

EDUKASI KESEHATAN MENOPAUSE PADA IBU-IBU DWP PERUMDAN TIRTA KENCANA JOMBANG (SEHAT DAN BAHAGIA MENJELANG SAAT MENOPAUSE)

1. Dwi Anik Karya Setiarini, Program Studi D3 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : anikfian85@gmail.com
 2. Siti Shofiyah, Program Studi D4 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : sitishofiyah215@gmail.com
 3. Esti Pratiwi Yosin, Program Studi D4 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : estipratiwi77@gmail.com
 4. Ruliati, Program Studi S1 Keperawatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : nengruliati@gmail.com
 5. Imam Fatoni, Program Studi D3 Keperawatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : himamfatoni29@gmail.com
- Korespondensi : anikfian85@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan masa yang pasti yang dihadapi dalam perjalanan hidup seorang Perempuan dan suatu proses alamiah sejalan dengan bertambahnya usia. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang menopause dan permasalahan pada kesehatannya sehingga dapat mengalami masa menopause yang baik dan menyenangkan ibu-ibu di DWP Perumdan Tirta Kencana Jombang. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan bagi ibu-ibu di DWP Perumdan Tirta Kencana Jombang (sehat dan bahagia menjelang dan saat menopause). Dengan demikian masyarakat yang dalam hal ini adalah ibu premenopause dan menopause akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang peningkatan kualitas kesehatan dan pendidikan masyarakat tentunya. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah setiap ibu premenopause dan menopause mampu memahami dan mengaplikasikan tentang kesehatan menjelang menopause dan saat menopause di komunitas sehingga dapat memberikan pemantauan terhadap ibu karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut pada komplikasi ke penyakit lain dimasa menopause

Kata Kunci : Edukasi, Kesehatan, Menopause

1. PENDAHULUAN

Seringkali wanita menghadapi menopause dengan rasa cemas dan takut karena memasuki usia tua dan sudah tidak dapat melahirkan anak (Sebtalesy & Irmawati Mathar, 2019). Akibat yang ditimbulkan dari keadaan ini menurunnya hormon estrogen, hormon progesteron dan hormon seks dapat menimbulkan gejala fisik yang mungkin dialami saat mencapai masa menopause yakni berupa rasa panas yang tiba-tiba menyerang bagian atas tubuh, keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, sulit tidur, iritasi pada kulit, gejala pada mulut dan gigi, kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, dan peningkatan berat badan (Intan, 2017; Noervadila et al., 2020). Saat memasuki menopause, ada wanita yang menyambutnya dengan biasa karena menganggap kondisi ini sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah. Sebaliknya ada beberapa wanita menganggap masa tua itu sebagai momok yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak bugar dan tidak cantik lagi ketika menopause itu datang (Indrawati et al., 2022). Keadaan ini dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya. Kurang minat bekerja dan menekuni hobi. Wanita menopause memiliki ketergantungan tinggi pada orang lain. Perilaku gelisah terlihat dari Gerakan yang lamban, sering mondar-mandir, mengalah, menangis (Manuaba, 1999; Yuneta et al., 2020)

Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan bahwa proporsi wanita 30-34 tahun di Indonesia yang mengalami menopause sebanyak 9,7%, umur 35-39 tahun sebanyak 11,0%, umur 40-41 tahun sebanyak 12,7%, umur 42-43 tahun sebanyak 14,2%, umur 44-45 tahun sebanyak 17,1%, umur 46-47 tahun sebanyak 26,7%, umur 48-49 tahun sebanyak 43,1% atau jumlah total sekitar 16,1% meningkat sekitar 2%. Sebagai data pembandingan dari jumlah penduduk Indonesia hasil SP2020 menunjukkan pada usia 40-55 tahun sebanyak 21, 88% dengan penduduk usia produktif 15-64 tahun sebesar 70,72% dari 270,20 juta jiwa (BPS, 2023). Salah satu Upaya untuk meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause adalah dengan melakukan perubahan pola hidup dan pola makan dengan mengkonsumsi zat gizi yang dapat mengurangi gejala menopause serta mencegah masalah yang timbul setelah menopause (Lestari, 2010; Srimiyati, 2020)

