

HUBUNGAN MENOPAUSE DENGAN KUALITAS HIDUP WANITA

Dara Nazila^{1*}, Salami², T. Aditya Kemal³

Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama^{1,2,3}

*Corresponding Author: daranazila@gmail.com

ABSTRAK

Perempuan umumnya mengalami fase menopause yang berdampak terhadap perubahan-perubahan yang terjadi akibat dari menurunnya produksi hormon estrogen dan progesterone sehingga menurunkan kualitas hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan menopause dengan kualitas hidup di desa Tibang, desa Alue Naga, dan desa Deah Raya Kecamatan Syiah Kuala kota Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah deskripsi analitik. Sampel pada penelitian ini berjumlah 104 orang dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer melalui peneliti melakukan wawancara berdasarkan kuesioner. Pada penelitian ini terdapat 50% yang memiliki kualitas hidup baik dan 50% memiliki kualitas hidup buruk. Berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p-value* (0,047) sehingga terdapat hubungan antara menopause dengan kualitas hidup Wanita. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara menopause dengan kualitas hidup Wanita.

Kata kunci : menopause, kualitas hidup

ABSTRACT

Women generally experience a menopausal phase that has an impact on changes that occur as a result of decreased production of the hormones estrogen and progesterone, thus reducing their quality of life. This study aims to analyze the relationship between menopause and quality of life in Tibang village, Alue Naga village, and Deah Raya village, Syiah Kuala sub-district, Banda Aceh city. This type of research is an analytic description. The sample in this study amounted to 104 people using total sampling technique. The instrument used in this study was primary data through researchers conducting interviews based on questionnaires. In this study there were 50% who had good quality of life and 50% had poor quality of life. Based on the results of the chi square test, the p-value (0.047) was obtained so that there was a relationship between menopause and the quality of life of women. The conclusion of this study is that there is a relationship between menopause and women's quality of life.

Keywords : menopause, quality of life

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase yang dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi diatas usia 45 tahun. Diagnosis menopause dapat ditegakkan bila seorang wanita tidak mengalami haid >12 bulan. Berhentinya haid tersebut akan membawa dampak terhadap kondisi fisik dan psikis pada wanita. Sebagian besar faktor yang mempengaruhi gejala menopause antara lain perubahan yang terjadi pada masa menopause, baik perubahan fisik maupun psikis yang berhubungan dengan penurunan estrogen. Perubahan ini berbeda-beda tergantung bagaimana wanita tersebut menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialami.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2030, jumlah perempuan menopause akan mencapai 1,2 miliar jiwa. Jumlah Wanita menopause pada tahun 2025 di Asia akan mengalami peningkatan dari 107 juta menjadi 373 jiwa. Kemenkes RI menyatakan pada tahun 2020 kemarin ada 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup di usia menopause adalah 30,3 juta jiwa dengan rata-rata umur 49 tahun mengalami

menopause. Berdasarkan survei demografi dan kesehatan Indonesia tahun 2017, presentase wanita umur 30-49 tahun yang mengalami menopause 16,1% (28.767) wanita. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Propinsi Aceh pada tahun 2019 jumlah menopause usia 45-59 tahun berjumlah 158.917 jiwa, umur 50-54 tahun berjumlah 130.186 jiwa dan umur 55-59 tahun berjumlah 107.265 jiwa. Prevalensi menopause usia 40-65 tahun pada 100 perempuan di Banda Aceh adalah sebanyak 43% dengan rata-rata usia menopause 47,3 tahun. Kualitas hidup merupakan persepsi individu dalam kehidupan dan nilai dimana mereka hidup berkaitan dengan system penilaian dan budaya tentang dimana dan bagaimana lingkungan tempat tinggal individu tersebut. Kualitas hidup yang baik dapat dilihat pada individu yang bisa menjalankan fungsi dan peran dalam kehidupannya. Menurut

