

## Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024

Siti Khodijah<sup>1\*</sup>, Surmiasih<sup>2\*</sup>, Rini Palupi<sup>3</sup>, Feri Kameliawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 10 Januari 2025

Direvisi: 15 Januari 2025

Diterima: 24 Januari 2025

\*Penulis Korespondensi:

E-mail:

[surmiasih@aisyahuniversity.ac.id](mailto:surmiasih@aisyahuniversity.ac.id)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Menopause ditandai dengan terjadinya penurunan hormon estrogen dan progesteron yang dapat menyebabkan berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis perubahan fisik diantaranya kelelahan fisik (53%), ketidaknyamanan sendi (47,6%), insomnia (65%), hot flushes (42,2%), vagina kering (58,7%) yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. **Tujuan:** Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat perubahan fisik dengan kualitas hidup pada wanita menopause. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita menopause di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo, dengan sampel terdiri dari 70 wanita menopause berusia 45-55 tahun dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data didapatkan menggunakan uji *Chi -Square*. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian adanya hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dan kualitas hidup wanita menopause dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ . **Simpulan:** Diharapkan partisipasi dari pihak puskesmas dalam melakukan pemeriksaan kesehatan pada wanita menopause agar bisa memantau dampak dari perubahan fisik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita dalam menjalani masa menopause.

**Kata kunci:** Perubahan Fisik, Kualitas Hidup, Menopause

### ABSTRACT

**Introduction:** Menopause is characterized by a decrease in the hormones estrogen and progesterone which can cause various changes both physical and psychological physical changes include physical fatigue (53%), joint discomfort (47.6%), insomnia (65%), hot flushes (42.2%), vaginal dryness (58.7%) which can affect quality of life. **Objective:** This study aims to determine how the level of physical changes with quality of life in menopausal women. **Methods:** This type of research uses quantitative research with a correlation research design with a cross-sectional approach. The population in this study were menopausal women in Pekon Wates Timur Gadingrejo Village, with a sample consisting of 70 menopausal women aged 45-55 years using total sampling technique. Data analysis was obtained using the Chi-square test. **Results:** Based on the results of the study, there is a significant relationship between physical changes and the quality of life of menopausal women with a  $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ . **Conclusion:** It is hoped that the participation of the health center in conducting health checks on menopausal women in order to monitor the impact of physical changes so as to improve the quality of life in women in undergoing menopause.

**Keywords:** Physical Changes, Quality of Life, Menopause

## PENDAHULUAN

Menopause adalah tahapan penting dalam siklus reproduksi wanita, karena merupakan proses peralihan dari masa produktif ke masa non-produktif yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron. Sehingga menimbulkan beberapa perubahan fisik yang terjadi oleh wanita menopause diantaranya hot flushes, kelelahan fisik dan mental, iritabilitas, depresi, ketidaknyamanan sendi, insomnia, vagina kering, mudah tersinggung, kecemasan, jantung berdebar-debar, mudah lelah, perubahan gairah seksual, dan sering buang air kecil. (Ulfa,2023)

Data WHO jumlah wanita menopause di seluruh dunia diperkirakan meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta pada tahun 2025. Penderita menopause di Indonesia data kementerian RI dari seluruh provinsi pada akhir November tahun 2020 akan menduduki angka 262,6 juta jiwa terkena menopause. Jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan terjadi rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Gustina et al., 2024).

Di Indonesia rata-rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2015, pada tahun 2020 rata-rata usia menopause menjadi 51 tahun. Di provinsi Sumatera utara jumlah penduduk wanita di Sumatera utara pada tahun 2016 berjumlah 7.065.585 jiwa, dengan jumlah penduduk wanita menurut kelompok usia 50 tahun keatas yang sudah menopause sebanyak 1.195.016 jiwa (Harahap & Hasibuan, 2021).

Kualitas hidup sedang sangat baik di semua bidang fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Responden berjumlah 13 orang dengan kualitas hidup sangat baik (48,3%) pada bidang fisik, responden memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 17 orang (56,7%), responden memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 12 orang (56,7%) sisanya memiliki kualitas hidup baik sebanyak 16 orang (53,3%), memiliki kualitas hidup psikologis yang sangat baik (6,7%) (A.I. Sari,2020).

Menurut Nugroho (2020), yang dimaksud dengan citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, baik di sadari maupun tidak. Persepsi masa lalu dan sekarang mengenai ukuran tubuh, bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi, jika dilanjutkan akan mempengaruhi komponen citra diri lainnya, menyebabkan perubahan dalam penampilan.