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah Ibu-ibu anggota Darmawanita Perumdam Tirta Kencana Jombang. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara simultan dan sinergis. Persoalan yang menjadi prioritas untuk diselesaikan selama pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat adalah meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lelap, membina ikatan kasih sayang orang tua – anak dan meningkatkan produksi ASI. Dan prioritas pemecahan masalah, yaitu dengan mengadakan pengabdian masyarakat Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-ibu DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause)

2. METODE PELAKSANAAN

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah sebagai berikut :

- a. Persiapan untuk melakukan survey awal dan pengurusan surat ijin pelaksanaan
- b. Menyusun materi tentang menopause dan permasalahannya dalam bentuk power point dan leaflet penyuluhan.

- c. Sosialisasi kepada ibu-ibu bahwa akan dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan pada ibu DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang
- d. Persiapan sapras yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat dan pengaturan tempat
- e. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan tekanan darah dan cek gula darah, cek kolesterol, cek asam urat dan penyuluhan tentang menopause dan permasalahannya (Sehat dan Bahagia menjelang dan saat menopause)

3. HASIL

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan tema “Sehat dan Bahagia Menjelang dan Saat Menopause” di DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang dilakukan pada tanggal 03 Mei 2024, dengan dihadiri 30 peserta. Kegiatan dimulai dengan mengisi daftar kehadiran, kemudian memberikan leaflet tentang nutrisi pada anak balita. Sebelum penyuluhan, dilakukan pemeriksaan Kesehatan dan pre test untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta tentang menopause dan permasalahannya. Kemudian dipakukan penyuluhan tentang pengertian menopause, dampak-dampak dari menopause, dan penatalaksanaannya untuk mencegah dan mengurangi dampak menopause. Penyuluhan berjalan lancar dan peserta antusias pada sesi tanya jawab. Sebelum penutupan kegiatan, dilakukan post test atau evaluasi untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah penyuluhan.

- a. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia
Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan usia di DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang

No.	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	≤ 20 tahun	0	0,0
2	21-30 tahun	8	26,7
3	31-40 tahun	14	46,6
4	≥ 40 tahun	8	26,7
Total		30	100

Sumber : Data primer kegiatan PKM, 2024

Dari hasil pengumpulan data didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berusia 21-30 tahun sebanyak 8 peserta (26,7%), untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berusia 31-40 tahun sebanyak 18 peserta (46,6%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berusia ≥ 40 tahun sebanyak 8 peserta (26,7%)

- b. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan di DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang

No.	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Pendidikan rendah (tidak sekolah, SD)	0	0,0
2	Pendidikan menengah (SMP, SMA)	17	56,7
3	Pendidikan tinggi (diploma, sarjana)	13	43,3
Total		30	100

Sumber : Data primer kegiatan PKM, 2024

Dari hasil pengumpulan data didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki latar belakang pendidikan menengah (SMP, SMA) sebanyak 17 peserta (56,7%), dan untuk peserta

kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki latar belakang pendidikan tinggi (diploma, sarjana) sebanyak 13 peserta (43,3%)

- c. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan edukasi

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan sebelum diberikan edukasi di DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang

No.	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Pengetahuan baik	10	33,3
2	Pengetahuan cukup	17	56,7
3	Pengetahuan kurang	3	10,0
Total		30	100

Sumber : Data primer kegiatan PKM, 2024

Dari hasil pengumpulan data awal (pre-test) didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 peserta (33,3%), untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 17 peserta (56,7%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 3 peserta (10,0%)

- d. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan setelah diberikan edukasi

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan pengetahuan setelah diberikan edukasi di DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang

No.	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Pengetahuan baik	23	76,7
2	Pengetahuan cukup	7	23,3
3	Pengetahuan kurang	0	0,0
Total		30	100

