



HUBUNGAN PERUBAHAN PSIKOLOGIS DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI DUSUN 1 DESA SUKARAJA GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN

Ardinata¹, Maria Ulfa², Riska Hediya Putri³, Surmiasih⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu

Email: mariaulfaulfa150@gmail.com

ABSTRAK

Menopause disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesterone. Gangguan yang muncul pada wanita menopause berupa gangguan fisik maupun psikologis, gangguan psikologis wanita menopause yang ditemukan yaitu sulit tidur 37%, cepat lelah dalam bekerja 35%, sering lupa 33%, mudah tersinggung 26%. Wanita menopause yang mengalami gangguan cukup parah dapat mempengaruhi aktivitas mereka sehari-hari sehingga bisa menurunkan kualitas hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perubahan psikologis dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian analitik dan menggunakan pendekatan *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita menopause yang berjumlah 40 responden. Teknik pengambilan sampling menggunakan teknik total sampling dengan menggunakan *uji gamma*. Hasil penelitian dengan menggunakan *uji gamma* didapatkan nilai *P-value* = 0,002 yang berarti $p < \alpha = 0,05$. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perubahan psikologis dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja GedongTataan Pesawaran. Diharapkan wanita menopause dapat mengontrol perubahan psikologis yang terjadi pada dirinya dengan cara berpikir positif, serta memperbanyak kegiatan diluar pekerjaan rumah seperti senam bersama sehingga bisa membuat kualitas hidupnya lebih baik.

Kata kunci: Perubahan Psikologis, Kualitas Hidup, Menopause

ABSTRACT

Menopause is a process of transition from a productive period to a non-productive period caused by a decrease in the hormones estrogen and progesterone. Besides that, menopausal women also experience physical and psychological disorders. Psychological symptoms of menopausal women were found, namely difficulty sleeping 37%, fatigue at work 35%, often forget 33%, easily offended 26% of menopausal women who experience disturbances that are severe enough to affect their daily activities so that they can reduce their quality of life. The purpose of this study was to determine the psychological changes with the quality of life in postmenopausal women in Hamlet 1, Sukaraja Gedong Village, Tataan Pesawaran.

This type of research is quantitative with an analytic research design and uses a cross-sectional approach. The population in this study were menopausal women, totaling 40 respondents. The sampling technique used total sampling technique using the gamma test. The results of the study using the gamma test obtained a P-value = 0.002, which means $p < \alpha = 0.05$. From the results of this study it can be concluded that there is a relationship between psychological changes and quality of life in postmenopausal women in Hamlet 1, Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran Village. It is hoped that postmenopausal women can control the psychological changes that occur to them by thinking positively, as well as increasing activities outside of homework such as joint exercise so that they can improve their quality of life

Keywords: Psychological Change, Quality of Life, Menopause

I. PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase penting dari siklus reproduksi wanita karena menopause sebagai proses peralihan dari masa produktif ke masa non produktif yang mana disebabkan oleh penurunan hormon esterogen dan progesteron. Hilangnya hormon esterogen dan progesterone secara progresif selama menopause akan meningkatkan resiko kesehatan wanita dan akan mempengaruhi kualitas hidupnya. (Emilda, 2016)

Selain penurunan hormon wanita menopause juga mengalami gangguan–gangguan fisik maupun psikologis, wanita menopause yang mengalami gangguan yang cukup parah dapat mempengaruhi aktivitas mereka sehari–hari sehingga bisa menurunkan kualitas hidup mereka juga (Nursyi, 2018). Setiap keluhan atau gangguan yang terjadi pada saat menopause dapat menyebabkan kualitas hidup menurun (Ariani & Raswati Teja, 2021). Kualitas hidup wanita menopause menurun disebabkan karena wanita menopause belum siap menerima masa menopause tersebut (Ayers, 2013).

Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 jumlah total wanita menopause sekitar 16, 1 % meningkat sekitar 2%. Dan hasil dari SP2020 menunjukkan bahwa wanita menopause sebanyak 21,88% (Luginar Tambunan & Sinaga, 2022). Berdasarkan data tentang gejala psikologis wanita menopause yang ditemukan yaitu gejala yang dirasakan adalah sulit tidur 37%, cepat lelah dalam bekerja 35%, sering lupa 33%, mudah tersinggung 26% (Kartini, 2020).