Wanita yang memasuki masa menopause perlu memastikan kualitas hidup yang baik. Wanita menopause dengan kualitas hidup yang baik akan

dengan mudah mencapai keadaan berkelimpahan dalam hidupnya. Domain sosial kualitas hidup meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas sosial. Wanita dapat mengalami beberapa perubahan sosial oleh karena masalah dengan anak, perubahan body image, perubahan peran dalam bekerja, perubahan finansial, serta konflik pernikahan selama masa menopause (Susilawati,2021).

Menurut Nisa, (2020) Dampak dari perubahan menopause pada wanita adalah wanita menderita banyak penyakit, namun penyakit tersebut berbeda-beda pada setiap wanita karena efek biologis dan respon individu terhadap penurunan kadar estrogen sehingga menimbulkan gejala yang berbeda-beda. Perempuan perlu mendapat informasi dan kesiapan menghadapi perubahan fisik atau psikologis yang akan dihadapi, dan karena ketakutan dan kecemasan yang berlebihan ini dapat mempengaruhi tingkat kesiapan mereka (Nisa,2020).

Berdasarkan hasil pra survey dan wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 wanita usia 45-55 tahun Di Desa Pekon Wates Timur, Gadingrejo, didapatkan hasil wanita belum siap jika harus menghadapi perubahan fisik dan psikis pada masa menopause seperti harus merasakan vagina kering, nyeri sendi, insomnia, kecemasan, ketidakstabilan emosi, daya ingat buruk, dan kesulitan untuk berkonsentrasi selanjutnya menjalani kualitas hidup yang kurang baik berdasarkan kemampuan seorang wanita dalam melakukan suatu tugas, fungsi emosional, fisik, psikologis, sosial dan lingkungan dalam kehidupannya sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan 5 wanita sudah mengalami penerimaan dalam bentuk seperti menerima dengan ikhlas, memiliki pikiran terbuka, mengakui keunikan setiap individu, dan menghadapi perubahan sebagai peluang bukan sebagai ancaman, dan 5 wanita masih belum siap menerima karena merasakan takut dan menganggap memasuki menopause ibu menjadi semakin tua, kurang percaya diri, dan di tambah lagi belum siap jika terjadi tidak ada kesuburan lagi pada dirinya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perubahan fisik dengan kualitas hidup wanita menopause.

**METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Desain dalam penelitian ini yaitu deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita menopause berusia 45-55 tahun. Dengan pengambilan teknik pengambilan sampel yang digunakan *Total Sampling*, Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner perubahan fisik pada wanita menopause dan kualitas hidup wanita menopause (MENQOL). Analisis yang akan digunakan penelitian ini yaitu uji *chi-square*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 23-25 oktober tahun 2024. Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu.

**HASIL**

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik Wanita Menopause di Desa Pekon Water Timur Gadingrejo Tahun 2024

Perubahan Fisik	Jumlah	Persentase (%)
Tidak ada perubahan	28	40.0
Ada perubahan	42	60.0
<b>Jumlah</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari 70 responden didapatkan sebanyak 28 responden (40.0%) mengalami tidak ada perubahan fisik, dan sebanyak 42 (60.0%) mengalami ada perubahan fisik

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Pekon Water Timur Gadingrejo Tahun 2024

Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	25	35.7
Baik	45	64.3
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 diketahui bahwa dari 70 responden didapatkan sebanyak 25 responden (35.7%) mengalami kualitas hidup buruk dan sebanyak 45 responden (64.3%) mengalami kualitas hidup baik

Tabel 3  
Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024

Perubahan Fisik	Kualitas Hidup Wanita Menopause				Total		p-value
	Buruk		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak ada perubahan	21	75,0	7	25,0	28	40,0	<b>0,001</b>
Ada perubahan	4	9,5	38	90,5	42	60,0	
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>35,7</b>	<b>45</b>	<b>64,3</b>	<b>70</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value* < 0,001 < 0,05 artinya terdapat hubungan perubahan fisik dengan kualitas hidup wanita menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024.

**PEMBAHASAN**

**Perubahan Fisik Pada Wanita Menopause**

Perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada wanita yang mengalami masa menopause menyebabkan munculnya krisis yang diwujudkan

dalam bentuk ketidaknyamanan fisik dan psikis, rasa panas berlebih (*hot flashes*), yang biasanya terjadi sekitar 1-2 tahun setelah masa menstruasi terakhir. Keringat malam hari, insomnia, vagina kering, nyeri sendi, penambahan berat badan. Keluhan psikologis antara lain kecemasan, ketidakstabilan emosi, daya ingat buruk, dan kesulitan berkonsentrasi (Wardani & Mukaromah, 2021).