Sumber : Data primer kegiatan PKM, 2024

Dari hasil pengumpulan data akhir (post-test) didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 23 peserta (76,7%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 7 peserta (23,3%)

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di DWP Perumdam Tirta Kencana Jombang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pembukaan dan selanjutnya dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dari hasil pengumpulan data awal (pre-test) didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 peserta (33,3%), untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 17 peserta (56,7%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 3 peserta (10,0%)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dilakukan penyampaian materi terkait menopause. Adapun materi yang disampaikan terdiri dari definisi menopause, penyebab menopause, tahapan menopause, usia menopause, keluhan fisik dan psikologis yang dialami selama menopause, dan penanganan keluhan yang

terjadi selama memasuki masa menopause. Materi disampaikan oleh pemateri melalui metode ceramah. Selanjutnya peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan kepada pemateri kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah materi kegiatan disampaikan dan dilakukan kegiatan tanya jawab, tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat membagikan kembali kuesioner untuk dilakukan pengisian dan digunakan sebagai data akhir

Dari hasil pengumpulan data akhir (post-test) didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 23 peserta (76,7%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 7 peserta (23,3%). Dari hasil tersebut nampak bahwasanya untuk pengetahuan baik yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang semula sebanyak 10 peserta naik menjadi 23 peserta, untuk pengetahuan cukup yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang semula sebanyak 17 peserta turun menjadi 7 peserta, untuk pengetahuan kurang yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang semula sebanyak 3 peserta turun seluruhnya sehingga tidak ada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil penginderaan yang dilakukan oleh manusia terhadap sesuatu informasi baik baru maupun lama, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi baru atau melakukan recall kembali terhadap suatu informasi (Notoatmodjo, 2012; Darsini et al., 2019). Dalam prosesnya, hal ini melibatkan fungsi pancaindera untuk menerima informasi tersebut seperti mata untuk melihat dan telinga untuk mendengarkan. Ketika beberapa kondisi ini terjadi, maka dalam diri individu akan terjadi proses analisis informasi. Ketika individu merasakan dan menganalisis bahwasanya informasi baru yang mereka dapatkan ternyata bermanfaat bagi mereka, keluarga atau orang-orang disekitar individu, maka individu akan menerima informasi tersebut.

Permasalahan mengenai menopause merupakan permasalahan kesehatan yang dialami oleh seluruh perempuan yang memasuki usia 47-51 tahun dimana usia tersebut lebih dikenal sebagai usia pre-menopause (Dewi & Kirana, 2022). Pada usia ini, perempuan akan mengalami beberapa tanda dan gejala menopause. Bagi sebagian besar perempuan, tanda dan gejala menopause akan menimbulkan kecemasan tersendiri (Guyansyah, 2020). Tidak jarang pula perempuan yang

mengalami gangguan ketika memasuki masa pre-menopause (Tambunan & Sinaga, 2022). Kondisi ini akan semakin meningkat ketika perempuan telah memasuki masa menopause dimana salah satu tanda yang muncul adalah berakhirnya siklus menstruasi. Bagi perempuan yang telah mengetahui tentang menopause hal ini akan menjadi suatu permasalahan yang wajar dan dapat diterima. Namun ketika kondisi ini dialami oleh perempuan yang tidak pernah terpapar informasi seputar menopause, kondisi atau perubahan yang terjadi akan menjadi permasalahan tersendiri dan pada akhirnya akan menimbulkan konflik pada diri perempuan itu sendiri.

