
Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor Tahun 2020

Imarina Tarigan¹, Astarina Br. Ginting², Dewi Sartika Hutabarat³, Mediana Beru Sembiring⁴

Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Telepon : (061) 8367405. Fax.(061)8367405

Email; Husada.mitra@yahoo.co.id

DOI: 10.33859/dksm.v11i2.689

Abstrak

Latar Belakang: Menopause menyebabkan perubahan fungsi ovarium yang secara otomatis akan mempengaruhi produksi hormon sehingga dapat menyebabkan berbagai keluhan. Peningkatan jumlah perempuan lanjut usia tentunya akan menimbulkan masalah tersendiri, yaitu dengan munculnya keluhan-keluhan pada masa menopause yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Menimbulkan rasa tidak nyaman dan kadang-kadang menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari, sehingga dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Yoga merupakan salah satu usaha untuk menyatukan kekuatan fisik dan raga serta merangsang peningkatan produksi beta endorpine untuk mengurangi keluhan akibat menopause.

Tujuan: untuk mengetahui apakah yoga efektif untuk menurunkan keluhan sindrom menopause.

Metode: Penelitian ini menggunakan design *quasi eksperimen* dan rancangan *pretest dan posttest one group*. Pemberian intervensi dilakukan bagi wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor dari bulan Juni hingga September. Responden sebanyak 89 wanita menopause dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data primer diperoleh secara langsung dari responden dengan kuesioner. Keluhan tentang menopause baik fisik maupun psikis di nilai dengan menggunakan kuesioner instrumen penelitian sindrom menopause diadopsi dari *Menopause Rating Scale (MRS)*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan mean pre test 24,15 dengan SD 5,193, mean post test 10,20 dengan SD 4,093, artinya ada perbedaan rata-rata sebelum dan setelah mendapatkan yoga. Hasil uji *paired sampel t-test* di dapatkan *P-Value* 0,000

Simpulan : yoga efektif membantu menurunkan keluhan sindrom menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause

Kata Kunci : Kualitas hidup, Menopause, Sindrom Menopause, Yoga

Abstract

Background Menopause causes changes ovarian function which is automatically affect to hormone production that can cause of various complaints. The increases of the number of elderly women will cause its own problems, that is the appearance of complaints during menopause that can affect to health. It causes discomfort and sometimes causes disruption in daily work, so it can affect for quality of life menopausal women. Yoga is one of effort to unites physical and physical strength to stimulate an increase in beta endorpine production to reduce complaints due to menopause.

Objective This research aims to determine whether yoga is effective in reducing complaints of menopause syndrome.

Methods This research used a quasi-experiment design and pretest and posttest one group. Interventions were given to menopausal women at Public Health Center of Medan Johor from June to September. The respondents were 89 menopausal women using purposive sampling technique. The Primary data collection is obtained from respondents directly with a questionnaire guideliness. The Complaints about menopause both physics and psychological, were assessed using a menopause syndrome research instrument questionnaire adopted from the Menopause Rating Scale (MRS).

Results The results showed the mean pre test was 24.15 with SD 5.193, the mean post test was 10.20 with SD 4.093, it's mean there was a differences of average before and after getting yoga. The results of the paired sample t-test obtained P-Value of 0.000,

Conclusion that means yoga is effective in reducing complaints of menopausal syndrome to improve the quality life of menopausal women.

Key words Quality of life, Menopause, Menopause syndrome, Yoga

Pendahuluan

Persoalan Kesehatan Reproduksi bukan hanya mencakup persoalan kesehatan Reproduksi perempuan secara sempit dengan hanya mengkaitkan pada masalah kehamilan dan persalinan saja tetapi berbagai macam masalah dalam kesehatan Reproduksi perempuan Dewasa yang menjadi Fokus permasalahan Reproduksi Itu sendiri (Manuaba, 2012). Salah satu tujuan pembangunan di Indonesia adalah

meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut berbagai program telah dicanangkan oleh pemerintah sebagai upaya untuk menangani masalah kesehatan yang ada, Yanti (2015).

