

## Bahasa Tubuh untuk Menopause

Arreta: Community Health Service Journal

Henny Dwi Susanti<sup>1\*</sup>, Yoyok Bakti Prasetyo<sup>2</sup>, Rusnani Ab Latif<sup>3</sup>

Informasi artikel

Diterima : 12 Agustus 2025

Revisi : 25 Agustus 2025

Diterbitkan : 31 Agustus 2025

<sup>1,2</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup> Program Studi Keperawatan, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Pulau Pinang, Campus Bertam, Malaysia  
*email: hennydwi@umm.ac.id*

Korespondensi

Nama penulis: Henny Dwi Susanti

Afiliasi: Nursing Department, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang  
Email: hennydwi@umm.ac.id



### Sitasi:

Susanti, Henny Dwi; Prasetyo, Yoyok Bakti; Latif, Rusnani Ab. (2025). Bahasa Tubuh untuk Menopause. *Arreta: Community Health Service Journal*. Vol 1(2)

### ABSTRAK

Menopause merupakan fase alami yang dialami setiap wanita, ditandai dengan berhentinya menstruasi akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan ini sering memicu keluhan fisik dan emosional yang dapat menurunkan kualitas hidup. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional wanita menopause melalui edukasi dan latihan berbasis bahasa tubuh. Kegiatan dilaksanakan di Desa Batah Timur, Kwanyar, Bangkalan, Madura dengan tahapan sosialisasi, penyuluhan mengenai menopause, serta pendampingan latihan fisik seperti yoga dan senam kegel. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang menopause, keterampilan komunikasi nonverbal, serta penurunan keluhan fisik seperti gangguan tidur dan ketegangan otot. Peserta juga merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial dan menerima perubahan pada tubuhnya. Program ini membuktikan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dengan latihan fisik berbasis bahasa tubuh dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kualitas hidup wanita menopause.

**Kata kunci:** menopause; bahasa tubuh; latihan fisik; kesehatan wanita

### ABSTRACT

Menopause is a natural phase experienced by every woman, marked by the cessation of menstruation due to a decrease in estrogen and progesterone hormones. These changes often trigger physical and emotional complaints that may reduce quality of life. This community service aimed to improve the physical health and emotional well-being of menopausal women through education and body language-based exercises. The program was carried out in Batah Timur Village, Kwanyar, Bangkalan, Madura through stages of socialization, counseling on menopause, and physical exercise sessions such as yoga and Kegel exercises. The results showed an increase in participants' understanding of menopause, non-verbal communication skills, and a reduction in physical complaints such as sleep disturbances and muscle tension. Participants also felt more confident in social interactions and more accepting of bodily changes. This program demonstrates that combining health education with body language-based physical exercises can be an effective strategy to support the quality of life of menopausal women.

**Keywords:** menopause; body language; physical exercise; women's health

## Latar Belakang

Madura adalah sebuah pulau yang terletak di timur laut Jawa Timur, terdiri dari empat kabupaten: Bangkalan, Sampang, Pamekasan, dan Sumenep. Sebagian besar penduduknya bekerja sebagai nelayan, terutama di wilayah pesisir. Meskipun kaya akan budaya dan potensi ekonomi, masyarakat Madura—terutama perempuan lanjut usia—masih menghadapi berbagai masalah kesehatan. Salah satu masalah yang umum dan masih terjadi adalah keluhan yang dialami perempuan menopause, seperti sulit tidur, kenaikan berat badan, nyeri sendi, perubahan suasana hati, dan gangguan psikologis. Menopause adalah fase alami yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan kadar estrogen dan progesteron, yang dapat secara signifikan menurunkan kualitas hidup. (Jehan et al., 2015; Tsekoura, Dimitriadis, Gridelas, Sakellaropoulou, & Kolokithas, 2024).

Menopause adalah proses biologis alami yang menandai berakhirnya masa reproduksi wanita dan seringkali disertai berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Gejala umum seperti hot flashes, keringat malam, gangguan tidur, dan fluktuasi suasana hati dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan interaksi sosial secara signifikan (Thurston & Joffe, 2011). Bagi banyak perempuan, perubahan ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan yang memadai, akses terbatas terhadap sumber daya pendukung, dan tabu budaya yang menghambat diskusi terbuka tentang kesehatan menopause (Baker, De Zambotti, Colrain, & Bei, 2018).