WHO (1996) kualitas hidup individu dapat dilihat dari 4 aspek, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Proses perubahan yang dialami oleh wanita menopause berdampak terhadap menurunnya kualitas hidup atau *Quality of life* (QoL). Kondisi kesehatan fisik yang kurang baik menyebabkan keterbatasan fisik pada wanita menopause sehingga mengganggu aktualisasi diri yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup. Berbagai gejala yang timbul pada wanita menopause berdampak pada kondisi psikologisnya sehingga menimbulkan perasaan negatif seperti perasaan tidak berharga dan merasa khawatir orang yang dicintai akan berpaling. Kesejahteraan psikologis seperti harga diri, pengendalian stress, fungsi seksual dan keyakinan diri merupakan faktor yang menentukan kualitas hidup. Menopause ditandai dengan penurunan hormone estrogen yang menyebabkan penurunan energi yang berakibat timbulnya beberapa gejala yang mengganggu wanita menopause tersebut sehingga tidak dapat beraktivitas seperti biasanya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan menopause dengan kualitas hidup di desa Tibang, desa Alue naga, dan desa Deah Raya Kecamatan Syiah Kuala.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik, yaitu suatu metode yang berfungsi untuk memberikan gambaran suatu objek yang diteliti, analitik adalah penelitian untuk menguji hipotesis dan mengadakan interpretasi lebih mendalam tentang hubungan antar variabel. Penelitian ini akan dilaksanakan di desa Tibang, desa Alue Naga, desa Deah Raya Kecamatan Syiah Kuala kota Banda Aceh. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Febuari-Maret 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh wanita dengan usia >45 tahun di desa Tibang, desa Alue naga, dan desa Deah Raya kecamatan Syiah Kuala kota Banda Aceh. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *total sampling*. Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk menjabarkan distribusi frekuensi variabel independen dan dependen. Data yang diperoleh dari hasil kuesioner akan dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan menopause dengan kualitas hidup, menggunakan uji chi square dengan SPSS.

HASIL

Hasil penelitian tentang Hubungan Menopause dengan Kualitas Hidup Wanita di desa Tibang, desa Alue Naga, dan desa Deah Raya Kecamatan Syiah Kuala, kota Banda Aceh yang dilaksanakan pada bulan Febuari 2023 sampai Maret 2023 dengan jumlah responden 104 sampel.

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sebelum peneliti menampilkan dan menginterpretasikan hasil penelitian mengenai Hubungan Menopause

dengan Kualitas Hidup Wanita, peneliti akan menampilkan mengenai data demografi responden yang terdiri dari kategori usia.

Tabel 1. Jumlah Responden Menurut Tempat Tinggal dan Usia

Tempat Tinggal	Usia						Total
	46 - 55 tahun		56 - 65 tahun		>65 tahun		
	n	%	n	%	n	%	
Desa Alue Naga	12	34,3	18	51,4	5	14,3	35
Desa Deah Raya	9	25,7	19	54,3	7	20,0	35
Desa Tibang	8	23,5	16	47,1	10	29,4	34
Total	29	27,9	53	51,0	53	21,2	104

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 35 orang responden yang tinggal di Desa Alue Naga terdapat 12 orang (34,3%) berusia 46 – 55 tahun, 18 orang (51,4%) berusia 56 – 65 tahun, dan 5 orang (14,3%) berusia lebih dari 65 tahun. Kemudian dari 35 orang responden yang tinggal di Desa Deah Raya terdapat 9 orang (25,7%) berusia 46 – 55 tahun, 19 orang (54,3%) berusia 56 – 65 tahun, dan 7 orang (20%) berusia lebih dari 65 tahun. Selain itu, dari 34 orang responden yang tinggal di Desa Tibang terdapat 8 orang (23,5%) berusia 46 – 55 tahun, 16 orang (47,1%) berusia 56 – 65 tahun, dan 10 orang (29,4%) berusia lebih dari 65 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden yang berusia 46 – 55 tahun paling banyak berasal dari Desa Alue Naga, responden yang berusia 56 – 65 tahun paling banyak berasal dari Desa Deah Raya, dan responden yang berusia lebih dari 65 tahun paling banyak berasal dari Desa Tibang.

Analisis Data Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai masing masing variabel baik variabel dependen maupun variabel independen menggunakan tabel distribusi frekuensi antar variabel penelitian.

