

KEMITRAAN DENGAN PEREMPUAN MELALUI DUKUNGAN SOSIAL DALAM PENANGANAN KESEHATAN MENTAL PADA MASA MENOPAUSE : *LITERATURE REVIEW*

Agnestya Nurul Fergita¹, Septia Suherlis²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Magister Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
Jalan Perintis Kemerdekaan No.94, Padang, Sumatera Barat
e-mail : agnestyaturulf25@gmail.com

ABSTRAK

Sehat di masa menopause menjadi indikator kebahagiaan seorang perempuan, pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Upaya penanggulangan masalah kesehatan mental pada masa ini melalui pengelolaan emosi dengan baik. Untuk memenuhi kebutuhan di masyarakat dapat melalui kemitraan melalui penyampaian edukasi dan informasi yang tepat tentang menopause. Metode penulisan ilmiah ini dengan studi literature yaitu mencari database Google Scholar, Pubmed, Plosone untuk artikel jurnal dengan kata kunci menopause, kesehatan mental, dukungan sosial dan kemitraan. Jurnal dengan judul yang relevan mempublikasikan temuan penelitian yang menjadi fokus dalam penulisan ini. Kriteria inklusi pencarian sumber literatur adalah tahun penerbitan artikel yang digunakan 7 tahun terakhir yaitu dimulai pada tahun 2016 sampai dengan 2023, terindeks scopus untuk penggunaan jurnal internasional atau untuk penggunaan jurnal nasional minimal terindeks sinta 4. Berdasarkan hasil sintesa tersebut di dapatkan 6 dokumen yang sesuai dengan kriteria studi. Dua dari enam jurnal membahas tentang fluktuasi hormonal terhadap perubahan mood, dua topik berikutnya membahas tentang masalah kesehatan mental pada masa menopause, dan dua jurnal lainnya membahas mengenai hubungan sosial pada masa menopause. Selama transisi menopause, wanita paruh baya mengalami perubahan progresif dalam aktivitas ovarium dan penurunan fisiologis fungsi sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium yang berhubungan dengan fluktuasi kadar hormone. Selama transisi menopause, wanita berisiko lebih tinggi mengalami depresi, stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Adanya perubahan fisik dan psikologis mungkin berdampak pada kesejahteraan psikologis wanita pada masa menopause, diperlukan strategi penanggulanganyang spesifik agar masa penyesuaian dalam masa ini berhasil.

Kata Kunci: Menopause, Kesehatan Mental, Dukungan Sosial, Kemitraan

ABSTRACT

Health during menopause is an indicator of a woman's happiness, at this time it is very complex for women because they experience changes in physical health that will affect their psychological health. Efforts to overcome mental health problems at this time through good emotional management. To meet the needs in the community can be through partnerships through the delivery of appropriate education and information about menopause. The method of this study is a literature studying by searching in Google Scholar, Pubmed, Plosone databases for journal articles with the keywords menopause, mental health, social support and partnership. Journals with relevant titles publish research findings that are the focus of this paper. The inclusion criteria for searching literature sources are the year of publication of the article used in the last 7 years, starting in 2016 to 2023, indexed by Scopus for the use of international journals or for the use of national journals at least indexed by Sinta 4. Based on the results of the synthesis, 6 documents were obtained that were in accordance with the study criteria. Two of the six journals discuss hormonal fluctuations on mood changes, the next two topics discuss mental health problems during menopause, and two other journals discuss social relationships during menopause. During the menopausal transition, women are at a higher risk of depression, stress, anxiety, and emotional distress. Physical and psychological changes may impact a woman's psychological well-being during menopause, specific coping strategies are needed for successful adjustment during this period.

Key Word: Menopause, Mental Health, Social Support, Partnership

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan pada tahun 2030, jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Struktur umur penduduk dunia pada abad 21 sedang mengalami perubahan signifikan terkait dengan peningkatan penduduk usia di atas 60 tahun sebesar 2,5 kali lipat (Gasparyan, Chotchaeva and Karpov, 2023)

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada wanita (Herawwati,

2020). Perubahan tersebut kemudian membawa banyak perubahan pada fungsi tubuh wanita baik secara fisik maupun psikologis yang di mana proses menua tersebut di katakan sebagai menopause. Menopause merupakan keadaan dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi yang terjadi pada rentang usia 50 sampai 59 tahun (Harlow et al., 2012).