Survei demografi pada tahun 2017 menyatakan banyak perempuan dewasa mengalami perubahan peningkatan Jumlah Usia Harapan Hidup (UHH) > 60 Tahun sangat meningkat pesat dapat diperkirakan jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2020

mencapai 28,8 Juta Jiwa atau sekitar 11% dari total penduduk Indonesia. Pada Tahun 2021 diperkirakan jumlah penduduk mencapai 30,1 Juta Jiwa yang merupakan urutan ke-4 Dunia setelah Cina, India, Amerika Serikat, dan menjelang tahun 2050 diperkirakan menjadi 50 Juta Jiwa.

Proyeksi penduduk Indonesia berdasarkan hasil Sensus penduduk pada tahun 2017 jumlah penduduk 261.890.900 Jiwa, Penduduk Sumatra Utara 21.911.400 Jiwa, Jumlah Penduduk Perempuan usia 45-59 Tahun sebanyak 1.035.350 Jiwa, Munculnya Bererapa Penyakit sering kali dialami oleh wanita Premenopause mulai dari penurunan peningkatan gangguan kardiovaskular 20.30%, Peningkatan Pembuluh 41.70%, Insomnia 12.60%, Cemas (Gangguan Mental) 23.55%, sampai pada Osteoporosis 62,40% yang merupakan dampak dari permasalahan kehidupan Wanita Usia Lanjut (Premenopause).

Dalam penelitian Putri, dkk (2014), menopause adalah suatu masa yang membuat sebagian wanita mengalami gangguan-

gangguan fisik maupun psikis serta dapat mempengaruhi aktivitas mereka sehari-hari dan kualitas hidup mereka. Menurut Greenblum, Rowe dan Neff (2012), dalam penelitian Syarifah, dkk (2014), mengatakan bahwa pada saat perempuan mengalami menopause dapat mempengaruhi kualitas dalam hidupnya. Lebih dari 80 % wanita menunjukkan gejala secara fisik maupun psikis pada saat menjelang menopause dengan bermacam-macam level gangguan dan mengganggu kehidupannya.

Klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan senium yang disertai gejala-gejala yang khas yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang ekstrim. Akibat dari kondisi tersebut terjadilah perubahan fisik yang disertai beberapa gangguan psikologis, sehingga membutuhkan penanganan yang tepat, Yanti(2015).

Perubahan fisik yang dirasakan oleh wanita menopause akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron adalah perubahan pola menstruasi dimana perdarahan akan terlihat beberapa bulan dan akhirnya akan

berhenti sama sekali, rasa panas (*Hot flush*), gejala ini akan dirasakan mulai dari wajah sampai ke seluruh tubuh, rasa panas disertai warna kemerahan pada kulit dan berkeringat, rasa panas ini akan mempengaruhi pola tidur wanita menopause yang akhirnya akan membuat wanita menopause kekurangan tidur dan mengalami kelelahan. *Hot flush* dialami oleh sekitar 75% wanita menopause dan akan dialami selama 1 tahun dan 25-50% wanita akan mengalami *hot flush* selama 5 tahun. *Hot flush* juga dapat mempengaruhi wanita menopause mengalami keluar keringat malam yang akan membuat wanita menopause merasa tidak nyaman(Widyastuti, dkk, 2010).

Masalah kesehatan jangka pendek pada menopause, diantaranya gejala gangguan vasomotor, hot flus, keringat banyak, jantung berdebar, gangguan tidur, masalah kesehatan jangka panjang pada menopause osteoporosis, akibat kurangnya hormon estrogen sehingga tulang mudah rapuh, Irianto(2015). Dalam penelitian Kargenti (2013), selama fase menopause akan terjadi beberapa gejala yang disertai keluhan-keluhan yang kerap kali

membuat perempuan menjadi gelisah dan merasa tertekan akibat perubahan yang signifikan terhadap sistem hormonal sehingga membuat ketidaknyamanan.