Perubahan fisik wanita saat menopause mempengaruhi kesiapan mereka menghadapi menopause. Semakin sulit bagi perempuan

menghadapi perubahan, semakin tidak siap mereka menghadapinya. Ketika seorang wanita memasuki masa menopause, lebih baik selalu memiliki pola pikir positif. Kesiapan dan ketidaksiapan Perempuan menopause mempengaruhi cara Perempuan bisa menilai sendiri tentang terjadinya masa menopause (Nainggolan, 2023).

Menurut Nugroho (2020), wanita mengalami kemunduran fisik selama menopause kemunduran fisik tersebut merupakan kemunduran yang mempengaruhi penampilannya. Perubahan fisik yang disebutkan di atas dapat menyebabkan penurunan kekuatan fisik dan kebugaran fisik pada lansia, sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya dan mempengaruhi citra diri atau tubuh lansia. Di sini yang dimaksud dengan citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, baik disadari maupun tidak. Persepsi masa lalu dan sekarang mengenai ukuran tubuh, bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi, yang jika dilanjutkan akan mempengaruhi komponen citra diri lainnya, menyebabkan perubahan dalam penampilan, peran (Juwita, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul hubungan kepercayaan diri dengan perubahan fisik dan psikologis pada wanita menopause di posyandu lansia desa x. Hal ini menunjukkan bahwa dari 50 responden yang memiliki kepercayaan diri tinggi dengan terjadinya perubahan fisik dan psikologis sebanyak 4 responden (44.4%), sedangkan yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan terjadi perubahan fisik sebanyak 15 responden (88.2%) (Zuniawati, 2024). Menurut G. T. Sari et al., 2020 Penelitian ini dengan penelitian yang berjudul gambaran antara perubahan fisik dengan kecemasan ibu menopause di desa dermasandi kecamatan pangkah kabupaten tegal. Hal ini menunjukkan bahwa dari perubahan fisik ibu menopause sebagian besar responden memiliki ada perubahan fisik 39 responden (51.3%) dan ibu menopause yang tidak memiliki perubahan fisik sebanyak 30 responden (39.5%) .

Penelitian yang dilakukan oleh Indah (2023) tentang hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause menunjukkan bahwa pengetahuan ibu paling banyak berada pada kategori sedang dan kesiapan dalam menghadapi menopause mayoritas pada kategori sedang. Hasil *P value* sebesar  $0,004 < 0,05$  berarti terdapat keeratan antara pengetahuan dengan kesiapan dalam menghadapi menopause (Nur Anisa & Dwi Aprilina, 2023).

### **Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause**

Kualitas hidup seseorang dapat dinilai dari berbagai sudut pandang, seperti bagaimana berdasarkan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas, fungsi emosional, fisik, psikologis, dan sosialnya. Kualitas hidup seorang wanita pada masa menopause dapat dinilai dari bagaimana ia menyikapi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause. Kualitas hidup yang dapat memuaskan bisa dinilai berdasarkan kesejahteraan emosional fisik, dan sosial serta aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Wanita yang memasuki masa menopause perlu memastikan kualitas hidup yang baik. Wanita menopause dengan kualitas hidup yang baik akan dengan mudah mencapai keadaan berkelimpahan dalam hidupnya (Pannya Sakti & Sutiyarsih, 2023).

Kualitas hidup wanita menopause adalah kepuasan wanita menopause terhadap aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan dalam hidupnya. Kualitas hidup dibagi menjadi empat domain yaitu fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan. Domain fisik merupakan jenis yang memiliki nilai rata-rata tertinggi (65,96). Sebuah studi mengatakan bahwa domain fisik cenderung lebih baik pada wanita menopause yang menikah, berolahraga rutin, serta bergejala menopause ringan. Domain yang memiliki nilai rata-rata terendah pada penelitian ini adalah domain sosial (59,30). Domain sosial kualitas hidup meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. Wanita dapat mengalami beberapa perubahan sosial oleh karena masalah dengan anak, perubahan body image, perubahan peran dalam bekerja, perubahan finansial, serta konflik pernikahan selama masa menopause (Sulistyowati & Susilawati, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul gambaran kualitas hidup wanita menopause. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik untuk semua domain yaitu domain fisik (70%), domain psikologis (52%), domain sosial (73%) dan juga domain lingkungan (73%) (Widjayanti, 2022). Menurut Susilawati, 2023 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.