Pada tubuh wanita, memasuki masa transisi menopause merupakan awal dari “penuaan” fungsi reproduksi yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kadar hormon seks (Gasparyan, Chotchaeva and Karpov, 2023). Menopause adalah perubahan pada wanita ketika periode

menstruasinya berhenti. Seorang wanita sudah mencapai menopause apabila dia tidak mendapatkan menstruasi selama 12 bulan secara berurutan, dan tidak ada penyebab lain untuk perubahan yang terjadi tersebut. Menopause dalam kehidupan wanita mengalami 3 tahap yakni Premenopause, Perimenopause dan Pascamenopause (Spencer, 2016).

Banyak penelitian menyebutkan bahwa ada pengaruh transisi menopause terhadap perkembangan depresi, perubahan mood dan gangguan tidur. Gejala fisik yang paling banyak dari seluruh jumlah wanita pramenopause yaitu 40% merasa hot flashes, 38 % mengalami susah tidur, 37 % mengalami lebih cepat lelah dalam bekerja, 35 % mengatakan menjadi lebih sering lupa, 33 % mengatakan mudah tersinggung, 26 % mengatakan mengalami nyeri sendi dan 21 % mengatakan sering sakit kepala berlebihan (Winarsih and Tri Lestari, 2023). Gejala psikologisnya meliputi disregulasi suasana hati, kehilangan libido, kecemasan, mudah tersinggung, kesulitan tidur, pelupa, dan kesulitan berkonsentrasi atau mengambil keputusan (Alblooshi, Taylor and Gill, 2023).

Untuk sebagian wanita memasuki usia 50 tahun dan menjadi tua seringkali menjadi hal yang menakutkan (Herawwati, 2020). Pada masa ini sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya (Maita, Nurlisis, & Pitriani, 2013). Sehat di masa menopause menjadi indikator kebahagiaan seorang perempuan (Suazini, 2018).

Ditinjau dari jumlah penduduk yang ada di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 203,46 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita sekitar 25% (Baziad, 2018). Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak. Jumlah Wanita usia subur (WUS) di Indonesia tahun 2020 sebanyak 71 juta jiwa (Kemenkes RI, 2020).

Keberhasilan pencapaian pembangunan kesehatan bukan hanya ditentukan oleh upaya sektor kesehatan, namun juga dipengaruhi oleh upaya dan kontribusi positif berbagai sektor pembangunan lainnya, termasuk sektor swasta dan masyarakat (Kemenkes RI, 2022). Dimana dalam hal ini dapat terjalin dalam bentuk kemitraan.

Upaya penanggulangan masalah kesehatan mental dalam masa menopause melalui pengelolaan emosi dengan baik, yaitu dengan tidak marah, berfikir positif, ikhlas dan mengasah soft skill lain hingga menjadi karakter (Suazini, 2018). Kebutuhan dalam masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan membangun kemitraan baik dengan perempuan itu sendiri maupun lingkungan sosialnya, dalam hal ini melalui penyampaian edukasi dan informasi yang tepat tentang menopause secara umum dan cara pencegahannya secara khusus.

METODE

Metode penulisan ilmiah ini adalah studi literature dengan rancangan tinjauan sistematis, yaitu mencari database Google Scholar, Pubmed, Plosone untuk artikeljurnal dengan kata kunci menopause, kesehatan mental, dukungan sosial dan kemitraan. Penulis mengumpulkan data dari artikel-artikel penelitian dari jurnal terdahulu, kemudian penulis menganalisis sehingga menghasilkan sebuah jurnal literatur review. Data pilihan penulis untuk penelitian ini adalah data sekunder. Jurnal dengan judul yang relevan mempublikasikan temuan penelitian yang menjadi fokus dalam penulisan ini. Kriteria inklusi pencarian sumber literatur adalah tahun penerbitan artikel yang digunakan 7 tahun terakhir yaitu dimulai pada tahun 2016 sampai dengan 2023, terindeks scopus untuk penggunaan jurnal internasional atau untuk penggunaan jurnal nasioal minimal terindeks sinta 4.