Premenopause merupakan salah satu persoalan kesehatan reproduksi pada perempuan. Lebih dari 80% perempuan menopause mengalami gejala pada saat menopause dan dalam beberapa akan bertahan selama beberapa tahun sehingga kualitas hidup akan terganggu. adalah selain harus mampu beradaptasi dengan keluhan-keluhan menopause, munculnya beberapa penyakit sering kali dialami oleh wanita menopause. Dari sudut pandang medis terdapat 2 perubahan yang paling penting yang terjadi pada waktu menopause, yaitu meningkatnya kemungkinan terjadi penyakit jantung dan pembuluh darah, serta hilangnya mineral dan protein didalam tulang (osteoporosis). Upaya pemerintah dalam menyikapi UUD 36 Tahun 2009 Pasal 138 sudah dilakukan di masing-masing fasilitas kesehatan. Puskesmas Medan Johor sebagai fasilitas kesehatan yang ada di kota medan juga telah melaksanakan beberapa

kegiatan yang mendukung upaya pemerintah dalam bidang meningkatkan status kesehatan masyarakat. Untuk masyarakat lansia di laksanakan PROLANIS dan posyandu lansia, dalam kegiatan tersebut selaian dilaksanakan pemeriksaan kesehatan, dilaksanakan pembagaian informasi tentang kesehatan serta olahraga.

Olahraga yang cocok untuk wanita menopause salah satunya adalah yoga, merupakan latihan kebugaran yang lebih menyenangkan untuk dilakuakn berkelompok dan dapat dilakukan sendiri tanpa orang lain. Latihan yoga tidak hanya membantu merasa lebih baik tetapi juga membatu tidur yang nyaman dan dapat menghilangkan stress. Gerakan yoga mempunyai manfaat bagi yang rutin melakukannya.

Yoga adalah suatu usaha atau cara untuk menyatukan kekuatan jiwa dan raga serta alam sebagai sarana penyembuhan berbagai penyakit jasmani ataupun rohani melalui gerakan anggota gerak tubuh yang luwes. Kecemasan merupakan suatu masalah psikologis yang dirasakan setiap manusia,

wanita pada umumnya selalu mencemaskan sesuatu yang memang akan terjadi seperti (menopause).

Metode

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Medan Johor Jln Karya Jaya, Pangkalan Mansyur, dimulai dari bulan Juni sampai September 2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Yoga Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor Tahun 2020. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan design *quasi eksperimen* dan rancangan *pretest dan posttest one group* yaitu penelitian yang dilakukan memberikan yoga untuk kelompok sampel, pemberian intervensi dilakukan selama 3 bulan, dilakukan pengukuran keluhan sindrom menopause dengan *Menopause Rating Scale (MRS)*. Sebelum data bivariat di uji dengan uji paired sampel t-test, sebelumnya di lakukan uji normalitas data.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita menopause yang memeriksakan

diri dan rutin mengikuti kegiatan Program Penanggulangan Penyakit Kronis(PROLANIS) di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor. Sampel dalam penelitian ini adalah 89 orang wanita menopause. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi sebagai berikut, perempuan menopause dari usia 45-55 tahun, masih memiliki suami dan tinggal bersama keluarga, bisa baca tulis dan bersedia menjadi informan, tidak menggunakan terapi sulih hormon (TSH). Tidak disertai penyakit, dalam keadaan sakit atau di bawah pengawasan dan terapi dokter oleh karena suatu penyakit tertentu, tidak ada riwayat pembedahan uterus (histerektomi), atau pengangkatan ovarium.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor Tahun 2020

	Karakteristik	Jumlah	
		F	%
1	Umur (th)		
	< 50	32	35,9
	≥ 50	57	64,1
2	Pendidikan		
	SD	7	19,1
	SMP	4	24,3
	SMA	59	65,3
	PT	19	21,3
3	Paritas		
	< 2	16	18,0
	≥ 2	73	82,0
4	Pekerjaan		
	Bekerja	26	29,2
	Tidak Bekerja	63	70,8
5	Lama Menopause		
	< 2	33	37,1
	≥ 2	56	62,9

Tabel 1 Menunjukkan mayoritas responden dengan pendidikan SMA sebanyak 59 orang(65,3%), mayoritas dengan paritas ≥ 2 sebanyak 73 orang (82,0%), mayoritas tidak bekerja sebanyak 63 orang (70,8%), dan mayoritas dengan lama menopause ≥ 2 tahun sebanyak 56 orang (62,9%).