Perubahan psikologis yang muncul pada wanita menopause seperti perasaan murung, kecemasan, iritabilitas dan perasaan yang berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, dan merasa tidak berharga (Candra, 2015).

Kualitas hidup menurut *World Health Organization Quality Of Life* atau *WHOQOL* dapat diartikan sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dimana dalam konteks budaya dan sistem nilai

mereka dan memiliki suatu tujuan, harapan serta standar dalam hidup (*World Health Organization, 2018*).

Menurut penelitian dari Selvia 2016, menyebutkan bahwa perubahan psikologis pada wanita menopause (83%) mengalami perasaan mudah tersinggung, (64%) mengalami perubahan psikologis yaitu merasa cemas dan (44%) mengalami perubahan psikologis yaitu daya ingat menurun. Sedangkan hasil penelitian yang disampaikan oleh h.Indrias 2017, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden wanita menopause mengalami perubahan psikologis dengan kategori cukup (43,9%). Perubahan psikologis yang di alami yaitu seperti mudah lupa, misalnya menaruh kacamata, menaruh konci motor ataupun lupa saat sedang ditanya peneliti mengenai tanggal.

Perubahan psikologis yang dirasakan ibu menopause yaitu sering marah, merasa tegang, mengalami rasa cemas, ibu sering pelupa. Perubahan psikologis pada wanita menopause bisa mempengaruhi kualitas hidupnya karena bisa menyebabkan terjadinya stress terutama terjadi pada wanita menopause yang memiliki peranan penting dalam masyarakat, keluarga, dan bisa juga ditempat kerjanya (Nazarpour *et al.*, 2020).

Studi pendahuluan yang telah di lakukan pada tanggal 31 oktober 2022 di Dusun 1 Desa Sukaraja pesawaran dimana rata-rata usia menopause diwilayah tersebut yaitu >45 tahun. Dari 10 orang diantaranya mengalami gejala psikologis yang berupa sulit berkonsentrasi (40%), kemudian mengalami depresi (40%) dan sering marah (20%). Sedangkan kualitas hidup pada wanita menopause di wilayah tersebut di dapatkan hasil 60% dari 10 orang memiliki kualitas hidup baik diantaranya tidak menunjukkan gejala perubahan psikososial, fisik, dan fungsi seksual dan (40%) diantaranya mengalami kualitas hidup yang buruk dengan menunjukan gejala nyeri otot, berat badan bertambah, dan penurunan stamina.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan Perubahan Psikologis dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran.”

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross sectional*. Analisa data menggunakan uji statistik *gamma*. Penelitian dilakukan di Desa Muara Tenang Kabupaten Mesuji pada tanggal 08 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelompok senam wanita menopause di Dusun 1 Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran tahun 2023 dengan sampel 40 responden dengan teknik pengambilan sampling *total sampling*.

Alat yang digunakan yaitu kuesioner perubahan psikologis wanita menopause ini berbentuk pertanyaan dengan dua alternatif pilihan jawaban yaitu Ya dan Tidak. Yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait dengan perubahan psikologis pada wanita menopause dan kuesioner MENQOL (*Menopause Spesefic Quality of Life Questionare*). Kuesioner tersebut sudah teruji validitas dan reabilitas internasional.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1

Karakteristik responden Usia pada wanita menopause

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
47-50 tahun	12	30
51-55 tahun	28	70
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 51-55 tahun.

Table 1.2

Karakteristik pekerjaan pada wanita menopause

Pekerjaan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
IRT	36	90
PNS	4	10
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui dari 40 responden sebanyak 36 (90%) bekerja sebagai IRT dan 4 (10%) bekerja sebagai PNS. Sehingga

dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT.

Tabel 1.3

Karakteristik pendidikan pada wanita menopause

Pendidikan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
SD	8	20
SMP	21	52
SMA	7	17
S1	4	10
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui dari 40 responden Dapat disimpulkan bahwa sebagian responden memiliki pendidikan SMP.