HASIL

Tabel 1.1
Data Ekstraksi

Tahun	Sumber	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil/ Temuan
2019	Pubmed	Knowing the associations between menopausal stage and/or hormone levels and sleep problems, mood and reduced cognitive performance	Literature Review	During menopausal transition women experience dramatic fluctuations in the levels of the sexual hormones estradiol, progesterone and also androgens, which are potentially responsible for modifications in behavior, cognition, mood and sleep
2023	Pubmed	Knowing the impact of the menopausal transition on the development of depression, mood changes, sleep disturbances and mental abilities.	Literature Review	Analysis of literature data showed the polarity of opinions of modern researchers regarding the effect of MHT on the cognitive functions of the female body during the menopausal transition, based on the concept of euestrogenemia
2016	Pubmed	Knowing association between mental health problems in women and the transition through menopausal stages.	Study Kohort	Mental health problems between ages 41 and 50 are probably not directly related to the menopausal transition, and that previously reported associations could be false positives due to inadequate dichotomizations.
2023	Pubmed	To determine whether menopause elevates the risk for developing diagnostic depression and anxiety. Menopause-associated vasomotor symptoms such as insomnia and hot flushes are well recognized, but no systematic review of the psychological consequences of menopause has been undertaken. Menopause can be a time of social change for women, confounding any correlation.	Systematic Review	Twenty-two selected studies were summarized and compared, being eight cross-sectional surveys; one retrospective cohort, and 13 prospective cohort studies. Depression and anxiety are common during menopause and the post-menopause, with vasomotor symptoms and a prior history of major depression elevating risk of menopausal associated depression. Psychosocial factors also may increase risk of depression during menopause.
2020	Springer	The objective of this study was to detect psychosocial variables which contribute to resilience in a sample of perimenopausal women.	This study is part of the Swiss Peri menopause Study, a large research project	Regression analyses revealed that this factor is related to high her life satisfaction (SWLS; $\beta=.39, p<.001, \text{adj. } R^2=.20$), lower perceived stress (PSS-10; $\beta=-.55, p<.001, \text{adj. } R^2=.30$), lower psychological distress (BSI-18; $\beta=-.49, p<.001, \text{adj. } R^2=.22$), better general psychological health (GHQ-12; $\beta=-.49, p<.001, \text{adj. } R^2=.22$), milder menopausal complaints (MRS II; $\beta=-.41, p<.001, \text{adj. } R^2=.18$), and lower depressive symptoms (ADS-L; $\beta=-.32, p<.001, \text{adj. } R^2=.26$). The α levels were adjusted or multiple testing
2021	Plosone	Knowing if more social support is associated with decreased VMS frequency, increased life stress worsens VMS, and support acts as a buffer against stress.	Study kohort longitudinal multi situs	Women who said they were currently upset by a stressful event experienced 21% more VMS than women who had experienced no life stressor. This research highlights that social factors may impact the menopausal transition

DISKUSI

Menopause merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor (Szadowska-Szlachetka *et al.*, 2019). Pada saat yang sama, diketahui bahwa usia tua adalah tahap akhir entogenesis yang terjadi secara alami, yang permulaannya dalam tubuh wanita diidentifikasi dengan masuknya periode menopause atau penuaan pada sistem reproduksi, yang mengarah pada penurunan kemampuan mental pada wanita paruh baya (Gasparyan, Chotchaeva and Karpov, 2023).

Selama transisi menopause, yang dimulai empat hingga enam tahun sebelum berhentinya menstruasi, wanita paruh baya mengalami perubahan progresif dalam aktivitas ovarium dan penurunan fisiologis fungsi sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium yang berhubungan dengan fluktuasi kadar hormone (Gava *et al.*, 2019). Fluktuasi dan penurunan kadar hormon ovarium dapat menimbulkan gejala fisik seperti rasa panas, berkeringat di malam hari, atrofi urogenital disertai inkontinensia, kekeringan pada vagina, disfungsi seksual, osteoporosis, dan perubahan metabolisme (Rossler *et al.*, 2016).

Akibat perubahan hormonal tersebut, banyak wanita mengalami keluhan menopause. Selain itu, perubahan dan transisi dalam hubungan sosial dapat terjadi selama perimenopause, seperti anak meninggalkan rumah, kelahiran cucu, keinginan untuk memiliki anak yang tidak terpenuhi, ketegangan dalam perkawinan (Süss *et al.*, 2021). Lebih jauh lagi, masa menopause bisa menjadi peristiwa yang membuat stres, karena menandai transisi ke

fase kehidupan yang baru, dimana banyak wanita melaporkan rasa kehilangan yang menyertai berakhirnya masa subur mereka (Arnot, Emmott and Mace, 2021). Hasil studi lain juga menunjukkan menopause juga disertai dengan masalah mental seperti depresi, ketidakstabilan, kehilangan motivasi, hipotimia, kehilangan ingatan, dan kelelahan mental (Noh *et al.*, 2020).

