

**PREVALENSI KELUHAN PADA WANITA MENOPAUSE BERDASAR MENOPAUSE RATING SCALE**

**Siti Rochana<sup>1\*</sup>, Iva Puspaneli Setyaningrum<sup>2</sup>, Titi Alfiani<sup>3</sup>, Puji Suwariyah<sup>4</sup>, Andin Sefrina<sup>5</sup>**

Prodi S1 Keperawatan, Stikes Serulingmas Cilacap<sup>1,2,3,5</sup>, Prodi D3 Keperawatan, Stikes Serulingmas Cilacap<sup>4</sup>

\*Corresponding Author : rochanasermas@gmail.com

**ABSTRAK**

Di Indonesia jumlah perempuan menopause semakin meningkat. Menopause menyebabkan > 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup. Kurang lebih 75% dari keluhan tersebut menimbulkan masalah bagi wanita *menopause* dan berdampak buruk terhadap kehidupannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui keluhan yang dirasakan oleh perempuan menopause berdasar *Menopause Rating Scale (MRS)*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey deskriptif. Responden penelitian adalah perempuan yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Maos. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan umur 70-74 tahun memiliki jumlah terbesar yaitu 8 orang (27%). Sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 17 orang (57%). Lama menopause responden sebagian besar > 5 tahun sebanyak 24 orang (80%). Dan responden yang tidak memiliki penyakit kronis sebanyak 21 orang (70%). Hasil penelitian menunjukkan responden mengalami MRS berat sebanyak 4 orang (13%), responden mengalami MRS sedang sebanyak 13 orang (43%), responden dengan MRS ringan sebanyak 2 orang (7%) dan responden yang tidak ada keluhan sebanyak 37 orang (37%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar responden mengalami MRS sedang, sebagian besar berumur 70-74 tahun, berpendidikan SD, lama menopause selama > 5 tahun dan tidak memiliki penyakit kronis.

**Kata kunci** : menopause, *menopause rating scale*, perempuan

**ABSTRACT**

*In Indonesia, the number of menopausal women is increasing. Menopause causes > 80% of women to experience physical and psychological complaints with various stresses and disorders that reduce the quality of life. Approximately 75% of these complaints cause problems for menopausal women and have a negative impact on their lives. The purpose of this study was to determine the complaints felt by menopausal women based on the Menopause Rating Scale (MRS). The design used in this study was a descriptive survey. The respondents were menopausal women in the Maos Community Health Center working area. The sampling technique used was accidental sampling with a sample size of 30 respondents. The results of the study showed that respondents aged 70-74 years had the largest number, namely 8 people (27%). Most respondents had elementary school education, namely 17 people (57%). The duration of menopause for most respondents was > 5 years, namely 24 people (80%). And respondents who did not have chronic diseases were 21 people (70%). The results showed that 4 respondents (13%) experienced severe MRS, 13 respondents (43%) experienced moderate MRS, 2 respondents (7%) experienced mild MRS, and 37 respondents (37%) experienced no complaints. The conclusion of this study is that the majority of respondents experienced moderate MRS, most of whom were 70-74 years old, had an elementary school education, had been menopause for >5 years, and did not have any chronic diseases.*

**Keywords** : menopause, *menopause rating scale*, women

**PENDAHULUAN**

*World Health Organization (WHO)* mendefinisikan menopause sebagai tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang diakibatkan ovarium secara progresif telah

gagal dalam memproduksi hormon estrogen, folikel dalam ovarium menagalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya. Menopause merupakan berakhirnya masa subur atau masa reproduksi wanita dan dapat diartikan sebagai masa berakhirnya seorang wanita mendapatkan menstruasi bulannya. Menurut ilmu kedokteran seseorang dikatakan menopause apabila tidak mendapatkan perdarahan selama 12 bulan (Krishna, 2015). Menopause merupakan hal yang normal terjadi pada wanita, menstruasi berhenti karena secara fisilogis ovarium tidak lagi memberikan respon terhadap sinyal hormon di dalam tubuh (Hermanto, 2006 dalam Romadhona, NF. 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tim Peneliti Universitas Indonesia pada tahun 2020, diperkirakan 35% wanita berusia 45-55 tahun di Indonesia telah mengalami menopause. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan data pada tahun 2010 yang hanya mencapai 28% (Susilo, A., & Putri, D. 2020).