Tabel 2 Uji Normalitas Data

Variabel	Mean	SD	Shapiro-wilk		
			atistic	Df	P-Value
Sindrom Menopause Pre Test	24,15	5,193	0,983	89	0,200
Sindrom Menopause Post Test	10,20	4,093	0,957	89	0,095

Tabel 2 Hasil uji normalitas data skor kualitas hidup sebelum dan sesudah yoga menggunakan *Shapiro-Wilk test* ($p > 0,05$),

maka disimpulkan data terdistribusi normal, selanjutnya di lakukan uji t-test. Hasil perhitungan uji normalitas data dapat dilihat pada lampiran. Untuk nilai pre test diperoleh rata-rata sindrom menopause atau mean 24,15 dengan SD 5,193. Sedangkan untuk post test diperoleh rata-rata sindrom menopause atau mean 10,20 dengan SD 4,093.

Tabel 3 Hasil Analisis Keluhan Sindrom Menopause Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Diberikan Yoga dengan Menggunakan Uji T-Paired Sample T-Test

No Variabel	N	Mean	SD	P-Value
1. Sindrom Menopause Pre Test	89	24,15	5,193	0,000
2. Sindrom Menopause Post Test	89	10,20	4,093	

Dari table 3 Hasil analisis uji-t didapatkan bahwa nilai dengan $\alpha < 0,05$ (p-value = 0,000). Dari hasil uji statistik tersebut didapatkan perbedaan yang bermakna antara total skor kualitas hidup sesudah yoga dan kualitas hidup sebelum yoga. Ada perbedaan rata-rata antara sindrom menopause sebelum yoga dan sindrom menopause sesudah yoga. Artinya Yoga efektif menurunkan keluhan sindrom menopause pada wanita menopause

sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan wanita menopause di wilayah kerja puskesmas Medan Johor mayoritas dengan umur ≥ 50 yaitu 57 (64,1%) wanita menopause. Dari segi pendidikan mayoritas dengan pendidikan SMA yaitu 59(65,3%) wanita menopause, mayoritas responden dengan paritas ≥ 2 sebanyak 73 orang (82,0%), mayoritas tidak bekerja sebanyak 63 orang (70,8%), dan mayoritas dengan lama menopause ≥ 2 tahun sebanyak 56 orang (62,9%).

Untuk nilai pre test diperoleh rata-rata sindrom menopause atau mean 24,15 dengan SD 5,193. Sedangkan untuk post test diperoleh rata-rata sindrom menopause atau mean 10,20 dengan SD 4,093 artinya ada perbedaan rata-rata sebelum dan setelah mendapatkan yoga.

Hasil anialisis uji-t menunjukkan $\alpha < 0,05$ (p-value = 0,000), yoga efektif membantu menurunkan keluhan sindrom menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause hasil penelitian ini sejalan degan

penelitian yang dilakukan oleh Astari (2014) di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka dan penelitian yang dilakukan oleh Triyaningsih (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sindrom menopause dari aspek fisiologis dan aspek psikologis dengan kualitas hidup perempuan menopause, yang artinya semakin menurun keluhan sindrom menopause semakin meningkat kualitas hidup wanita menopause

Dalam penelitian ini sebagian besar responden mengalami gejala menopause tingkat ringan, dan sedang. Wanita yang mengalami gejala menopause dalam kategori ringan dan sedang akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sehingga tidak memengaruhi kualitas hidup. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosida, dkk, 2017 yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara yoga dan kualitas hidup terkait kesehatan, serta terdapat perbedaan yang signifikan antar skor kualitas hidup wanita menopause yang melakukan yoga dengan wanita menopause yang tidak

melakukan yoga.