Tabel 1.4

Karakteristik lama menopause pada wanita

Lama menopause	Frekuensi (N)	Persentase (%)
0-1 tahun	7	17,5
2-5 tahun	33	82,5
Total	40	100

Diketahui dari 40 responden sebanyak 7 (17,5%) mengalami menopause 0-1 tahun dan sebanyak 33 (82,5%) mengalami lama menopause 2-5 tahun. sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami lama menopause 2-5 tahun.

Tabel 1.5

Distribusi frekuensi Perubahan psikologis pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran

Perubahan psikologis	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ringan	9	22,5%
Berat	31	77,5%
Total	40	100

Berdasarkan tabel 1.5 diketahui dari 40 responden sebanyak 9 (22,5%) dengan perubahan psikologis ringan dan sebanyak 31 (77,5%) dengan perubahan psikologis berat. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan psikologis berat.

Tabel 1.6

Distribusi frekuensi Kualitas hidup pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran

Kualitas hidup	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	18	45
Buruk	22	55
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui dari 40 responden sebanyak 18 (45%) responden dengan kualitas hidup baik dan sebanyak 22 (55%) responden dengan kualitas hidup buruk.

Tabel 4.7

Hubungan perubahan psikologis dengan Kualitas hidup pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran

Perubahan psikologis	Kualitas hidup wanita menopause						p-value
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	8	88,9	1	11,1	9	100	0,002
Berat	1	32,0	2	67,0	3	100	
Total	18	45	22	55	40	100	

Hasil uji statistik *gamma* diperoleh nilai *P-value* = 0,002 yang berarti $p < \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perubahan psikologis dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui dari 40 responden sebanyak 9 (25,5%) dengan perubahan psikologis ringan dan sebanyak 31 (77,5%) dengan perubahan psikologis berat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholifah *et al* (2022) perubahan psikologis yang terjadi pada wanita menopause akan mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita. Ada beberapa gangguan psikologis yang sering dialami oleh wanita menopause dan menjadi keluhan seperti usia menopause itu adalah akhir dari segalanya, keluhan yang dirasakan seperti

mudah marah, mudah tersinggung dan terhadap masalah yang sebelumnya tidak mengganggunya.

Wanita menopause yang sudah tidak menstruasi akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Fauziyah S *et al.*, 2021). Hal ini terjadi karena penurunan hormon estrogen pada fungsi ovarium yang menyebabkan peningkatan hormon FSH dan LH. Perubahan kadar hormon tersebut menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Wanita yang mengalami stress fisik juga bisa mengalami stress psikologis, yang dapat mempengaruhi keadaan emosi wanita untuk menghadapi masalah (Hekhmawati, 2016).

Menurut Kushariyadi (2017) perubahan psikologis pada wanita diantaranya penurunan daya ingat, mudah tersinggung, stress dan depresi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh usia menopause, lama menopause, pendidikan dan pekerjaan (Syalfina, 2017). Wanita yang memasuki tahap ini membutuhkan dukungan yang baik untuk menyesuaikan diri. Memahami kondisi wanita menopause dengan meningkatkan dukungan pasangan dalam keluarga dapat mengatasi gejala perubahan psikologis selama menopause. Selain itu, mengurangi gejala psikologis pada wanita menopause dapat dilakukan dengan mendekati diri kepada Allah SWT, makan makanan bergizi, olahraga dan menerapkan teknik relaksasi (Fauziyah S I., 2021).

Menurut Analisis peneliti, perubahan psikologis pada wanita menopause disebabkan oleh Tingkat perubahan psikologis yang terjadi dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada setiap wanita menopause yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause.

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 responden, sebanyak 18 (45%) responden dengan kualitas hidup baik dan sebanyak 22 (55%) responden dengan kualitas hidup buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati & Susilawati (2021) kesejahteraan mental yang meliputi kepercayaan diri, stress, seksualitas dan

keyakinan merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup wanita menopause. Selain itu dukungan suami juga merupakan bentuk dukungan sosial dimana semakin tinggi dukungan suami maka kualitas hidup wanita menopause semakin meningkat.