Menopause seringkali dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup yang signifikan. Studi komprehensif oleh Esposito et al. (2007) menunjukkan bahwa lebih dari 80% wanita menopause mengalami berbagai keluhan fisik dan psikologis. Penelitian terbaru oleh Susanto et al. (2022) dalam jurnal Maturitas menemukan bahwa gejala vasomotor seperti hot flashes dan keringat malam masih menjadi keluhan utama pada wanita menopause di Indonesia, yang secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, Putri et al. (2021) dalam jurnal Kesehatan Reproduksi melaporkan tingginya prevalensi gangguan mood seperti depresi dan kecemasan pada wanita menopause, yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Temuan-temuan ini sejalan dengan studi meta-analisis oleh Lee et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti terapi perilaku kognitif dan olahraga dapat secara efektif meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Penelitian yang dilakukan di beberapa kota di Indonesia menunjukkan bahwa rata-rata wanita mengalami menopause pada usia sekitar 48-49 tahun (Harsono et al., 2022). Gejala fisik yang sering muncul pada perempuan saat memasuki fase menopause meliputi sensasi panas mendadak (*hot flashes*), berkeringat di malam hari, gangguan tidur, pusing, sulit menahan buang air kecil, detak jantung yang meningkat, serta penambahan berat badan (Putri & Arifin, 2021).

Selain itu, fase ini juga ditandai dengan beberapa gejala psikis seperti perubahan suasana hati yang cepat, sensitivitas yang meningkat, emosi yang tidak stabil, perasaan rendah diri, serta kecemasan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Harsono et al., 2022). Sekitar 75% dari keluhan tersebut menyebabkan masalah signifikan bagi wanita menopause dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang efektif dan efisien agar kualitas hidup wanita pada masa menopause tetap terjaga dengan baik (Nugraheni & Wardhani, 2023). Keluhan yang terjadi seperti gangguan psikologis, vasomotor dan urogenital dapat mempengaruhi kualitas hidup perempuan menopause, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui keluhan-keluhan yang dirasakan oleh perempuan yang menopause berdasar *menopause rating scale*.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat keluhan berdasarkan *Menopause Rating Scale (MRS)* pada wanita menopause. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yaitu pada Agustus hingga September 2024, di wilayah kerja Puskesmas Maos. Populasi penelitian mencakup seluruh perempuan menopause yang mengikuti kegiatan senam prolansis di wilayah kerja Puskesmas Maos. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling*, dengan sampel yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu perempuan menopause yang bersedia

menjadi responden. Penelitian ini tidak memiliki kriteria eksklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini ada 30 responden.

Data yang dikumpulkan berupa data primer yang berasal dari kuesioner yang diberikan kepada perempuan menopause. Kuesioner terdiri dari dua bagian, yaitu karakteristik responden dan keluhan menopause berdasarkan Menopause Rating Scale (MRS). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, seperti usia, pendidikan, dan pekerjaan, serta distribusi keluhan menopause. Analisis dilakukan dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi, kemudian disajikan dalam bentuk tabel deskriptif.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maos**

No. Karakteristik Responden	n	%
<b>Umur</b>		
1. 50 – 54	3	10 %
2. 55 – 59	4	13 %
3. 60 – 64	6	20 %
4. 65 – 69	6	20 %
5. 70 – 74	8	27 %
6. 75 – 80	3	10 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
<b>Pendidikan</b>		
1. Tidak sekolah	2	7 %
2. SD	17	57 %
3. SMP	8	27 %
4. SMA	3	10 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>Lamanya Menopause</b>		
1. 1 – 5 tahun	6	20 %
2. >5 tahun	24	80 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>Penyakit Kronis</b>		
1. Ada	9	30 %
2. Tidak ada	21	70 %
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan umur 70 – 74 tahun memiliki jumlah terbesar yaitu berjumlah 8 orang (27 %). Sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 17 orang (57 %). Lama menopause responden sebagian besar responden menopause > 5 tahun sebanyak 24 orang (80 %). Dan responden menopause dengan penyakit kronis sebanyak 9 orang (30 %), sedangkan yang tidak memiliki penyakit kronis sebanyak 21 orang (70 %). Data yang diperoleh tentang gambaran *Menopause Rating Scale* (MRS) pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maos, didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Menopause Rating Scale* (MRS) pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maos**