Perubahan hormonal selama menopause dapat memicu gangguan tidur, penurunan kepadatan tulang, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, dan menyebabkan gangguan emosional (Mohammad Rahimi et al., 2020; Tsekoura et al., 2024). Aktivitas fisik seperti yoga dan latihan aerobik terbukti dapat meringankan banyak gejala ini dengan meningkatkan keseimbangan hormon, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur (Goldstein et al., 2023; Susanti, Sonko, Chang, Chuang, & Chung, 2022). Namun, sebagian besar intervensi kesehatan menopause di Indonesia masih berfokus pada pendekatan medis atau konseling umum, sementara pendekatan non-verbal seperti bahasa tubuh masih kurang dieksplorasi. Komunikasi non-verbal yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat hubungan sosial, dan

mengurangi kecemasan pada wanita menopause (Burgoon, Manusov, & Guerrero, 2021).

Komunikasi nonverbal, termasuk bahasa tubuh, memainkan peran penting dalam pendidikan kesehatan dengan meningkatkan kejelasan pesan, membangun hubungan baik, dan menumbuhkan kepercayaan antara pendidik dan anggota masyarakat (Matsumoto, Mark, Hwang, & Dhawan, 2023). Dalam pengaturan kesehatan masyarakat, pendidik yang secara efektif memanfaatkan isyarat nonverbal, seperti postur tubuh, kontak mata, dan gerak tubuh, dapat melibatkan peserta dengan lebih baik dan memastikan bahwa pesan kesehatan dipahami, terutama pada populasi dengan tingkat literasi yang bervariasi.

Penelitian sebelumnya tentang promosi kesehatan telah menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dalam menangani topik-topik kesehatan yang sensitif. Kerangka kerja penelitian partisipatif berbasis komunitas (CBPR) menganjurkan keterlibatan populasi sasaran sebagai mitra aktif dalam perancangan, implementasi, dan evaluasi program (Oetzel et al., 2018; Wallerstein et al., 2021). Misalnya, keterlibatan semacam itu memastikan bahwa intervensi relevan secara budaya, spesifik konteks, dan berkelanjutan. Aguilar-Gaxiola et al. (2022) menunjukkan bagaimana partisipasi aktif masyarakat dalam penelitian kesehatan meningkatkan penerimaan program, keberlanjutan, dan kepercayaan antara peneliti dan masyarakat.

Meskipun bukti-bukti yang mendukung bahasa tubuh sebagai komponen vital komunikasi kesehatan, masih terdapat kesenjangan dalam penerapannya pada pendidikan menopause dalam konteks layanan masyarakat. Sebagian besar intervensi berfokus pada penyampaian informasi biomedis, seringkali mengabaikan dinamika interpersonal dan budaya yang memengaruhi bagaimana pesan diterima dan ditindaklanjuti. Kesenjangan ini menyoroti perlunya model pendidikan kesehatan yang inovatif dan peka budaya yang mengintegrasikan strategi verbal dan nonverbal.

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka ini, program layanan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan keterampilan komunikasi nonverbal perempuan menopause melalui pendidikan dan latihan berbasis bahasa tubuh. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di komunitas lain untuk mendukung kualitas hidup perempuan selama transisi menopause.

## Metode

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui lima tahap utama: sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program.