Kualitas hidup juga diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap posisinya dalam kehidupan, yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan apa yang menjadi standar dalam setiap individu (Noorma, 2017). Keluhan pada gangguan fisik dan psikologis yang dialami oleh wanita menopause dapat menurunkan rasa percaya diri, keberanian, ketidakpuasan wanita dengan penampilan dan rasa cemas dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup seorang wanita menopause. Kualitas hidup terdiri dari aspek fisik, psikologis dan lingkungan (Widjayanti, 2022).

Kualitas hidup wanita menopause terbagi menjadi empat domain yaitu domain fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Penurunan kualitas hidup dalam kesehatan wanita menopause yang mencakup pada kesehatan fisik, nyeri serta kondisi umum seperti energi dan kelelahan. Aspek emosi termasuk mental dan kesejahteraan emosional (suasana hati, depresi, kecemasan dan kesejahteraan). Pada wanita yang menjelang masa menopause menunjukkan kualitas hidup baik. Namun wanita yang memasuki usia menopause tidak puas dengan penampilan dan kehidupan seks, dan merasa lebih tertekan atau depresi. Jika hal ini tidak disikapi dengan baik, maka wanita merasa tidak nyaman dengan kondisi kehidupannya (Dirgahayu *et al.*, 2023).

Menurut asumsi peneliti, kualitas hidup lebih berfokus pada persepsi kesehatan fisik dan mental seseorang serta hubungan dengan resiko dan status kesehatan, fungsional, dukungan sosial dan status ekonomi. Penurunan kualitas hidup wanita menopause dapat ditimbulkan oleh ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari yang diakibatkan oleh gejala menopause. Terdapat empat aspek dalam kualitas hidup seorang wanita menopause yaitu aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan.

Hubungan perubahan psikologis dengan Kualitas hidup pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran

Hasil uji statistik *gamma* diperoleh nilai *P-value* = 0,002 yang berarti $p < \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perubahan psikologis dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Pesawaran.

Menopause merupakan proses penuaan alami dan normal bagi setiap wanita. Menopause terjadi saat ovarium berhenti memproduksi hormon estrogen yang terjadi pada usia 45-55 tahun. Penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause dapat menyebabkan perubahan pada wanita menopause, baik secara fisik maupun psikis (Marettih, 2020).

Wanita menopause sering mengalami perubahan psikologis yang menimbulkan rasa tidak nyaman, mudah tersinggung, lesu, labil, stress, penurunan daya ingat, kecemasan dan depresi (Runiari & Santiningsih, 2016). Wanita yang mudah tersinggung oleh sesuatu yang sebelumnya tidak mengganggu mereka. Masalah depresi, wanita terlalu banyak menyimpan kesedihan yang membuat mereka tertekan karena kehilangan seluruh perannya sebagai seorang wanita. Perasaan cemas, hal ini wanita takut kehilangan seseorang yang mereka cintai. Selanjutnya wanita menopause berangsur-angsur mengalami penurunan daya ingat. Kemudian stress hal ini disebabkan oleh rasa takut tidak bisa menjalin hubungan dengan pasangan yang baik dan merasa hidupnya tidak berarti lagi. Perubahan yang terjadi disebabkan oleh psikologis wanita yang mendekati menopause sering dikaitkan dengan rasa takut dalam menghadapi situasi sebelumnya tidak pernah terjadi (Kholifah *et al.*, 2022).

Kualitas hidup wanita menopause dapat dipengaruhi oleh seberapa parah gejala menopause yang mempengaruhi kehidupan mereka. Wanita yang mengalami penurunan kualitas hidup berdampak negatif pada kondisi mental dan fisik mereka, secara psikologis efek

negatifnya akan menderita depresi dan disfungsi fisik serta meningkatkan resiko penyakit (Runiari & Santiningsih, 2016). Terdapat empat domain di dalam kualitas hidup wanita yaitu domain fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Gejala yang dialami oleh wanita menopause dengan kualitas hidup mengacu pada hubungan semakin kuat gejala yang dirasakan (Ingrid *et al.*, 2023). Wanita yang mengalami perubahan psikologis rendah lebih cenderung memiliki kualitas hidup yang baik dan sebaliknya, wanita yang mengalami perubahan psikologis tinggi memiliki kualitas hidup yang buruk. Hal tersebut menunjukkan kualitas hidup wanita menopause dipengaruhi oleh kondisi psikologisnya (Widjayanti, 2022)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati & Susilawati (2021) yang menunjukan hasil bahwa terdapat hubungan antara sindrom menopause dengan empat aspek kualitas hidup dengan arah hubungan negatif yang ditunjukkan nilai *p-value* == 0,000 (aspek fisik), *p-value* == 0,000 (aspek psikologis), *p-value* == 0,000 (aspek sosial) dan *p-value* == 0,000 (domain lingkungan).