Distribusi frekuensi Kualitas Hidup Responden

Kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di Desa Tibang, Desa Alue Naga, dan Desa Deah Raya Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh dinilai menggunakan kuesioner MENQOL (*Menopause Specific Quality of Life Questionnaire*) yang terdiri dari 25 pertanyaan. Kualitas hidup responden dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu “Baik” dan “Buruk”. Pengkategorian variabel kualitas hidup ditentukan berdasarkan median dari total skor responden yaitu sebesar 120,5. Apabila total skor responden \leq 120,5 maka kualitas hidup responden termasuk dalam kategori “Baik”, sedangkan apabila total skor responden $>$ 120,5 maka kualitas hidup responden termasuk dalam kategori “Buruk”. Berikut distribusi frekuensi kualitas hidup responden, yaitu:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Responden

Tempat Tinggal	Kualitas Hidup				Total
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Desa Alue Naga	17	48,6	18	51,4	35
Desa Deah Raya	20	57,1	15	42,9	35

Desa Tibang	15	44,1	19	55,9	34
Total	52	50,0	52	50,0	104

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 orang responden yang tinggal di Desa Alue Naga terdapat 17 orang (48,6%) dengan kualitas hidup yang baik dan 18 orang (51,4%) dengan kualitas hidup yang buruk. Kemudian dari 35 orang responden yang tinggal di Desa Deah Raya terdapat 20 orang (57,1%) dengan kualitas hidup yang baik dan 15 orang (42,9%) dengan kualitas hidup yang buruk. Selain itu, dari 34 orang responden yang tinggal di Desa Tibang terdapat 15 orang (44,1%) dengan kualitas hidup yang baik dan 19 orang (55,9%) dengan kualitas hidup yang buruk. Hasil tersebut menunjukkan di Desa Deah Raya lebih banyak responden dengan kualitas hidup yang baik sedangkan di Desa Alue Naga dan Desa Tibang lebih banyak responden dengan kualitas hidup yang buruk.

Analisis Data Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti yaitu hubungan menopause dengan kualitas hidup, dapat dilihat pada tabel di berikut ini.

Hubungan Menopause dengan Kualitas Hidup

Tabel 3. Pengujian *Chi-Square* antara Menopause dan Kualitas Hidup

Tempat Tinggal	Menstruasi	Kualitas Hidup				Total	P-value
		Baik		Buruk			
		n	%	n	%		
Desa Alue Naga	46 – 55 tahun	4	33,3	8	66,7	12	0,007
	56 – 65 tahun	13	72,2	5	27,8	18	
	>65 tahun	0	0	5	100	5	
	Total	17	48,6	18	51,4	35	
Desa Deah Raya	46 – 55 tahun	7	77,8	2	22,2	9	0,142
	56 – 65 tahun	11	57,9	8	42,1	19	
	>65 tahun	2	28,6	5	71,4	7	
	Total	20	57,1	15	42,9	35	
Desa Tibang	46-55 tahun	4	50,0	4	50,0	8	0,913
	56 – 65 tahun	7	43,8	9	56,3	16	
	>65 tahun	4	40,0	6	60,0	10	
	Total	15	44,1	19	55,9	34	
Desa Alue Naga, Deah Raya dan Tibang	46 – 55 tahun	15	51,7	14	48,3	29	0,047
	56 – 65 tahun	31	58,5	22	41,5	53	
	>65 tahun	6	27,3	16	72,7	22	
	Total	52	50,0	52	50,0	104	

Tabel 3 menunjukkan wanita menopause di Desa Alue Naga umumnya memiliki kualitas hidup yang buruk yaitu sebanyak 18 orang (51,4%) dan terbanyak dialami oleh wanita berusia lebih dari 65 tahun. Berdasarkan pengujian *Chi-Square* untuk variabel menopause dan kualitas hidup pada wanita yang tinggal di Desa Alue Naga, diketahui P-

value sebesar 0,007 yaitu lebih kecil daripada α (0,05) sehingga keputusannya adalah menolak hipotesis nol (H_0). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara menopause dan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Alue Naga, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh.

Wanita menopause di Desa Deah Raya memiliki kualitas hidup yang baik yaitu sebanyak 20 orang (57,1%) dan terbanyak dialami oleh wanita berusia 46 – 55 tahun. Berdasarkan pengujian *Chi-Square* untuk variabel menopause dan kualitas hidup pada wanita yang tinggal di Desa Deah Raya, diketahui *P-value* sebesar 0,142 yaitu lebih besar daripada α (0,05) sehingga keputusannya adalah tidak dapat menolak hipotesis nol (H_0). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara menopause dan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Deah Raya, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh.