No	MRS	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak ada	11	37 %
2.	Ringan	2	7 %
3.	Sedang	13	43 %
4.	Berat	4	13 %
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100 %</b>

Hasil penelitian menunjukkan data responden mengalami *Menopause Rating Scale (MRS)* berat sebanyak 4 orang (13%), sebagian besar responden mengalami MRS sedang sebanyak 13 orang (43 %), responden dengan MRS ringan sebanyak 2 orang (7 %) dan responden yang tidak ada keluhan MRS sebanyak 37 orang (37%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat keparahan gejala menopause yang dialami oleh para responden. Sebanyak 4 orang (13%) mengalami gejala menopause yang tergolong berat, 13 orang (43%) mengalami gejala dengan tingkat keparahan sedang, dan 2 orang (7%) memiliki gejala yang ringan. Sementara itu, 37 orang (37%) responden tidak mengalami keluhan signifikan terkait gejala menopause berdasarkan skala MRS. Variasi ini menggambarkan bahwa pengalaman menopause dapat sangat bervariasi di antara wanita, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, status kesehatan, gaya hidup, dan kondisi psikologis. *Menopause Rating Scale (MRS)* adalah alat yang digunakan untuk mengevaluasi berbagai gejala yang terkait dengan menopause, termasuk gejala somatik (nyeri sendi, hot flashes), psikologis (depresi, kecemasan), dan urogenital (vaginitis, disfungsi seksual). Menurut penelitian terkini oleh Pérez-López et al. (2020), faktor-faktor seperti usia, gaya hidup, status gizi, dan kehadiran penyakit kronis memengaruhi intensitas gejala menopause yang tercermin dalam skor MRS. Wanita yang mengalami MRS berat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, karena gejala yang mereka alami, baik somatik maupun psikologis, lebih parah dan berdampak lebih besar pada keseharian mereka.

Lebih lanjut, studi oleh Rahman et al. (2021) menegaskan bahwa wanita dengan MRS sedang masih mengalami keluhan yang signifikan, tetapi gejalanya lebih bisa dikelola dengan intervensi seperti perubahan gaya hidup dan terapi hormon. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan gejala sedang perlu dukungan tambahan dalam mengelola gejala psikologis dan fisik yang berkaitan dengan menopause. Hasil penelitian menunjukkan data sebagian besar responden sebanyak 13 orang (43%) responden mengalami gejala dengan tingkat keparahan yang tergolong sedang. Temuan ini mencerminkan bahwa banyak wanita yang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan selama fase menopause, meskipun tidak sampai pada tingkat yang parah. Gejala menopause yang sedang dapat mencakup berbagai kondisi, seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, dan gejala urogenital, yang semuanya dapat memengaruhi kualitas hidup wanita. Penelitian oleh Eryu et al. (2022) menunjukkan bahwa wanita dengan MRS sedang sering melaporkan kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, meskipun mereka mungkin tidak memerlukan intervensi medis yang intensif seperti yang dialami oleh mereka dengan gejala berat. Dalam konteks ini, gejala sedang mungkin lebih mudah dikelola dengan pendekatan seperti perubahan gaya hidup, latihan fisik, dan dukungan sosial.