1. **Sosialisasi.** Tahap awal meliputi koordinasi dengan pimpinan anggota Muhammadiyah Kwanyar dan Aisyiyah di Desa Batah Timur, Kwanyar, Bangkalan, Madura. Tim menyampaikan tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan program untuk memastikan pemahaman dan komitmen dari para pemangku kepentingan masyarakat.
2. **Pelatihan.** Sesi pelatihan dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta tentang menopause, termasuk definisi, gejala, penyebab, dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Sesi juga membahas pentingnya bahasa tubuh dalam kehidupan sehari-hari dan mendemonstrasikan teknik praktis untuk meningkatkan keterampilan komunikasi non-verbal.
3. **Penerapan Teknologi.** Sesi praktis dilaksanakan untuk menerapkan latihan fisik yang meningkatkan kesehatan, termasuk yoga dan senam Kegel, yang mendukung postur tubuh, relaksasi, dan pengurangan stres. Materi pendukung seperti leaflet edukasi, video demonstrasi, dan musik untuk berolahraga disediakan untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memfasilitasi praktik di rumah.
4. **Pendampingan dan Evaluasi.** Program ini mencakup pendampingan langsung untuk memastikan teknik latihan yang tepat dan penggunaan bahasa tubuh yang efektif. Evaluasi dilakukan melalui penilaian pra dan pasca program untuk mengukur perubahan pengetahuan, kepercayaan diri, dan kondisi kesehatan peserta yang dilaporkan sendiri. Umpan balik dari peserta juga dikumpulkan untuk menilai relevansi dan dampak program.
5. **Keberlanjutan Program.** Untuk memastikan manfaat jangka panjang, jaringan dukungan lokal dibentuk di antara para peserta untuk mendorong praktik berkelanjutan dan dukungan sebaya. Kolaborasi dengan para pemimpin Aisyiyah dipertahankan untuk memfasilitasi sesi tindak lanjut dan

mengintegrasikan program ke dalam kegiatan kesehatan masyarakat yang sedang berlangsung.

## Hasil

Hasil program pengabdian masyarakat ini disajikan berdasarkan lima tahap pelaksanaan: sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Temuan penelitian menyoroiti kondisi peserta sebelum dan sesudah program, yang didukung oleh analisis deskriptif.

1. Sosialisasi. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan terbatas tentang menopause dan penanganannya. Tahap sosialisasi berhasil memperkenalkan tujuan dan manfaat program, dengan partisipasi aktif dari 15 anggota Aisyiyah. Tahap ini mendorong keterlibatan dan kesiapan masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan selanjutnya.
2. Pelatihan. Sesi pelatihan secara signifikan meningkatkan pemahaman peserta tentang menopause, termasuk gejala, penyebab, serta dampak fisik dan emosionalnya. Hasil pra-tes menunjukkan bahwa hanya 26,7% peserta yang memiliki pengetahuan memadai tentang menopause, yang meningkat menjadi 86,7% setelah pelatihan (Tabel 1).

**Tabel 1.** Perubahan Pengetahuan Peserta tentang Menopause Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Pre (%)	Post (%)
Tinggi	26.7	86.7
Sedang	40.0	13.3
Rendah	33.3	0.0

Penerapan Teknologi. Sesi latihan, termasuk yoga dan latihan Kegel, dilaksanakan secara efektif. Peserta melaporkan peningkatan kenyamanan fisik, berkurangnya nyeri sendi, dan kualitas tidur yang lebih baik. Penggunaan alat bantu seperti matras, musik, dan brosur edukasi memfasilitasi partisipasi aktif dan praktik di rumah.

Pendampingan dan Evaluasi. Pendampingan langsung memastikan teknik latihan yang tepat dan integrasi bahasa tubuh yang positif ke dalam interaksi sehari-hari. Survei pasca-program menunjukkan peningkatan kepercayaan diri (dari skor rata-rata 2,9 menjadi 4,3 pada skala 5 poin) dan kepuasan interaksi sosial (dari 3,1 menjadi 4,5).

**Tabel 2.** Perubahan Kepercayaan Diri dan Kepuasan Interaksi Sosial

<b>Indikator</b>	<b>Pre (Mean ± SD)</b>	<b>Post (Mean ± SD)</b>
Kepercayaan Diri	2.9 ± 0.8	4.3 ± 0.5
Interaksi Sosial	3.1 ± 0.7	4.5 ± 0.4

Keberlanjutan Program. Sebuah jaringan dukungan lokal dibentuk di antara para peserta untuk mendorong latihan fisik dan praktik bahasa tubuh yang berkelanjutan. Para pemimpin Aisyiyah sepakat untuk mengintegrasikan program ini ke dalam pertemuan rutin komunitas. Rencana tindak lanjut meliputi sesi latihan fisik triwulanan dan forum berbagi antarsesama.