Wanita menopause di Desa Tibang umumnya memiliki kualitas hidup yang buruk yaitu sebanyak 19 orang (55,9%) dan umumnya dialami oleh wanita berusia lebih dari 65 tahun. Berdasarkan pengujian *Chi-Square* untuk variabel menopause dan kualitas hidup pada wanita yang tinggal di Desa Tibang, diketahui *P-value* sebesar 0,913 yaitu lebih besar daripada α (0,05) sehingga keputusannya adalah tidak dapat menolak hipotesis nol (H_0). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara menopause dan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh.

Secara keseluruhan diketahui bahwa responden yang berusia antara 46 sampai 55 tahun umumnya memiliki kualitas hidup yang baik yaitu sebanyak 15 orang (51,7%). Responden yang berusia antara 56 sampai 65 tahun umumnya juga memiliki kualitas hidup yang baik yaitu sebanyak 31 orang (58,5%). Tetapi, responden yang berusia lebih dari 65 tahun umumnya memiliki kualitas hidup yang buruk yaitu sebanyak 16 orang (72,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa wanita menopause yang berusia kurang dari 65 tahun umumnya memiliki kualitas hidup yang baik dan wanita menopause yang berusia lebih dari 65 tahun umumnya memiliki kualitas hidup yang buruk. Berdasarkan pengujian *Chi Square* secara keseluruhan, diketahui *P-value* sebesar 0,047 yaitu lebih kecil daripada α (0,05) sehingga keputusannya adalah menolak hipotesis nol (H_0). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara menopause dan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Tibang, Desa Alue Naga, dan Desa Deah Raya Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh.

PEMBAHASAN

Analisis Berdasarkan Distribusi Frekuensi Usia

Berdasarkan penelitian yang saya lakukan didapatkan rata-rata usia menopause yaitu 56-65 tahun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rangki L,dkk didapatkan hasil rata-rata usia menopause yaitu usia 65 tahun, dimana secara teoritis wanita memasuki usia menopause dominan rata-rata 50 tahun keatas. Hal ini bisa berfluktuasi dimana bisa cepat, mundur, dan terlambat. Untuk mendiagnosis menopause ditandai dengan berhentinya *amenorea* sekurang-kurangnya 12 bulan. Usia seorang wanita akan mengalami menopause sangat bervariasi, hal ini tergantung faktor yang mempengaruhi seperti keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan. rata-rata wanita mengalami menopause yaitu >50 tahun, namun menopause juga terjadi pada wanita yang lebih muda yaitu pada wanita yang menjalani pengangkatan ovarium, namun tidak termasuk dalam penelitian ini.

Bivariat

Berdasarkan penelitian pada bab ini peneliti akan menjelaskan hasil dan pembahasan berdasarkan analisis data yang diperoleh. Hasil yang diperoleh yaitu tentang hubungan menopause dengan kualitas hidup wanita di Desa Tibang, Desa Alue Naga, dan Desa Deah Raya Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan pada bulan febuari 2023 sampai maret 2023 dengan jumlah responden yaitu 104 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jumlah wanita menopause berdasarkan usia dan mengidentifikasi kualitas hidup wanita menopause (perubahan fisik dan psikologis). Setelah dilakukan pengujian nilai P membuktikan terdapat hubungan antara menopause dengan kualitas hidup wanita. Hal ini ditandai dari hasil uji bivariat yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS chi square diperoleh hasil uji dengan nilai p value adalah 0,047 ($<0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Penelitian ini didukung oleh penelitian *Suryonegoro, SB. dkk* dengan judul Hubungan Hipertensi pada wanita Menopause dan Usia Lanjut terhadap Kualitas Hidup, penelitian ini menyatakan bahwa perempuan menopause yang berfokus pada kejadian hipertensi dikatakan berhubungan terhadap kualitas hidup, dikarenakan wanita yang telah menopause memiliki beberapa efek yang berpengaruh terhadap kerja tubuhnya seperti penurunan hormon FSH dan Estrogen dalam mengatur homeostatis di tubuh.

