

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Menopause pada Wanita Klimakterium

Ila Absana A.H.*

Universitas Aisyah Pringsewu

*Email: Absanaila4@gmail.com

Kata Kunci:

Menopause, pendidikan, kontrasepsi hormonal, psikologis

Abstrak

Pada fase Klimakterium, seorang wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang seringkali menimbulkan berbagai masalah keluhan. Ada beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab timbulnya keluhan tersebut seperti pendidikan, penggunaan alat kontrasepsi hormonal, dan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan ketiga faktor tersebut terhadap tingkat perubahan menopause pada wanita klimakterium di Wilayah Kerja Puskesmas Simpur Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian memakai desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 82 orang responden yang terdiri dari wanita usia antara 45-54 tahun yang telah memasuki masa menopause. Pengumpulan data menggunakan kuisioner, dan Menopause Rating Scale (MRS) digunakan untuk mengukur tingkat keparahan perubahan menopause. Analisa data yang digunakan adalah uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat perubahan menopause ringan sebesar 74,4%, dan yang mengalami tingkat perubahan menopause berat sebesar 25,6%. Hasil analisis data diperoleh p-value sebesar 0,329 untuk tingkat pendidikan, 0,642 untuk penggunaan alat kontrasepsi hormonal, dan 0,174 untuk perubahan psikologis. Dengan nilai probabilitas > 0,05 maka tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor pendidikan, penggunaan alat kontrasepsi hormonal, dan psikologis terhadap tingkat perubahan menopause. Dengan penelitian ini diharapkan para petugas kesehatan dapat meningkatkan pelayanan dan edukasi kesehatan, terutama terhadap wanita dalam menghadapi masa menopause.

Factors Related to Changes in Menopause in Climacterial Women

Keyword:

Menopause, education, hormonal contraception, psychologic

Abstract

In climacteric phase, a women will experience physical and psychological change that often appear of complaint problems. There is such factors that estimate cause of appear complaints like education, used of hormonal contraception, and psycho-logic. The purpose of this research is to known relation between that factors with change level of menopause in climacteric women at Public Health Center Simpur Bandar Lampung. This research is a quantitative with used of cross-sectional design. Number of sample is 82 respondents which member of women between the age of 45 – 54 years old who entering menopause period. Data collecting was using questionnaire, and Menopause Rating Scale (MRS) used for measuring of serious condition of menopause change level. Analysis of the data used Chi-square. The results of analysis data showed that respondents who had experience in light level change of menopause was 74,4%, and who had experience in heavy level change of menopause was 25,6%. This results of analysis data also obtained p-value was 0,329 for education factor, 0,642 for used of hormonal contraception, and 0,174 for psychological change. With a probability value > 0,05, there is no significant relation between educa-

tion, used of hormonal contraception, and psycho-logic factors with change level of menopause. With this research, health workers suggestion to improve health service and education, particularly to climacteric women to face period of menopause.

1. PENDAHULUAN

Klimakterium adalah fase peralihan yang dialami oleh wanita dari periode reproduktif ke periode non-reproduktif (menopause). Menopause sendiri adalah suatu masa dimana ovarium berhenti menghasilkan sel telur karena berkurangnya pembentukan hormon wanita (estrogen dan progesteron), sehingga aktifitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti. Menopause rata-rata terjadi pada usia 50 tahun, tetapi bisa terjadi secara normal pada wanita berusia 40 tahun (Tagliaferri, 2006).

Menurut Khofifah dkk. (2017) menstruasi berhenti karena kedua indung telur (ovarium) tidak memproduksi hormon estrogen lagi. Diantara ketiga hormon yang diproduksi kedua indung telur (estrogen, progesteron, dan testosteron), hanya hormon estrogenlah yang mempengaruhi secara langsung perubahan emosi, fisik, dan organ reproduksi, sehingga turunnya kadar hormon estrogen pada masa menopause dapat menyebabkan berbagai keluhan pada wanita, baik keluhan jangka pendek maupun jangka panjang. Keluhan jangka pendek berupa *hot flushes* atau semburan panas di wajah, inkontinensia atau sulit menahan kencing, dan secara psikologi takut ketika sang suami ingin melakukan hubungan suami-istri.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya berbagai gejala dan keluhan menjelang, selama, serta postmenopause, antara lain yaitu; faktor pendidikan, kontrasepsi hormonal, dan psikologis yang tergantung dari struktur karakter perempuan seperti *self-esteem*, *self-concept*, kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri, baik dengan diri sendiri maupun orang lain (Prawirohardjo, 2016).