**Gambar 1.** Sosialisasi dan Pelatihan Anggota Aisyiyah di Desa Batah Timur



**Gambar 2.** Latihan dan Praktik Bahasa Tubuh yang Dipimpin oleh Instruktur Program



**Gambar 3.** Penyerahan Cenderamata sebagai Tanda Penghargaan

Secara keseluruhan, program ini mencapai tujuannya dengan meningkatkan pengetahuan, kesejahteraan fisik, dan keterampilan komunikasi non-verbal peserta secara signifikan. Peningkatan ini diharapkan berdampak jangka panjang pada kualitas hidup mereka selama masa transisi menopause.

## **Pembahasan**

Penerapan program latihan berbasis bahasa tubuh untuk perempuan menopause di Desa Batah Timur menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, kesejahteraan fisik, dan keterampilan komunikasi non-verbal peserta. Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi terstruktur dapat meningkatkan kesadaran dan pengelolaan diri terhadap gejala menopause (Money et al., 2024; Trujillo-Muñoz et al., 2025). Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki pemahaman terbatas tentang menopause, yang konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa banyak perempuan, terutama di daerah pedesaan, memiliki pengetahuan yang kurang tentang tahap kehidupan ini (Khanam, Rahman, Islam, & Rahman, 2021). Peningkatan pengetahuan pasca-program mencerminkan efektivitas pendidikan kesehatan yang ditargetkan dalam menjembatani kesenjangan informasi ini.

Hasil fisik positif, seperti berkurangnya nyeri sendi, kualitas tidur yang lebih baik, dan peningkatan fleksibilitas, sesuai dengan temuan sebelumnya tentang manfaat yoga dan latihan dasar panggul bagi wanita menopause (Nguyen, Do, Tran, & Kim, 2020; Shepherd-Banigan et al., 2017). Yoga, khususnya, telah terbukti mengatur sistem saraf otonom, mengurangi hormon stres, dan meningkatkan kesejahteraan

psikologis (Baker et al., 2018; Gulia & Sreedharan, 2023). Integrasi teknik bahasa tubuh ke dalam sesi latihan fisik mungkin telah memperkuat manfaat ini dengan meningkatkan postur tubuh, ekspresi wajah, dan gerak tubuh peserta—elemen yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan komunikasi interpersonal (Burgoon et al., 2021; Patterson, Fridlund, & Crivelli, 2023).

Dari perspektif psikososial, penekanan program pada komunikasi non-verbal memberdayakan peserta untuk mengekspresikan diri mereka lebih efektif, yang penting dalam mengurangi penarikan sosial dan kecemasan yang sering dilaporkan selama menopause (Santoro, Roeca, Peters, & Neal-Perry, 2021; Talaulikar, 2022). Peningkatan skor kepercayaan diri yang diamati mendukung pernyataan bahwa pelatihan bahasa tubuh dapat memberikan pengaruh positif terhadap persepsi diri dan interaksi sosial (Hall, Horgan, & Murphy, 2019; Matsumoto et al., 2023). Perubahan-perubahan ini mempunyai implikasi yang lebih luas dari sekedar kesehatan individu, karena perubahan-perubahan ini dapat memperkuat jaringan sosial dan saling mendukung dalam masyarakat, yang konsisten dengan prinsip-prinsip pemberdayaan masyarakat dalam intervensi kesehatan masyarakat (Holkup, Tripp-Reimer, Salois, & Weinert, 2004; Oetzel et al., 2018; Wallerstein et al., 2021).

Pembentukan jaringan dukungan sebaya lokal memastikan keberlanjutan, mengatasi salah satu keterbatasan umum program kesehatan jangka pendek. Keterlibatan sebaya yang berkelanjutan telah terbukti memperkuat perubahan perilaku dan retensi pengetahuan dari waktu ke waktu (Aguilar-Gaxiola et al., 2022; Sánchez-Delgado et al., 2023). Dengan mengintegrasikan program ini ke dalam kegiatan Aisyiyah, sebuah organisasi perempuan yang dihormati di Muhammadiyah, intervensi ini kemungkinan besar akan mencapai integrasi jangka panjang ke dalam rutinitas masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa menggabungkan edukasi menopause, olahraga, dan pelatihan bahasa tubuh tidak hanya mengatasi gejala fisik tetapi juga meningkatkan aspek psikologis dan sosial kesehatan perempuan. Pendekatan komprehensif ini berhasil menjawab permasalahan yang teridentifikasi, yaitu keterbatasan pengetahuan dan strategi koping perempuan menopause di pedesaan Madura, sehingga memenuhi tujuan program pengabdian masyarakat yang telah ditetapkan.