Penelitian ini di dukung oleh *Nurmaizar S* dengan judul Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial, penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara hubungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause dimana didapati nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$), artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin baik kualitas hidup, jika semakin rendah dukungan sosial maka semakin buruk kualitas hidup. Dikarenakan kualitas hidup yang baik dapat dilihat dari produktivitas kerja, dukungan sosial, intelektual, stabilitas emosi, perannya dalam kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh *Nilam N* dengan judul Faktor yang berhubungan dengan kualitas Hidup Wanita Menopause, hasil uji dengan *chi square* didapati nilai $p>0,01$ artinya bahwa tidak ada hubungan signifikan, hal ini dipengaruhi oleh penelitian yang dilakukan oleh *Nilam N* tersebut berfokus kepada variabel dukungan suami, dimana variabel tersebut tidak menjadi bagian pada penelitian ini.

Penurunan kadar estrogen pada menopause berdampak terhadap perubahan fisik dan psikologis yang biasanya menimbulkan keluhan, dimana keluhan tersebut bisa menurunkan kualitas hidup pada wanita menopause. Rasa Lelah dan nyeri sendi yang dialami oleh menopause menghambat mereka terbatas dalam melakukan kegiatan sehari-hari, namun masih dapat diatasi oleh responden, hal ini karena para Sebagian responden rutin melakukan senam lansia sehingga meningkatkan kapasitas vital dari system respirasi, kardiovaskular, dan musculoskeletal. Selain itu dalam domain psikologis wanita menopause mengungkapkan keterlibatan pada kegiatan-kegiatan keagamaan atau spiritual sehingga membuat para wanita tersebut memiliki persepsi yang positif terhadap perubahan yang terjadi pada masa menopause.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan febuari sampai maret 2023, didapatkan bahwa, wanita Menopause desa Alue Naga umumnya memiliki kualitas hidup yang buruk dan paling banyak pada wanita >65 tahun. Wanita di desa Deah Raya memiliki kualitas hidup yang baik dan terbanyak dialami usia 46-55 tahun dan wanita di desa Tibang memiliki kualitas hidup buruk umumnya usia >65 tahun. Terdapat hubungan antara menopause dengan kualitas hidup wanita di desa Alue Naga didapatkan nilai p-

value 0,007 ($<0,05$). Tidak terdapat hubungan antara menopause dengan kualitas hidup wanita di desa Deah Raya didapatkan nilai p -value 0,0142 ($>0,05$) dan tidak terdapat hubungan antara menopause dengan kualitas hidup wanita di desa Tibang dimana didapati nilai p -value 0,913 ($>0,05$) dan secara keseluruhan berdasarkan hasil penelitian ini di desa Alue Naga, desa Deah Raya, dan desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala kota Banda Aceh terdapat hubungan antara menopause dengan kualitas hidup di desa Alue Naga, desa Deah Raya, dan desa Tibang Kecamatan Syiah Kuala kota Banda Aceh dimana di dapati nilai P -value 0,047 ($<0,05$) artinya H_a diterima dan H_0 ditolak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu dan menyelesaikan pembuatan artikel ini. Terima kepada kedua orang tua atas dukungan dan semangat yang diberikan selama proses penulisan jurnal ini. Tanpa adanya dukungan dan semangat yang diberikan saya tidak dapat mencapai pada proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman BP, Munandar SA, FitrianiA, Karlina Y; Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan.;2(1):1-8.
- Adriana K, Wiyasa IWA. (2017) Menopause Dan Alzheimer`S Disease. *Saintika Med.* 13(2):109.
- Asifah M, Sri Daryanti M. (2021).Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. Vol. 8 (2). 180-191
- Bagaskara Handoko F, Lidiawati M, Bintoro Y, Aceh A, Blang Bintang Lama Km J, Keude (2021).Aceh Besar L. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause Di Kampung Lampuuk Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Vol 5.;
- BOURNE A. *Haemorrhage in Early Pregnancy*. Vol 46.; 2015.
- Bumi IWRK, Andayani NLN, Tianing NW, Putra IPYP. Status Menopause Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Non-Spesifik Pada Wanita Usia 45-55 Tahun. *Majajemen Ilmu Fisioter Indonesia*. 2022;10(2):114.
- Christoper R, Chodijah R, Yunisvita Y. Faktor-faktor yang mempengaruhi pendapatan pekerja wanita sebagai Ibu rumah tangga. *Jurnal Ekon Pembang*. 2019;15(1):35-52.
- Destriande IM, Faridah I, Oktania K, Rahman S. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. Indah *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*. 2021.Vol 2 (1): 1-9
- Diyu IANP, Satriani NLA. (2022). Menopausal symptoms in women aged 40-65 years in Indonesia. *Internasional Jurnal Health Medical Science*.;5(2):169-176.
- Fradisa, L. Primal, D. Gustira L (2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling. *Al-Irsyad*.;105(2): 79.
- Fridolin A, Musthofa SB, Suryoputro A. Factors Affecting the Quality of Life Elderly in the Work Area of the Gayamsari Health Center Semarang City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2022;8:381-389.
- Gérard C, Arnal JF, Jost M, et al. Profile of estetrol, a promising native estrogen for oral contraception and the relief of climacteric symptoms of menopause. *Expert Rev Clin Pharmacol*. 2022;15(2):121-137.
- Jacob DE, Sandjaya. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. 2018;1(69):1-16.
- Karlindo SM, Hidayat F. Pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia pada menopause.
- Kartika SD, Satyaputra W, Tresnasari C. Scoping (2021).Review: Peran Terapi Sulih Hormon terhadap Gejala dan Tanda Perimenopause. Vol 7 (1). 353-354