Faktor pendidikan memudahkan bagi seorang wanita memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik tentang menopause. Pemahaman yang baik tentang seluk beluk menopause akan menunjang kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause. Tingkat pendidikan yang baik juga akan mempengaruhi

seseorang dalam pengembangan nalar dan analisa, sehingga memudahkannya dalam menerima informasi dan pesan kesehatan. Tingkat pengetahuan wanita akan menopause dapat mempengaruhi wanita dalam mengembangkan penalaran logika dan analisa terhadap perubahan masa menopause yang akan dialaminya. Pengetahuan itu sangat penting bagi wanita menopause agar dia lebih siap dan mengerti dalam menghadapi menopause dan agar wanita tidak melakukan perilaku yang salah saat menghadapi menopause (Estiani, 2016).

Pemakaian kontrasepsi jenis hormonal berpengaruh dalam usia menopause. Hal ini disebabkan karena cara kerja kontrasepsi yang menekan fungsi indung telur sehingga tidak memproduksi sel telur. Wanita yang menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama memasuki masa menopause (Bong, 2019).

Menurut Glasier dan Gebby (2016), selain perubahan fisik, perubahan-perubahan psikologis juga sangat mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita dalam menjalani masa menopause. Perubahan psikologis yang terjadi pada wanita menopause antara lain adalah perubahan mood, iritabilitas, kecemasan, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan dan merasa tidak berharga.

Menurut data Badan Pusat Statistik, pada tahun 2017 jumlah penduduk Indonesia telah mencapai 261,89 juta orang dimana sebanyak 130,31 juta adalah perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia antara 45-55 tahun atau jumlah wanita dengan umur menopause diperkirakan sekitar 15,8 juta jiwa. Di tahun 2020, jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 30,3 juta wanita (BPS, 2017). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Lampung pada tahun 2019, populasi wanita yang memasuki usia menopause di Provinsi Lampung mencapai 1.034.892 jiwa, dan di kota Bandar Lampung sendiri terdapat sebanyak 54.899 jiwa (BPS Lampung, 2019).

Menopause sendiri tak bisa dianggap remeh sebab dengan adanya menopause maka sistem hormonal wanita akan terganggu dan bukan tidak mungkin akan dapat memunculkan beberapa gangguan kesehatan atau penyakit. Wanita yang sudah menopause umumnya akan mengalami gangguan tidur. Selain karena *hot flashes* yang membuat tidak nyaman, sulitnya tidur juga disebabkan karena kadar progesteron dalam tubuh yang menurun. Seiring dengan penuaan, menopause juga dapat membuat pendengaran menurun karena terjadi penurunan kadar estrogen. Wanita menopause juga lebih mudah mengalami mata kering, hal ini terjadi karena penurunan hormon testosteron yang berfungsi untuk melembabkan dan melumasi mata. Wanita yang sudah menopause juga lebih mudah untuk terserang penyakit lever karena terjadi penurunan kadar hormon estrogen yang berfungsi untuk menjaga kesehatan lever. Penyakit karena penurunan imun tubuh seperti; *lupus*, *rheumatoid arthritis*, dan *multiple sclerosis*, juga dapat terjadi karena adanya penurunan tingkat estrogen dalam tubuh wanita yang menopause. Kurangnya hormon ini kemudian akan menyebabkan peradangan dalam tubuh. Saat menopause, otot-otot panggul menjadi lemah dan organ-organ vital, seperti vagina, rahim, kandung kemih, dan rektum, akan mengendur yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan reproduksi (Kusumaningrum, 2016).