## **Kesimpulan**

Program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan keterampilan komunikasi nonverbal perempuan menopause di Desa Batah Timur, Kwanyar, Bangkalan, Madura. Melalui integrasi edukasi menopause, pelatihan bahasa tubuh, dan latihan fisik seperti yoga dan gerakan Kegel, para peserta memperoleh pengetahuan, kepercayaan diri, dan strategi koping yang lebih baik untuk menghadapi perubahan menopause. Program ini tidak hanya mengatasi gejala fisik tetapi juga meningkatkan interaksi sosial dan ekspresi diri, serta menciptakan lingkungan komunitas yang suportif. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan latihan berbasis bahasa tubuh dapat menjadi model yang efektif dan berkelanjutan untuk memberdayakan perempuan menopause, khususnya di daerah pedesaan.

## **Saran**

Untuk implementasi di masa mendatang, disarankan untuk memperluas program agar menjangkau lebih banyak perempuan menopause, termasuk di komunitas pedesaan lainnya, dan menyelenggarakan sesi tindak lanjut rutin untuk menjaga motivasi dan konsistensi praktik peserta. Kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat dan tokoh masyarakat perlu diperkuat untuk memastikan dukungan berkelanjutan dan integrasi program ke dalam inisiatif kesehatan masyarakat yang ada. Selain itu, pengembangan materi pembelajaran digital seperti aplikasi seluler atau tutorial video daring dapat memberikan akses fleksibel kepada peserta terhadap latihan dan sumber daya pendidikan, sehingga meningkatkan keberlanjutan dan dampak jangka panjang program.

## **Ucapan Terima Kasih**

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada pimpinan Aisyiyah Muhammadiyah Kwanyar, Bangkalan, atas dukungan dan partisipasi aktif

mereka selama program berlangsung. Ucapan terima kasih khusus juga disampaikan kepada para tokoh masyarakat Desa Batah Timur yang telah memfasilitasi akses dan mengoordinasikan keterlibatan peserta. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Malang atas pendanaan dan dukungan logistik, serta kepada para instruktur dan relawan program yang dedikasi dan komitmennya telah berkontribusi pada keberhasilan inisiatif pengabdian masyarakat ini.

## Daftar Pustaka

- Aguilar-Gaxiola, S., Ahmed, S. M., Anise, A., Azzahir, A., Baker, K. E., Cupito, A., . . . Felzien, M. (2022). Assessing meaningful community engagement: a conceptual model to advance health equity through transformed systems for health: organizing committee for assessing meaningful community engagement in health & health care programs & policies. *NAM perspectives, 2022*, 10-31478.
- Baker, F. C., De Zambotti, M., Colrain, I. M., & Bei, B. (2018). Sleep problems during the menopausal transition: prevalence, impact, and management challenges. *Nature and science of sleep, 73-95*.
- Burgoon, J. K., Manusov, V., & Guerrero, L. K. (2021). *Nonverbal communication*: Routledge.
- Goldstein, L. A., Jakubowski, K. P., Huang, A. J., Seal, K. H., Maguen, S., Inslicht, S. S., . . . Gibson, C. J. (2023). Lifetime history of interpersonal partner violence is associated with insomnia among midlife women veterans. *Menopause, 30(4)*.
- Gulia, K. K., & Sreedharan, S. E. (2023). Yoga Nidra, a nonpharmacological technique in management of insomnia and overall health in postmenopausal women. *Sleep medicine clinics, 18(4)*, 463-471.
- Hall, J. A., Horgan, T. G., & Murphy, N. A. (2019). Nonverbal communication. *Annual review of psychology, 70(2019)*, 271-294.
- Holkup, P. A., Tripp-Reimer, T., Salois, E. M., & Weinert, C. (2004). Community-based participatory research: an approach to intervention research with a Native American community. *Advances in nursing science, 27(3)*, 162-175.
- Jehan, S., Masters-Isarilov, A., Salifu, I., Zizi, F., Jean-Louis, G., Pandi-Perumal, S. R., . . . McFarlane, S. I. (2015). Sleep disorders in postmenopausal women. *Journal of sleep disorders & therapy, 4(5)*, 212.