- Laritmas PEE, Ambarwati KD. Perbedaan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja. *Jurnal Selaras*. 2020;3(1):11-26.
- Ningsih MS, Hamdani. Profil Kualitas Hidup pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo di Era Pandemi. *J Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2021;09:103-107.
- Noorma N, Keperawatan J, Kemenkes P, Timur K. Factors Associated with the Quality of Life of Menopausal Women at the Makassar City National Pension Savings Bank Clinic. *Jurnal Husada Mahakam*. 2017;4(4):240-254.
- Octavani C, Meiyanti M. The Relationship Of Menopause With Depression Among Women Over 50 Years Old. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. 2019;10(1):50-56.
- Panay N, Paula B, Gabor TK. *Managing the Menopause*. Cambridge University Press 2020: 1-299.
- Putra ON, Hidayatullah AYN, Aida N, Hidayat F. Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Kualitas Hidup Short Form-36 (SF-36) Berbahasa Indonesia Pada Pasien Tuberkulosis. *Jurnal Farm Galen*. 2021;8(3):126-142.
- Radtke J V., Terhorst L, Cohen SM. The Menopause-Specific Quality Of Life Questionnaire: Psychometric Evaluation Among Breast Cancer Survivors. *Menopause*. 2011;18(3):289-29528.
- Sari AI. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2020;1(2):143-149.
- Sari NIY, Adriani RB, Mudigdo A. (2017). Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factors on Quality of life of Women in Kediri District, East Java. *Jurnal Matern Child Heal.*;02(02):125-136.
- Setyawan FEB. Prevention Of Noise Induced Hearing Loss In Worker: A Literature Review. *J Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*. 2021. 12(2):182-190
- Siregar, Nurmaizar. Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*. 2018 Vol 4(1): 9-15
- Sugiritama IW, Adiputra IN. Potensi Antosianin Dalam Manajemen Menopause. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019;8(1):158
- Tristiarti AM, Budihastuti UR, Melinawati E, Laqif A. (2022). Perbedaan Kecemasan Dan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Wilayah Rural Dan Urban. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Publ Ilmu Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.*;9(3):277- 282.
- Suryonegoro SB, Muzada Elfa M, Noor MS. Literature Review: Hubungan Hipertensi Wanita Menopause Dan usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup. *Homeostatis*. 2021;4(2):387-389.
- Tarumanagara Medical Journal*. 2022;4(2):340-345.
- Widjayanti Y. Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Description of Quality of Life in Menopausal Women. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Scientific J Nursing)*. 2022;8(2).45-55
- Widiyaningsih D, Diana C, Tinggi S, Kesehatan I, Global S, Abstrak Y. Konsep Diri Dalam Toleransi Stres Wanita Menopause Usia 40-59 Tahun Di Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2020. Vol 12 (4):164-169
- Woro Riyadina. (2019). *Hipertensi pada Wanita Menopause*. (Suhendra A, ed.). LIPI Pres;