### **Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024**

Menopause merupakan proses penuaan alami dan normal bagi setiap wanita. Menopause terjadi saat ovarium berhenti memproduksi hormon estrogen yang terjadi pada usia 44-55 tahun. Penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause dapat menyebabkan perubahan pada wanita menopause, baik secara fisik maupun psikis. (Marettih,2020). Menurut Ulfa 2023 menopause adalah tahapan penting dalam siklus reproduksi wanita, Karena merupakan proses peralihan dari masa produktif ke masa non-produktif yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron. Hilangnya hormon estrogen dan progesteron secara bertahap selama menopause meningkatkan risiko Kesehatan wanita dari mempengaruhi kualitas hidupnya. Sehingga menimbulkan beberapa gejala seperti gangguan suasana hati, disfungsi seksual, dan gangguan tidur pada wanita menopause.

Perubahan yang terjadi selama masa menopause akan dapat menyebabkan dampak terhadap wanita baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang terjadi yaitu osteoporosis, masalah urogenital, obesitas, penyakit kardiovaskuler, dan demensia. Selain itu Perempuan mengalami penurunan fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi aktivitas hubungan antara laki-laki dan Perempuan. Sedangkan dampak psikologisnya antara lain seperti perasaan tertekan seiring bertambahnya usia, perasaan tidak menarik, perasaan cemas karena tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami, dan perasaan tidak baik karena kekuatan fisik yang menurun (Nur Anisa & Dwi Aprilina, 2023) .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linda (2019), terlihat adanya hubungan antara perubahan fisik dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dengan nilai sebesar 0,375 dengan nilai *P-value* sebesar 0,022. Perubahan fisik berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause. Penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati, 2023) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan

perubahan fisik menopause dengan empat aspek kualitas hidup dengan 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* = ( aspek lingkungan).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian adanya hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dan kualitas hidup wanita menopause dengan nilai *p-value* = 0,001 < 0,05. Diharapkan partisipasi dari pihak puskesmas dalam melakukan pemeriksaan kesehatan pada wanita menopause agar bisa memantau dampak dari perubahan fisik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pada wanita dalam menjalani masa menopause.

### **REFERENSI**

- Gustina, I., Handayani, L., & Yuria, M. (2024). Menopause Yang Sehat Dan Bahagia. 2, 1–10.
- Harahap, S. A. J., & Hasibuan, A. P. (2021). Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tahun Tentang Menopause Di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Kota Padangsidempuan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas)*, 1(1), 119–123.  
<https://doi.org/10.53842/Jkm.V1i1.38>.
- Juwita, L. (2020). *Jurnal Kesehatan Primer Website* :  
<http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp> Hubungan Pengaturan Emosi Positif Antara Citra Tubuh Dan Kualitas Hidup Pada Wanita Masa Menopause. 5(2), 78–88.
- Nisa, I. C. (2020). Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan. 21(1), 1–9.
- Nur Anisa, S., & Dwi Aprilina, H. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Wanita Dalam Kesiapan Menghadapi Menopause Di Desa Bukateja The Relationship Between Physical Activity Knowledge And Psychological Changes In Women Related To Readiness For Facing Menopause Perio. *Jurnal Pikes Penelitian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 8–19.
- Pannya Sakti, I., & Sutiarsih, E. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Sukoharjo Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Selarapang*, 7(3), 1993–1998.

- Sari, A. I. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 143–149.  
<https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.138>
- Sari, G. T., Apriatmoko, R., Dian, L., Bersama, P. H., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waluyo, N. (2020). Kecemasan Ibu Menopause Di Desa Dermasandi. *Poltekes Tegal*, 146–150. [www.ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/download/411/387](http://www.ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/download/411/387).
- Sulistiyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 29–37. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1257>.
- Susilawati, S. &. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Hidup Perempuan Menjelang Menopause. *Jurnal Keperawatan*, 15, 87–94. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/709/51>.
- Ulfa, M. U. (2023). M Hubungan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 4(3), 210–217.  
<https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1266>.
- Wardani, D. A., & Mukaromah, S. (2021). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Perempuan Menopause Dan Pengelolaannya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ners Wiyata*, 1(1), 41. [https://doi.org/10.35728/pengmas\\_ners\\_wiyata.v1i1.704](https://doi.org/10.35728/pengmas_ners_wiyata.v1i1.704).
- 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), 256–261.
- Zuniawati, D. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Wanita Menopause Di Posyandu Lansia Desa X. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 407–418.