Para wanita yang selama ini takut menghadapi datangnya masa pra menopause dan menopause. Rasa panas di tubuh dan berkeringat yang terus menerus diatasi atau setidaknya dikurangi. Dengan melakukan yoga, gejala yang menyertai sindrom menopause dapat di kurangi. Bahkan yoga dikatakan dapat meningkatkan fungsi mental. Dari penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli, menunjukkan superioritas yoga. Ini juga berarti menunjukkan bahwa aktifitas fisik juga memperbaiki fungsi kognitif dengan menekankan pada pernafasan yang tepat, pernafasan berirama dengan gerak tubuh, relaksasi, dan mengistirahatkan pikiran, Proverawati(2016).

Posisi tubuh yoga akan membantu menyeimbangkan sistem endokrin yaitu mengontrol produksi hormon dan detak jantung. Posisi tubuh ini menahan beban, membantu dan mencegah osteoporosis. Pada pendinginan dan pernapasan saat yoga sangat baik bila terdapat serangan hot flushes datang, membantu menurunkan rasa panas tubuh dan

keringat malam hari, melancarkan peredaran darah dan membantu oksigen masuk ke dalam sel, serta menjaga memori dengan menurunkan hormon kortisol, Mulyani(2015).

Menurut Kargenti (2010) turunnya fungsi ovarium (sel telur) mengakibatkan hormon terutama estrogen dan progesteron sangat berkurang dalam tubuh kita. Kekurangan hormon estrogen ini menyebabkan keluhan-keluhan fisik maupun psikis yang akan mempengaruhi kualitas hidup perempuan. Kualitas hidup merupakan persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Jika hal ini tidak disikapi dengan tepat akan membuat diri yang bersangkutan merasa tidak nyaman dengan kondisi yang memang sudah merupakan kodrat dirinya sebagai seorang perempuan. Selama fase menopause akan terjadi beberapa gejala yang disertai keluhan-keluhan yang kerap kali membuat perempuan menjadi gelisah dan merasa tertekan akibat perubahan yang signifikan terhadap sistem hormonal sehingga membuat ketidaknyamanan. Gejala- gejala serta keluhan

yang menyertai fase menopause Jika dikaitkan menopause dengan dimensi kualitas hidup yang telah dikeluarkan oleh WHO, maka jelas kualitas hidup perempuan yang menopause mengalami penurunan.

Dalam penelitian ini sebagian besar perempuan menopause mengalami gejala menopause tingkat ringan, dan sedang, mempunyai kualitas hidup yang relatif baik. Lain halnya dengan perempuan menopause yang memiliki gejala menopause berat justru memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Perempuan yang mengalami gejala menopause dalam kategori ringan dan sedang akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sehingga tidak mempengaruhi kualitas hidup. Jika dibandingkan dengan perempuan menopause bergejala menopause ringan, perempuan menopause dengan gejala menopause berat mengakui lebih sering rasa sakitnya menghambat aktivitas mereka, kurang cukup memiliki vitalitas, kurang puas dengan kualitas tidur mereka, serta kurang puas terhadap kemampuan bekerja dan untuk beraktivitas sehari hari. Hal tersebut

kemungkinan dapat dikaitkan dengan gejala menopause seperti susah tidur, sering mengalami kelelahan fisik dan sakit pada persendian, serta daya ingat menurun lebih sering dialami oleh mereka. Penanganan persoalan-persoalan psikologis yang muncul mengiringi fase menopause menjadi sangat efektif jika ditangani dengan pendekatan-pendekatan psikologis. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang tepat di lakukan oleh ibu menopause karean selain memberikan keuntungan bagi fisik, yoga dapat membantu memberikan kenyamanan bagi psikis terutama wanita menopause yang mengalami berbagai keluhan sindrom menopause, Proverawati (2016).