Selama transisi menopause, wanita berisiko lebih tinggi mengalami depresi, stres, kecemasan, dan tekanan emosional (Gava *et al.*, 2019). Gejala fisik dan mental pada masa menopause dapat mengganggu kemampuan perempuan dalam menghadapi transisi menopause, sehingga dapat menyebabkan perempuan kesulitan dalam melanjutkan hidup sehatnya (Noh *et al.*, 2020). Transisi menopause diperkirakan juga merupakan masa peningkatan risiko masalah kesehatan mental, terutama depresi (Rossler *et al.*, 2016).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental merupakan suatu keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari kemampuannya, mampu menghadapi berbagai situasi kehidupan, serta mampu berpartisipasi dalam kehidupan sosial dan bekerja secara produktif. Berfungsinya masyarakat secara efektif dan landasan kesejahteraan merupakan pilar kesehatan mental, yang berarti lebih dari tidak adanya gangguan mental.

Penelitian (Alblooshi, Taylor and Gill, 2023) mengungkapkan bahwa masa peri-menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko gejala depresi yang signifikan dibandingkan pra-menopause.

Selain itu, masa peri-menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan pada wanita tanpa riwayat kemungkinan gangguan depresi atau kecemasan. Berbeda dengan studi sebelumnya hasil studi (Rossler *et al.*, 2016) dalam studi hubungan longitudinal antara status menopause dan prevalensi gangguan mental antara usia 41 dan 50 menunjukkan tidak ada hubungan yang mencapai signifikansi statistik.

Perubahan kadar hormonal selama transisi menopause diduga mempengaruhi otak melalui fungsi hipotalamus. Hormon steroid mempengaruhi sinyal serotonin dan GABA, yang bersamaan dengan fluktuasi opioid saraf selama menopause telah dikaitkan dengan depresi, lekas marah, dan kecemasan (Alblooshi, Taylor and Gill, 2023).

Selain faktor hormonal, penelitian modern menunjukkan bahwa tingkat mood pada perimenopause dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lain, seperti psikososial, somatik umum, demografi, tingkat pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, tidak memiliki anak, kecemasan, sindrom pramenstruasi, riwayat depresi pasca persalinan.. Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (kematian pasangan atau kerabat dekat), indeks massa tubuh, harga diri (ketidakpuasan terhadap penampilan dan kualitas hidup sangat umum terjadi pada wanita selama transisi menopause) (Gasparyan, Chotchaeva and Karpov, 2023).

Dukungan sering kali dianggap sebagai penyangga terhadap dampak negatif stres terhadap kesehatan. Hasil studi (Arnot, Emmott and Mace, 2021) menunjukkan

bahwa mengalami peristiwa stres tidak memperburuk gejala menopause, sebaliknya, reaksi psikologis wanita terhadap peristiwa streslah yang mempunyai pengaruh terbesar terhadap gejalavasomotor.

Karena adanya perubahan fisik dan psikologis mungkin berdampak pada kesejahteraan psikologis wanita pada masa menopause, diperlukan strategi penanggulangan yang spesifik agar masa penyesuaian dalam masa ini berhasil (Süss *et al.*, 2021). Dukungan sosial emosional dan instrumental secara signifikan dikaitkan dengan gejala stres, kecemasan, dan depresi yang dirasakan (Cybulska *et al.*, 2023). Banyak penelitian membuktikan bahwa dukungan mengurangi dampak negatif kesehatan yang terkait dengan stress.

Wanita yang cukup mampu mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh masa perimenopause dapat digambarkan sebagai wanita yang tangguh (Süss *et al.*, 2021). Kesadaran akan pengalaman perempuan dalam menghadapi gejala pramenopause dan mengidentifikasi masalah serta kebutuhannya dapat membantu pembuat kebijakan dan pengelola kesehatan untuk memberikan perawatan terbaik bagi perempuan paruh baya sehingga mereka dapat melewati masa ini dengan komplikasi yang minimal (Refaei *et al.*, 2022).

Pengetahuan yang lebih tentang menopause akan dapat membantu perempuan itu sendiri untuk dapat menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya keluhan yang muncul menyertai menopause (Winarsih and Tri

Lestari, 2023). Upaya Kementerian Kesehatan dalam upaya untuk meningkatkan status kesehatan para lanjut usia, melakukan beberapa program antara lain peningkatan penyuluhan dan penyebaran informasi kesehatan.

Memahami kekhawatiran perempuan dalam masa menopause penting menjadi perhatian sehingga penting menjalin kemitraan. Bentuk kemitraan dapat melalui pemberian edukasi dan informasi yang dapat membantu merancang strategi dukungan yang efektif, selain itu dapat merencanakan program pelatihan, dan mengembangkan infrastruktur yang efektif untuk mereka (Refaei *et al.*, 2022). Selanjutnya pelayanan kesehatan kepada lansia dilakukan mulai dari tingkat keluarga, tingkat masyarakat melalui posyandu lansia/posbindu, dan pelayanan di sarana pelayanan kesehatan dasar dengan mengembangkan puskesmas yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan santun lansia (Kemenkes RI, 2022).

