status gizi dan anemia pada wanita menopause di Posyandu ILP Perisai Emas, Desa Pasir Lor, Kecamatan Karanglewas, Banyumas telah berjalan dengan baik dan mendapat partisipasi aktif dari peserta. Kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LILA), dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada 30 wanita menopause. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 50–59 tahun sebanyak 90%. Berdasarkan pengukuran LILA, mayoritas peserta memiliki status gizi normal sebanyak 96,7%, sedangkan peserta dengan risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) sebesar 3,3%. Pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar Hb normal sebanyak 83,3%, namun masih ditemukan peserta yang mengalami anemia sebesar 16,7%. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita menopause mengenai pentingnya deteksi dini status gizi dan anemia sebagai upaya pencegahan gangguan kesehatan pada masa menopause. Pemeriksaan sederhana berbasis komunitas melalui pengukuran LILA dan Hb terbukti dapat menjadi langkah promotif dan preventif yang efektif dalam pemantauan kesehatan wanita menopause di masyarakat.

Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat dilakukan secara berkala dan berkesinambungan dengan cakupan peserta yang lebih luas agar pemantauan status gizi dan anemia pada wanita menopause dapat dilakukan secara optimal. Selain itu, perlu adanya pendampingan lanjutan terkait edukasi pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, dan pencegahan anemia untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Posyandu dan tenaga kesehatan juga diharapkan dapat menjadikan pemeriksaan LILA dan Hb sebagai bagian dari skrining rutin kesehatan wanita menopause di masyarakat. Hasil kegiatan ini dapat digunakan sebagai data awal dalam pengembangan program promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan wanita usia menopause di wilayah Desa Pasir Lor Kecamatan Karanglewas Banyumas.

.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A., Putri, A. A., & Suandy, S. (2025). Perbandingan Indeks Massa Tubuh Dan Metabolisme Lemak Pada Wanita Menopause Di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(12), 10164– 10179. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i12.62670>
- Ariesti, E., Sutiyarsih, E., & Diantarti, N. (2023). Analisa Faktor Biopsikososial Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19, 100. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1140>
- Dahlia, M., Putri, R., & Zakiyah, R. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi, Asupan Makan, Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Calon Pengantin Di Puskesmas Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2, 1190–1200. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.722>
- Irma, F., Dewi, M., & Herrywati, T. (2023). Identification Of Physiological And Psychological Changes During Menopause In Bireuen District, Aceh Province. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 7, 338–355. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v7i4.2023.338-355>
- Kamallia, L. N., Utami, T., & Suryani, R. L. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Journal of Nursing and Health*, 8(1), 98–110. <https://doi.org/10.52488/jnh.v8i1.217>
- Muri, P. H. (2023). Faktor Perilaku Hidup Tidak Sehat Terhadap Menopause Dini. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8, 53–59. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1144>
- Nazila, D., Salami, & Kemal, T. A. (2023). Hubungan Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2738–2744. <https://etd.umy.ac.id/id/eprint/233/>
- Putri, D. P., Kusyanti, A., & Shobirin, G. A. (2023). Hubungan Status Gizi (LILA) dengan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 21, 103–111. <https://doi.org/10.35874/jkp.v21i2.1235>
- Rahmasari, N. C., Briawan, D., & Dewi, M. (2024). Correlation of menopausal status, nutritional status, and uric acid level in Indonesian women. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 12, 397. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(6\).397-405](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(6).397-405)
- Suprpti, E., Hadju, V., Ibrahim, E., Indriasari, R., Erika, K. A., & Balqis, B. (2025). Anemia: Etiology, Pathophysiology, Impact, and Prevention: A Review. In *Iranian Journal of Public Health* (Vol. 54, pp. 509–520). Tehran University of Medical Sciences. <https://doi.org/10.18502/ijph.v54i3.18244>
- Tirtawati, G. A., Somoyani, N. K., Rahyani, N. koming Y., Erawati, N. L. P. S., Mahayati, N. M., & Purnamayanti, N. M. D. (2024). Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Hemoglobin Dan Penyuluhan Di Desa Batubulan Kangin Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Early Detection of Anemia Through Hemoglobin Examination and Counseling in Batubulan. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(2), 195–198. <https://www.journalmpci.com/index.php/jppmi/article/view/299/185>
- Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7711>