Masa transisi menuju menopause cenderung membuat seorang wanita menjadi lebih sensitif. Akibatnya, terjadinya perubahan suasana hati yang tak menentu, mengalami gangguan tidur, penurunan gairah seksual, muncul rasa cemas, hingga depresi. Kondisi ini merupakan bentuk perubahan psikososial yang dimungkinkan dialami oleh perempuan yang mengalami menopause. Selain itu, beberapa gangguan kesehatan juga akan mulai muncul ketika perempuan memasuki masa menopause. Beberapa gangguan kesehatan yang dapat dialami diantaranya adalah gangguan vasomotor (merasa panas atau gerah / hot flashes, jantung berdebar, pusing, hingga nyeri kepala), gangguan saluran urogenital (infeksi saluran kemih, vagina kering, nyeri saat senggama, dan prolaps uteri / turun peranakan atau rahim turun dan masuk ke liang vagina), gangguan pada kulit, mata, dan rambut (kulit kering, keriput, mata cepat kering, dan rambut rontok), gangguan metabolisme (osteoporosis, sakit jantung, kencing manis, dan kanker usus)

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan keluhan pada perempuan ketika memasuki masa / fase menopause adalah dengan melakukan health education kepada perempuan pre-menopause mengenai permasalahan seputar menopause. Transfer IPTEK adalah upaya nyata yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Ketika wanita pre-menopause mendapatkan informasi mengenai menopause, mereka akan mencoba menganalisis dengan kondisi yang mereka alami. Selanjutnya mereka akan mencoba untuk lebih banyak mendapatkan informasi mengenai menopause yang mereka alami dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang mungkin mereka alami. Ketika kondisi menopause terjadi, penting bagi seorang perempuan untuk memiliki informasi mengenai menopause. Dengan memiliki pengetahuan dan informasi yang memadai, maka seorang perempuan akan lebih siap dalam menghadapi masa menopause mereka

5. KESIMPULAN

- a. Dari hasil pengumpulan data awal (pre-test) didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 10 peserta (33,3%), untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 17 peserta (56,7%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 3 peserta (10,0%)
- b. Dari hasil pengumpulan data akhir (post-test) didapatkan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 23 peserta (76,7%), dan untuk peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 7 peserta (23,3%).
- c. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan adanya peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimana untuk pengetahuan baik yang dimiliki oleh peserta

kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang semula sebanyak 10 peserta naik menjadi 23 peserta, untuk pengetahuan cukup yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang semula sebanyak 17 peserta turun menjadi 7 peserta, untuk pengetahuan kurang yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang semula sebanyak 3 peserta turun seluruhnya sehingga tidak ada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang

6. SARAN

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan perlu adanya tindak lanjut untuk pembinaan pada kelompok wanita usia menopause secara berkelanjutan sehingga pemahaman lansia terhadap kesehatan reproduksi menopause meningkat

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, B. W. (2021). Peran pemberdayaan wanita sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 16–24.
- BPS, B. P. S. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023*. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Dewi, B. P., & Kirana, D. (2022). Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Rt 06 Talang Jambe (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause) Tahun 2022. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1847–1851.
- Guyansyah, A. (2020). Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Masa Menopause. *JUARA: Jurnal Wahana Abdimas Sejahtera*, 130–136.
- Indrawati, N. D., Mustika, D. N., Dewi, M. U. K., Puspitaningrum, D., Sabila, A., & Rifina, S. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengetahuan Pola Hidup Sehat Pada Wanita Menopause. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 37–42.
- Mahdi, D. Y., Indria, D. M., & Fauziyah, S. (2023). Pengaruh Pemberdayaan Perempuan dan Keterlibatan Suami terhadap Perilaku Pencarian Pelayanan Kesehatan Balita di Kota Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 11(2).
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49–62.
- Rahman, I., & Nirwana, H. (2022). Analisis tingkat pemahaman pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 395–398.
- Sebtalesy, C. Y., & Irmawati Mathar, S. K. M. (2019). *Menopause: Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Srimiyati, S. (2020). *Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause*. Jakad Media Publishing.
- Tambunan, R. L., & Sinaga, D. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih

- Kota Medan Tahun 2021. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 59–70.
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, H., Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 77–80.
- Yunika, R. P., Umboro, R. O., Apriliany, F., & Al Fariqi, M. Z. (2022). Konseling, informasi, dan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja. *Jurnal Lentera*, 2(2), 205–212.