Peneliti berasumsi, dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa wanita menopause yang mengalami perubahan psikologis berat maka semakin buruk kualitas hidup wanita menopause dan sebaliknya wanita yang mengalami perubahan psikologis ringan maka akan memiliki kualitas hidup baik. Perubahan psikologis yang terjadi dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause, perubahan tersebut diantaranya di antaranya penurunan daya ingat, mudah tersinggung, stress dan depresi. Kesejahteraan mental yang meliputi kepercayaan diri, stress, seksualitas merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup wanita menopause.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan fase menopause dengan fungsi seksual pada wanita di Desa Muara Tenang Kabupaten Mesuji dengan nilai (*p-value* = 0,000). Diharapkan

wanita yang masuk pada fase pre menopause, menopause dan post menopause dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung fitoestrogen (kacang hijau, kurma dan kacang kedelai) dan menggunakan lubrikasi saat melakukan hubungan seksual sehingga dapat mengurangi masalah disfungsi seksual pada menopause. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan variabel, metode penelitian dan menggunakan responden yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, N. K. S., & Raswati Teja, N. M. A. Y. (2021). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Di Desa Sakti Kecamatan Nusa Penida. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(1), 46–53. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.582>
- Candra, I. W. (2015). Kepercayaan Diri Wanita Menopause. *Jurnal Gema Keperawatan*.
- Emilda, S. (2016). Kualitas hidup pada wanita menopause di Puskesmas Taman Bacaan Palembang tahun 2016. *STIKES Mitra Adiguna Palembang*.
- Fauziyah S, E., Jufriyanto, M., & Maghfiroh, N. (2021). Sikap pasangan dalam menghadapi perubahan psikologis Wanita Menopause Kecamatan Larangan Pamekasan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 1(1), 43–47.
- Hekhmawati, S. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 13.
- Ingrid, D., Jayanti, R. R. N., & Nur, T. (2023). *FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENJELANG MENOPAUSE*. 15, 87–94.
- Kartini. (2020). *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause 1*. 12(1).
- Kholifah, E., Azzahroh, P., & Suciawati, A. (2022). The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal. *Jurnal*

- Kebidanan*, 11(2), 70–78.
<https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>
- Luginar Tambunan, R., & 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. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i1.227>
- Marettih, A. K. E. (2020). Kualitas Hidup Perempuan Manopause. *Marwah*, 19(Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender). <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/marwah/article/view/File/506/486>
- Nazarpour, S., Simbar, M., Tehrani, F. R., & Majd, H. A. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita pascamenopause yang tinggal di Iran*. 1–9.
- Noorma, N. (2017). Factors Associated with the Quality of Life of Menopausal Women at the Makassar City National Pension Savings Bank Clinic. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(4), 240–254.
- Nursyi, I. R. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia 48–55 Tahun Tentang Menopause di Desa Weru RT 02 RW 05 Weru Sukoharjo Tahun 2015. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.67-77>
- Runiari, N., & Santiningsih. (2016). Kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Gema Keperawatan*, 9(2012), 70–78.
- Sulistiyowati, I., & Susilawati, D. (2021). *HUBUNGAN SINDROM MENOPAUSE DENGAN KUALITAS HIDUP WANITA*. 4(2).
- Syalfina, A. D. (2017). Body Mass Index (BMI) Dan Lama Menopasue Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Menopause (Studi di Desa Karang Jeruk Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto). *Hospital Majapahit*, 9(1), 28–42.
- Widjayanti, Y. (2022). GAMBARAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE Description of Quality of Life in Menopausal Women. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2).