Menurut asumsi penulis gejala menopause dan kualitas hidup perempuan menopause merupakan konsep yang berhubungan erat. Berat ringannya gejala menopause yang dialami oleh perempuan menopause akan berdampak terhadap kualitas hidup. Menopause merupakan salah satu proses kehidupan juga tidak dapat dihindari kehadirannya namun juga tidak untuk

ditakuti/dikhawatirkan kehadirannya.

Demikian pula pada kondisi mental yang tidak stabil dan bergejolak, individu membutuhkan bantuan secara psikologis, untuk memulihkan rasa percaya dirinya, meluruskan cara berfikir, cara pandang dan cara merasanya sehingga mereka kembali realistis, mampu melihat kenyataan yang sebenarnya dan mampu mengatasi masalahnya dengan cara-cara yang dapat di pertanggungjawabkan. Untuk menurunkan keluhan sindrom menopause atau bahkan menghilangkan keluhan tersebut, perlu di terapkan yoga sebagai hobby yang positif serta diterapkan secara rutin. Sebagai tambahan memeberikan persiapan secara benar dan pemikiran yang positif akan membuat wanita mampu menghadapi masa menopause yang produktif(Romauli, 2017).

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, atas

kesempatan yang diberikan kepada peneliti. Kepala Puskesmas Medan Johor dan seluruh staff dan STIKes Mitra Husada Medan atas kritik dan sarannya yang membangun, penulis mampu menyelesaikan penelitian dan naskah publikasi ini.

Daftar Pustaka

- Astari, R, Tarawan, V, dan Sekarwana, N., 2014. Hubungan Anatara Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause Di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka, : Universitas Padjadjaran Bandung Indonesia. *Bul. Penelit. Kesehatan*, Vol. 42, No. 3, September 2014: 171-184.
- Badan Pusat Statistik., 2016. Proyeksi Penduduk Indonesia *Population Projection 2010-2035*, Publication Number: 04110.1301, Diakses 20 Februari 2017, Jakarta: <Http://Www.Bps.Go.Id> E-Mail: Bpshq@Bps.Go.Id.
- Kargenti, A, 2013, *Kualitas Hidup Perempuan Menopause* : UIN Suska Riau.
- Irianto, Koes, 2015. *Kesehatan Reproduksi(Reproductive Health)*. Bandung. ALFABETA.
- Manuaba, et al., 2012. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Mulyani, N, 2015. *Menopause Akhir siklus Mensturasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*, Yogyakarta : Salemba Medika.
- Rosida, L, dkk, 2017 *Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Wanita Menopause*. Faculty of medicine, Sebelas Maret University. *Nexus Kedokteran Komunitas* Vol. 6/No.2/Desember 2017.
- Survei demografi 2017. Diases pada tanggal 10 Agustus 2019.
- Syarifah, M, Dan Kusumaputri, E., 2014, *Hubungan Pengaturan Emosi Positif Dengan Kecemasan Menjelang Menopause Pada Perempuan Pekerja Di Desa Kalirejo, Salaman, Magelang, Jawa Tengah* : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Humanitas*, Vol. 11-2.143-151.
- Trisetiyaningsih, Y, 2016. *Hubungan Antara Gejala Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterium*. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* Vol. 07 No. 01, Januari 2016.
- Proverawati, A, dan Sulistyawati, E. 2016. *Menopause dan Sindrom Premenopause*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Putri, D, Wati, D, dan Ariyanto, Y, 2014. *Kualitas Hidup Wanita Menopause : Epidemiologi dan Biostatitiska Kependudukan*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 2 (no. 1) Januari 2014

Romauli, S, Vindari, A, 2017. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta, Nuha Medika.

Undang-undang nomor 36 tahun 2009 pasal 138 tentang kesehatan lanjut usia.

Yanti, 2015. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta, Pustaka Rihama.

S

Widyastuti, Y, Rahmawati, A, dan Purnamaningrum, Y., 2010. Kesehatan Reproduksi, Yogyakarta : Fitramaya.