- Khanam, E., Rahman, S., Islam, A., & Rahman, N. T. (2021). Outcome of Acute Kidney Injury (AKI) Patients in the Intensive Care Unit of Enam Medical College & Hospital During the Period of July 2018 to May 2019. *Journal of Enam Medical College, 11*(1), 24-33.
- Matsumoto, D., Mark, G. F., Hwang, H. S., & Dhawan, E. (2023). Nonverbal communication: Science and applications. In: Sage Publications.
- Mohammad Rahimi, G. R., Smart, N. A., Liang, M. T. C., Bijeh, N., Albanaqi, A. L., Fathi, M., . . . Mohammad Rahimi, N. (2020). The Impact of Different Modes of Exercise Training on Bone Mineral Density in Older Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-analysis Research. *Calcified Tissue International, 106*(6), 577-590. doi:10.1007/s00223-020-00671-w
- Money, A., MacKenzie, A., Norman, G., Eost-Telling, C., Harris, D., McDermott, J., & Todd, C. (2024). The impact of physical activity and exercise interventions on symptoms for women experiencing menopause: overview of reviews. *BMC women's Health, 24*(1), 1-14.
- Nguyen, T. M., Do, T. T. T., Tran, T. N., & Kim, J. H. (2020). Exercise and quality of life in women with menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), 7049.
- Oetzel, J. G., Wallerstein, N., Duran, B., Sanchez-Youngman, S., Nguyen, T., Woo, K., . . . Israel, B. (2018). Impact of participatory health research: a test of the community-based Participatory Research Conceptual Model. *BioMed Research International, 2018*(1), 7281405.
- Patterson, M. L., Fridlund, A. J., & Crivelli, C. (2023). Four misconceptions about nonverbal communication. *Perspectives on Psychological Science, 18*(6), 1388-1411.
- Sánchez-Delgado, J. C., Jácome-Hortúa, A. M., Yoshida de Melo, K., Aguilar, B. A., Vieira Philbois, S., & Dutra de Souza, H. C. (2023). Physical exercise effects on cardiovascular autonomic modulation in postmenopausal women—A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3), 2207.

- Santoro, N., Roeca, C., Peters, B. A., & Neal-Perry, G. (2021). The Menopause Transition: Signs, Symptoms, and Management Options. *J Clin Endocrinol Metab*, *106*(1), 1-15. doi:10.1210/clinem/dgaa764
- Shepherd-Banigan, M., Goldstein, K. M., Coeytaux, R. R., McDuffie, J. R., Goode, A. P., Kosinski, A. S., . . . Masilamani, V. (2017). Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri-or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, *34*, 156-164.
- Susanti, H. D., Sonko, I., Chang, P. C., Chuang, Y. H., & Chung, M. H. (2022). Effects of yoga on menopausal symptoms and sleep quality across menopause statuses: A randomized controlled trial. *Nursing & health sciences*, *24*(2), 368-379.
- Talaulikar, V. (2022). Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*, *81*, 3-7. doi:10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003
- Thurston, R. C., & Joffe, H. (2011). Vasomotor symptoms and menopause: findings from the Study of Women's Health across the Nation. *Obstet Gynecol Clin North Am*, *38*(3), 489-501. doi:10.1016/j.ogc.2011.05.006
- Trujillo-Muñoz, P. J., Sánchez-Ojeda, M. A., Rodríguez-Huamán, E. C., Mezyani-Haddu, K., Hoyo-Guillot, I., & Navarro-Prado, S. (2025). Effects of Physical Exercise on Symptoms and Quality of Life in Women in Climacteric: A Systematic Review and Meta-Analysis. *13*, 644.
- Tsekoura, M., Dimitriadis, Z., Gridelas, A., Sakellaropoulou, A., & Kolokithas, G. (2024). The Relationship between Physical Activity and Quality of Life in Postmenopausal Women: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, *12*, 1963.
- Wallerstein, N., Belone, L., Burgess, E., Dickson, E., Gibbs, L., Parajón, L. C., . . . Silver, G. (2021). Community based participatory research: Embracing praxis for transformation. *The SAGE handbook of participatory research*, *2*, 663-679.