Sementara di Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung sendiri memiliki jumlah kunjungan wanita pra lansia terbanyak pada tahun 2021, dari bulan Januari sampai Juli, yaitu sebanyak 456 orang. Hasil wawancara terhadap 10 wanita berumur 45-55 tahun yang berkunjung di Puskesmas Simpur, 8 diantaranya mengalami keluhan menopause, baik secara fisik maupun psikologis, diantaranya yaitu: *hot fluses* (62,5%), jantung berdebar-debar (50%), sulit tidur (62,5%), perasaan tertekan (37,5%), mudah marah (25%), rasa gelisah (50%), mudah lupa (25%), perubahan gairah seksual (25%), sering buang air kecil (12,5%), dan sakit pada persendian (75%) (UPT Puskesmas Rawat Inap Simpur, 2021).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 - 17 Desember 2021 dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perubahan menopause pada wanita klimakterium di wilayah kerja UPT Puskesmas Simpur, Kelurahan Kelapa Tiga, Kota Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *studi cross sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah faktor pendidikan, penggunaan alat kontrasepsi hormonal, dan psikologi, sedangkan variabel terikatnya adalah perubahan menopause pada wanita klimakterium. Data diperoleh dari kuesioner yang disebarikan kepada 82 orang responden dimana populasinya adalah wanita yang berusia antara 45-54 tahun yang telah memasuki masa menopause.

Analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menunjukkan analisa deskriptif variabel bebas dan variabel terikat dengan menghitung frekuensi dan kategori dari tiap variabel penelitian dalam bentuk narasi (tekstular), sedangkan analisa bivariat yang diperoleh melalui uji *Chi-Square* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

1) Perubahan Menopause

Perubahan menopause pada wanita dikelompokkan menjadi dua, yaitu perubahan menopause ringan jika skor total keluhan 1-11 dan perubahan menopause berat jika skor total keluhan 12-22 (Nurningsih, 2012).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Menopause di UPT Puskesmas Simpur

Perubahan Menopause	n	%
Berat	21	25,6
Ringan	61	74,4
Total	82	100,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di UPT Puskesmas Simpur mengalami perubahan menopause ringan, yaitu sebanyak 61 orang (74,4%).

2) Pendidikan

Pendidikan dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu pendidikan rendah jika responden tidak sekolah, tidak tamat SD, tamat SD, tamat SMP, dan pendidikan tinggi jika tamat SMA dan Perguruan Tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di UPT Puskesmas Simpung

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	54	65,9
Tinggi	28	34,1
Total	82	100,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di UPT Puskesmas Simpung memiliki pendidikan rendah, yaitu sebanyak 54 orang (65,9%).

3) Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal di UPT Puskesmas Simpung

Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Menggunakan	18	22,0
Menggunakan	64	78,0
Total	82	100,00

Tabel 5. Tabulasi Silang Antara Pendidikan Wanita Menopause dengan Perubahan Menopause

Pendidikan	Perubahan Menopause				Total		P Value
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	12	13,8	42	40,2	54	54,0	0,329
Tinggi	9	7,2	19	20,8	28	28,0	
Total	21	25,6	61	74,4	82	100,00	

Tabel 5 menunjukkan proporsi responden yang memiliki pendidikan rendah cenderung lebih banyak mengalami perubahan menopause berat, yaitu sebesar 13,8% dibandingkan dengan responden yang memiliki pendidikan tinggi, yaitu sebesar 7,2%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian responden di UPT Puskesmas Simpung menggunakan alat kontrasepsi hormonal, seperti pil, suntik, atau implant, yaitu sebanyak 64 orang (78,0%).

4) Perubahan Psikologi

Perubahan psikologis dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu tidak ada gejala dengan nilai skor 0-13, gejala ringan dengan skor 14-20, gejala sedang dengan nilai skor 21-26, gejala berat nilai skor 27-39, dan gejala berat sekali dengan nilai skor 40-52 (Modifikasi Dedeh Suhaidah, 2013).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Psikologi di UPT Puskesmas Simpung

Perubahan Psikologi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada gejala	16	19,5
Gejala Ringan	15	18,3
Gejala sedang	14	17,1
Gejala berat	22	26,8
Gejala sangat berat	15	18,3
Total	82	100,00

b. Analisis Bivariat

1) Hubungan antara Pendidikan dengan Perubahan Menopause pada Wanita Klimakterium di UPT Puskesmas Simpung

Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* diperoleh nilai *p value* = 0,329 (*p value* > 0,05) yang artinya *H₀* diterima (*H_a* ditolak), jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan perubahan menopause di UPT Puskesmas Simpung.