Senam bugar lansia secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga penderita merasa bugar dan tidak terlalu cemas, timbul perasaan gembira sehingga kualitas hidup meningkat (Adiputra, et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Selama transisi menopause, wanita berisiko lebih tinggi mengalami depresi, stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Gejala fisik dan mental pada masa menopause dapat mengganggu kemampuan

perempuan dalam menghadapi transisi menopause, sehingga dapat menyebabkan perempuan kesulitan dalam melanjutkan hidup sehatnya.

Pengetahuan yang lebih tentang menopause akan dapat membantu perempuan itu sendiri untuk dapat menyiapkan diri dan dapat bersikap serta bertindak tepat dalam melakukan pencegahan terjadinya keluhan yang muncul menyertai menopause.

Saran

Membuat kebijakan kemitraan baik pada perempuan maupun lingkungan sosialnya untuk mendukung memberdayakan wanita menopause sehingga dapat melalui masa transisi ini dengan bahagia dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Alblooshi, S., Taylor, M. and Gill, N. (2023) ‘Does Menopause Elevate The Risk For Developing Depression And Anxiety Results From A Systematic Review’, *Australasian Psychiatry*, 31(2), pp. 165–173. doi: 10.1177/10398562231165439.
- Adiputra, I Made Sudarma et al. (2021) Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi : Studi Quasi Eksperimental ‘*Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4). doi: 10.22146/jkesvo.66441
- Arnot, M., Emmott, E. H. and Mace, R. (2021) ‘The Relationship Between Social Support, Stressful Events, And Menopause Symptoms’, *PLoS ONE*, 16(1 January 2021), pp. 1–17. doi: 10.1371/journal.pone.0245444.

- Cybulska, A. M. *et al.* (2023) 'The Relationship between Social Support and Mental Health Problems of Peri and Postmenopausal Women during the SARS-CoV-2 Pandemic', International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3). doi: 10.3390/ijerph20032501.
- Gasparyan, S. A., Chotchaeva, A. M. and Karpov, S. M. (2023) 'Cognitive and Psychoemotional Changes in Menopausaltransition: the Possibility of Medical Correction', Problemy Endokrinologi, 69(1), pp. 86–95. doi: 10.14341/PROBL13205.
- Gava, G. *et al.* (2019) 'Cognition, Mood And Sleep In Menopausal Transition: The Role Of Menopause Hormone Therapy', Medicina (Lithuania), 55(10). doi: 10.3390/medicina55100668.
- Herawwati, R. (2020) 'Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause Di Posyandu Lansia Puskesmas Tambusai Kabupaten Rokan Hulu', Maternity and Neonatal.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2020) *Profil Kesehatan Indonesia*, Kementerian Kesehatan Indonesia. doi: 10.1524/itit.2006.48.1.6.
- Kementerian Kesehatan Indoneisa. (2022) 'Rencana Aksi Kegiatan Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia 2022 - 2025', Direktorat Kesehatan Usia Produktif dan Usia Lanjut, p. 13.
- Noh, E. *et al.* (2020) 'Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and Mental Health of Menopausal Women.'. MDPI.
- Refaei, M. *et al.* (2022) 'Women's Experiences In The Transition To Menopause: A Qualitative Research', BMC Women's Health, 22(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12905-022-01633-0.
- Rosler, W. *et al.* (2016) 'Does Menopausal Transition Really Influence Mental Health Findings From The Prospective Long Term Zurich Study'. World Psychiatry 15:2.
- Suazini, E. R. (2018) 'Faktor-Faktor Langsung yang Mempengaruhi Usia Menopause', Jurnal Bimtas, 2(1), pp. 49–55.
- Süss, H. *et al.* (2021) 'Psychosocial Factors Promoting Resilience During The Menopausal Transition', Archives of Women's Mental Health. Archives of Women's Mental Health, 24(2), pp. 231–241. doi: 10.1007/s00737- 020-01055-7.
- Szadowska-Szlachetka, Z. C. *et al.* (2019) 'Intensity Of Menopausal Symptoms And Quality Of Life In Climacteric Women', Przegląd Menopauzalny, 8(4), pp. 217–221. doi: 10.5114/pm.2019.93113.
- Winarsih, W. and Tri Lestari, R. (2023) 'Pemberian Edukasi Persiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu-Ibu dalam Kegiatan Pembinaan Kesejahteraan Keluarga di Dusun Cikal RT 02 RW 03 Tuntang Kabupaten Semarang', Journal of Innovation in Community Empowerment, 5(1), pp. 22–27. doi: 10.30989/jice.v5i1.771.