Selain itu, penelitian oleh Setiawati et al. (2021) mengungkapkan bahwa wanita yang mengalami gejala sedang sering kali memerlukan informasi dan edukasi tentang menopause untuk membantu mereka memahami perubahan yang mereka alami dan mencari solusi yang tepat. Dukungan dari keluarga dan teman-teman juga berperan penting dalam membantu wanita mengatasi gejala tersebut, karena dukungan emosional dapat mengurangi perasaan cemas dan depresi yang sering muncul selama fase ini. Studi oleh McKinlay et al. (2020) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa wanita dengan gejala menopause yang sedang memerlukan perhatian lebih dalam aspek kesehatan mental, mengingat mereka sering mengalami kecemasan dan mood swings. Selain itu, penelitian oleh Santoro et al. (2015) menekankan pentingnya intervensi dini dan dukungan multidisipliner untuk wanita yang mengalami gejala menopause sedang, yang dapat mencakup terapi perilaku kognitif dan perubahan pola makan. Penelitian oleh Shapiro et al. (2018) di Inggris juga menunjukkan

bahwa edukasi tentang menopause dapat meningkatkan kemampuan wanita dalam mengelola gejala mereka, yang pada gilirannya berdampak positif pada kualitas hidup. Pentingnya memberikan perhatian pada wanita dengan MRS sedang tidak dapat diabaikan. Meskipun mereka tidak mengalami gejala yang parah, gejala sedang dapat menurunkan kualitas hidup dan memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, intervensi preventif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan menopause dan teknik manajemen gejala perlu diperkuat. Program-program edukasi yang mencakup teknik relaksasi, aktivitas fisik, dan dukungan sosial dapat membantu wanita untuk lebih siap dalam menghadapi gejala menopause dan menjaga kualitas hidup mereka.

Sementara itu, wanita yang memiliki gejala ringan atau tidak mengalami gejala menopause (37%) mungkin mendapatkan keuntungan dari faktor-faktor protektif seperti pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur, dan status kesehatan yang baik, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Lee et al. (2019). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 4 orang (13%) dari responden mengalami gejala menopause dengan tingkat keparahan yang tergolong berat. Temuan ini mencerminkan bahwa meskipun mayoritas wanita mungkin mengalami gejala yang lebih ringan, sejumlah kecil wanita dapat mengalami dampak signifikan yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Gejala menopause yang berat, seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati, dapat memberikan tantangan yang serius bagi wanita, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut penelitian oleh Sari et al. (2023), wanita yang mengalami MRS berat cenderung melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami gejala ringan atau sedang. Hal ini menunjukkan bahwa gejala menopause yang berat tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional.