2) Hubungan antara Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Perubahan Menopause di UPT Puskesmas Simpur.

Tabel 6. Tabulasi Silang antara Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Perubahan Menopause

Penggunaan Alat Kontrasepsi Hormonal	Perubahan Menopause				Total		P Value
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Menggunakan	4	3,3	9	9,7	13	13,0	0,642
Menggunakan	17	17,7	52	51,3	69	69,0	
Total	21	25,6	61	74,4	82	100,00	

Tabel 6 menunjukkan proporsi responden yang tidak menggunakan alat kontrasepsi hormonal cenderung lebih sedikit mengalami perubahan menopause berat, yaitu sebesar 3,3% dibandingkan dengan responden yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal, yaitu sebesar 17,7%. Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* diperoleh nilai $p\ value = 0,642$ (p

$value > 0,05$) yang artinya H_0 diterima (Ha ditolak), jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan perubahan menopause di UPT Puskesmas Simpur.

3) Hubungan antara Psikologi dengan Perubahan Menopause di UPT Puskesmas Simpur.

Tabel 7. Tabulasi Silang antara Perubahan Psikologi dengan Perubahan Menopause

Perubahan Psikologi	Perubahan Menopause				Total		P Value
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak ada gejala	5	4,1	11	11,9	16	16,0	0,174
Gejala ringan	1	3,8	14	11,2	15	15,0	
Gejala sedang	5	3,6	9	10,4	14	14,0	
Gejala berat	8	5,6	14	16,4	22	22,0	
Gejala berat sekali	2	3,8	13	11,2	15	15,0	
Total	21	25,6	61	74,4	82	100,00	

Tabel 7 menunjukkan proporsi responden yang mengalami perubahan psikologi cenderung lebih banyak mengalami perubahan menopause berat, yaitu sebesar 5,6%, dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami perubahan psikologi, yaitu sebesar 4,1%.

Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* diperoleh nilai $p\ value = 0,174$ ($p\ value > 0,05$) yang artinya H_0 diterima (Ha ditolak), jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara perubahan psikologi dengan perubahan menopause di UPT Puskesmas Simpur.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan menopause ringan. Sementara peru-

bahan menopause dengan kategori berat umumnya dialami wanita yang mengalami menopause di bawah umur 40 tahun dibandingkan dengan wanita yang mengalami menopause di atas usia 40 tahun. Dalam penelitian ini, seluruh responden berusia 45 tahun ke atas ketika mengalami menopause, sehingga sebagian besar mengalami perubahan menopause yang ringan.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Noor (2016) yang menyatakan bahwa berat-ringannya keluhan perubahan yang dialami oleh wanita menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana kesiapannya dalam menerima datangnya masa menopause. Bagi wanita yang tidak siap menerima datangnya menopause dan menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang

menakutkan, maka stress pun akan sulit dihindari. Sebaliknya bagi wanita yang menganggap menopause sebagai suatu peristiwa yang wajar dan akan dialami oleh semua wanita, maka ia akan menghadapi masa menopause dengan tenang dan penuh keikhlasan.

Pendidikan seseorang juga berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi perubahan yang dirasakan saat memasuki masa menopause. Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi akan mempunyai pengetahuan yang tinggi pula. Semakin tinggi pendidikan, maka semakin tinggi pula daya serapnya terhadap informasi, sehingga informasi-informasi yang didapatnya dapat dipahami dengan baik (Notoadmodjo, 2016).

Selain itu penggunaan alat kontrasepsi hormonal juga merupakan salah satu yang paling efektif dan reversible guna mencegah terjadinya konsepsi, dimana estrogen dan progesteron memberikan umpan balik terhadap kelenjar hipofisis melalui hipotalamus sehingga terjadi hambatan terhadap folikel dan proses ovulasi (Batool, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa perubahan psikologi yang dialami oleh responden adalah gejala yang berat. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoadmodjo (2016). yang menyatakan bahwa perubahan psikologi yang dialami oleh wanita dalam menghadapi fase menopause dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain adalah pendidikan, ekonomi dan pekerjaan.

Hasil dari tabulasi silang hubungan pendidikan dengan perubahan menopause menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan perubahan menopause di UPT Puskesmas simpur. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maita, dkk. (2016), dalam penelitiannya tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan keluhan yang dirasakan pada masa menopause.

Tidak adanya hubungan antara pendidikan dengan perubahan menopause kemungkinan disebabkan karena peneliti hanya fokus pada jenjang pendidikan formal saja tanpa mempertimbangkan pendidikan informal yang didapat oleh responden, seperti pendidikan kesehatan, dimana pendidikan kesehatan yang diperoleh di luar pendidikan formal juga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Hasil tabulasi silang juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan perubahan menopause. Hal ini dapat disebabkan karena ada faktor lain yang lebih berpengaruh pada perubahan menopause secara hormonal, misalnya pola konsumsi. Meskipun dalam penelitian ini, responden sebagian besar menggunakan alat kontrasepsi hormonal tetapi jika pola makannya tidak baik seperti sering mengkonsumsi makanan berlemak, maka dapat mempengaruhi keluhan menopause.

Sementara tidak adanya hubungan antara psikologis dengan perubahan menopause disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi perubahan menopause misalnya koping. Meskipun dalam penelitian ini responden sebagian besar adalah mengalami gejala berat tetapi jika kopingnya baik maka dapat mempengaruhi perubahan menopause. Sebab, koping yang baik dapat meningkatkan kesehatan, mengurangi stres, risiko penyakit jantung koroner, hipertensi, gejala menopause yang tidak nyaman, serta mengurangi sejumlah masalah fisik dan sosial lainnya (Bong, 2019).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar wanita klimakterium dan menopause di Kelurahan Kelapa Tiga Kota Bandar Lampung mengalami perubahan menopause kategori ringan, memiliki tingkat pendidikan yang rendah, dan menggunakan alat kontrasepsi, sedangkan untuk perubahan psikologi yang dialami, sebagian besar wanita klimakterium dan menopause di Kelurahan Kelapa Tiga Kota bandar Lampung mengalami keluhan gejala yang berat.

Dari hasil tabulasi silang terhadap ketiga faktor yang berhubungan dengan perubahan menopause pada wanita klimakterium diperoleh nilai probabilitas $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor pendidikan, penggunaan alat kontrasepsi hormonal, dan psikologis terhadap tingkat perubahan menopause pada wanita klimakterium. Untuk mengatasi keluhan yang berhubungan dengan perubahan menopause diharapkan kepada para petugas kesehatan dapat lebih meningkatkan lagi pelayanan dan edukasi kesehatan, terutama terhadap wanita dalam menghadapi masa menopause.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2017). *Proyeksi Penduduk Indonesia (Indonesian Population Projection) 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Lampung. (2019). *Lampung dalam Angka (Lampung in Figures)*. Bandar Lampung: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik Kota Bandar Lampung. (2019). *Kota Bandar Lampung dalam Angka (Bandar Lampung City in Figures)*. Bandar Lampung: Badan Pusat Statistik.
- Batool, Syeda Fakhur dkk. (2014). Perception of Menopausal Symptoms among Educated versus Non Educated Women by Using Menopausal Rating Scale (MRS). *Journal of Nursing*. 4 (8): 602-607.
- Bong Theresia, Mudayatiningsih Sri. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Tingkat Stress. *Nursing News*. 4.
- Estiani. (2016). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Jakarta: Medical Book.
- Glesier dan Gebbi. (2016). Seluk Beluk Menopause. *Media Pengembangan dan Penelitian Kesehatan*. 19 (4): 193-197.
- Khofifah. (2017). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Kusumaningrum, (2016). *Masalah Kesehatan Mengancam Wanita Menopause*. [serial online] [disitasi pada 19 Agustus 2021]. Diakses dari URL: <https://www.merdeka.com/sehat/6-masalah-kesehatan-ini-mengancam-mereka-yang-menopause.html>
- Maita, dkk. (2016). Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari, *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3): 59. [serial online] [disitasi pada 20 Agustus 2021]. Diakses dari URL: <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/59>
- Noor, Z. (2016) *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal. 2nd edn*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2016). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurningsih. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Keluhan Wanita Saat Menopause di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2012. *Skripsi*.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Tagliaferri, M. (2006). *The New Menopause Book: Ihwal Yang Perlu Anda Ketahui Tentang Menopause*. Jakarta: PT. Indeks.