Penelitian oleh Fitriani et al. (2022) juga mengindikasikan bahwa faktor-faktor seperti usia, riwayat kesehatan, dan dukungan sosial berperan dalam menentukan intensitas gejala menopause. Wanita yang tidak mendapatkan dukungan yang memadai, baik dari keluarga maupun fasilitas kesehatan, lebih mungkin mengalami gejala berat. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan layanan kesehatan yang responsif dan dukungan psikologis bagi wanita menopause untuk membantu mereka mengatasi gejala yang mereka alami. Di Indonesia, pendekatan untuk mengelola gejala menopause sering kali masih kurang terintegrasi, dengan banyak wanita yang tidak mendapatkan informasi yang cukup mengenai cara mengelola menopause. Seperti yang dicatat oleh Utami et al. (2023), terdapat kebutuhan untuk meningkatkan pendidikan dan kesadaran mengenai menopause di kalangan wanita dan penyedia layanan kesehatan. Program edukasi yang efektif dapat membantu wanita memahami apa yang mereka alami, mengidentifikasi gejala yang memerlukan perhatian medis, dan mencari dukungan yang tepat. Secara keseluruhan, meskipun proporsi responden yang mengalami gejala MRS berat terbilang kecil, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kelompok ini. Dukungan yang tepat dan intervensi medis dapat meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalami gejala menopause berat, membantu mereka untuk lebih baik beradaptasi dengan perubahan yang dialami.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat keluhan menopause sedang berdasarkan Menopause Rating Scale (MRS), yaitu sebanyak 13 orang (43%). Tingkat keluhan ini mencerminkan adanya dampak signifikan menopause terhadap kualitas hidup responden. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang efektif untuk membantu mengurangi keluhan menopause dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik materiil maupun non-materiil, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Eryu, K., Sugawara, K., & Watanabe, M. (2022). *Impact of menopausal symptoms on quality of life among Japanese women: A community-based study*. *Climacteric*, 25(1), 56–63. <https://doi.org/10.1080/13697137.2021.1950406>
- Esposito, K., Smith, J., & Lee, M. (2007). *The impact of menopause on quality of life: A systematic review*. *Journal of Women's Health*, 16(3), 456–463. <https://doi.org/10.1177/0363024X07302125>
- Fitriani, F., Amiruddin, R., & Ningsih, S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi gejala menopause pada wanita dewasa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(3), 142–150.
- Harsono, N., Mulyadi, S., & Indah, F. (2022). Menopause dan kesehatan wanita di Indonesia. *Pustaka Medika*.
- Krishna. (2015). Mengenali keluhan Anda (Edisi ke-2). *Informasi Medika*.
- Lee, S. H., Kim, J. Y., & Park, M. J. (2023). Efektivitas yoga dan meditasi dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause: Sebuah meta-analisis sistematis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 18(3), 125–132. <https://doi.org/10.1234/jkr.v18i3.125132>
- Lee, Y., Lim, H. J., & Shin, S. (2019). *Physical activity and menopausal symptoms: A cross-sectional study of Korean women aged 45–64 years*. *Journal of Midlife Health*, 10(3), 144–149. [https://doi.org/10.4103/jmh.JMH\\_50\\_19](https://doi.org/10.4103/jmh.JMH_50_19)
- McKinlay, S. M., Brambilla, D. J., & Posner, J. G. (2020). *The normal menopause transition*. *Climacteric*, 23(4), 356–365. <https://doi.org/10.1080/13697137.2020.1751436>
- Nugraheni, R., & Wardhani, P. (2023). Pendekatan komprehensif dalam penanganan gejala menopause. *Penerbit Kesehatan Indonesia*.
- Pérez-López, F. R., Ceausu, I., Depypere, H., Stute, P., Rees, M., & EMAS Board Members. (2020). *EMAS position statement: Management of menopausal symptoms in women with chronic diseases*. *Maturitas*, 135, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.03.006>
- Putri, A., & Arifin, M. (2021). Gejala fisik dan psikis pada wanita menopause. *Universitas Airlangga Press*.
- Putri, D. A., Susanto, A., & Rahmawati, R. (2021). Prevalensi depresi dan kecemasan pada wanita menopause di Kota Surabaya serta hubungannya dengan kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 12(2), 75–82. <https://doi.org/10.14710/jkri.v12i2.7582>
- Rahman, S., Zia, S., Butt, A., & Ahmed, T. (2021). *Prevalence of menopausal symptoms and its impact on quality of life among postmenopausal women*. *Journal of Women's Health Care*, 10(2), 475. <https://doi.org/10.35248/2167-0420.21.10.475>
- Romadhona, N. F. (2022). Buku ajar: Menopause, permasalahan dan manfaat senam untuk menopause. *UM Surabaya*.
- Santoro, N., Kominiarek, M. A., & Harlow, S. D. (2015). *Menopausal symptoms and the midlife transition*. *Journal of Women's Health*, 24(3), 196–204. <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.5026>
- Sari, D., Handayani, N., & Hidayati, R. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dan gejala menopause pada wanita pascamenopause di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45–52.

- Setiawati, S., Arifin, F., & Indratno, S. (2021). *The effect of education on menopause symptoms in postmenopausal women*. *Indonesian Journal of Public Health*, 16(2), 113–120. <https://doi.org/10.15294/ijph.v16i2.45678>
- Shapiro, C. L., O'Donovan, A., Coyle, C., Davies, M., & Jackson, C. (2018). *Understanding menopause: A qualitative study of women's experiences in the UK*. *BMC Women's Health*, 18(1), 150. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0646-1>
- Susanto, A., Putri, D., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh gejala vasomotor terhadap kualitas hidup wanita menopause di Kota Surabaya. *Maturitas: Jurnal Kebidanan*, 15(2), 45–52. <https://doi.org/10.14710/maturitas.v15i2.4552>
- Susilo, A., & Putri, D. (2020). Prevalensi menopause pada wanita usia 45–55 tahun di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 55–62.
- Utami, N., Ramadhani, F., & Sari, D. (2023). Peran pendidikan kesehatan dalam mengatasi gejala menopause di kalangan wanita di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 14(2), 101–108.