

Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020

Nofa Anggraini¹

¹Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: Pendidikan; Dukungan Suami; Dukungan Teman Sebaya; Aktivitas Fisik; Kecemasan; Kualitas Hidup; Menopause</p> <p>Dikirim : 5 September 2019 Direvisi : 10 September 2019 Diterima : 10 September 2019</p> <p> Nofa Anggraini  nofaanggraini@gmail.com  https://orcid.org/0000-0002-9018-8144</p>	<p>Menopause merupakan suatu fase alamiah pada wanita di atas usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen sehingga berdampak pada kualitas hidup wanita menopause. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup diantaranya pendidikan, dukungan suami, dukungan teman sebaya, aktivitas fisik dan kecemasan. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia Tahun 2024. Analitik kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian adalah wanita menopause yang berumur 45-55 tahun sebanyak 35 responden dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Data merupakan data primer dianalisis menggunakan uji chi square. Analisis univariat sebagian besar wanita menopause yang berumur 45-55 dengan kualitas hidup baik 60,0%, pendidikan rendah 55,1%, dukungan suami tinggi 65,7%, dukungan teman sebaya tinggi 61,2%, aktivitas fisik sedang 56,7% dan kecemasan cemas 55,1%. Hasil analisis bivariat ada hubungan antara pendidikan (p value = 0,000), dukungan suami (p value = 0,000), dukungan teman sebaya (p value = 0,000), aktivitas fisik (p value = 0,000), dan kecemasan (p value = 0,011) dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun. Ada hubungan antara pendidikan, dukungan suami, dukungan teman sebaya, aktivitas fisik dan kecemasan dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun. Wanita menopause diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya berkaitan dengan perubahan pada masa menopause baik melalui tenaga kesehatan, keluarga, teman sebaya ataupun berbagai media, agar dapat beradaptasi terhadap perubahan pada masa menopause sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: center;">  </div>

1. Pendahuluan

Menopause merupakan suatu fase alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita yang biasanya terjadi di atas usia 45 dan 55 tahun sebagai bagian alami dari penuaan biologis. Umumnya 3,6% istri menginjak masa menopause sekiranya berumur 45 tahun, 96,4% pada umur 50 dan 96,6% pada umur 55 tahun. Seorang wanita dikatakan mengalami menopause bila siklus menstruasinya sudah berhenti selama 12 bulan berhentinya haid tersebut akan membawa dampak pada konsekuensi kesehatan fisik maupun psikis (Baziad, 2022). World Health Organization (WHO) memperhitungkan bahwa terdapat sebanyak 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun pada 2030 mendatang. Data dari World Health Organization (WHO) ini menunjukkan bahwa secara global terjadi peningkatan jumlah wanita yang telah memasuki masa menopause dimana terdapat penambahan 1,3 juta wanita menopause di Amerika setiap tahunnya terjadi pada usia 51,3 tahun dan adanya peningkatan wanita menopause di Asia sebanyak 373 juta jiwa (WHO, 2022).

Pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia mencapai 262,3 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam masa menopause sekitar 30,3 juta jiwa atau 11,5% dari total penduduk. Provinsi Jawa Barat, jumlah wanita menopause meningkat setiap tahun dengan jumlah tercatat 13,01 juta orang penduduk wanita Jawa Barat dari total penduduk Indonesia yaitu 261,89 juta jiwa. Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun mencapai 14,3 juta orang. Presentase jumlah penduduk perempuan di Provinsi Banten pada tahun 2020 yaitu sebanyak 1.043.657 jiwa dan jumlah wanita menopause usia 40-58 sebanyak 709.476 jiwa. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan jumlah wanita yang berusia 40 sampai 50 sebanyak 288, 905 orang, wanita usia 45 sampai 49 tahun 250,233 orang, wanita usia 50 sampai 54 tahun sebanyak 214,077 orang, wanita berusia 55 sampai 59 tahun sebanyak 175,429, wanita berusia 60 sampai 64 tahun sebanyak 128,101 orang (BPS, 2022).

Penurunan hormon secara progresif dan ireversibel tersebut dapat memicu terjadinya beragam keluhan, yaitu keluhan secara fisik dan psikologis pada wanita menopause. Terjadinya keluhan-keluhan fisik dan psikologis pada wanita menopause disebut dengan istilah sindrom menopause. Beberapa gejala atau keluhan yang dapat dialami oleh wanita menopause, diantaranya adalah hot flushes (42,2%), kelelahan fisik dan mental (53%), iritabilitas (48,2%), depresi (43,4%) dan ketidaknyamanan sendi (47,6%) (Rathnayake, et al., 2021). Hekhmawati (2021) dalam penelitiannya diperoleh hasil yaitu keluhan yang dialami wanita menopause meliputi hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina kering (58,7%), mudah tersinggung (81,3%), kecemasan (64%), dan penurunan memori (44%). Selaras dengan hasil penelitian Trisetiyaningsih pada (2022) menyatakan bahwa terdapat 80% wanita dalam masa menopausenya mengalami perubahan fisik yang dirasakan diantaranya jantung berdebar-debar (42%), mudah lelah (73,9%), perubahan gairah seksual (72,7%), dan sering buang air kecil (31,8%). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause menurut Ardiani (2021) diantaranya pendidikan ($P=0,001$), dukungan suami ($P=0,001$),

dukungan teman sebaya ($P=0,015$) dan aktivitas fisik ($P=0,000$) kecemasan ($P=0,000$). Jayanti et al. (2022) dalam penelitiannya berdasarkan studi literatur tingkat pendidikan, dukungan suami dan aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause. Mengacu pada penelitian tersebut dapat diketahui bahwa pendidikan, dukungan suami, dukungan teman sebaya dan aktivitas fisik kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause.

Hasil studi pendahuluan kepada 10 menopause yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten, Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan, Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat, Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten, Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat, Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat, BLUD UPT Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten mengeluhkan mereka sudah menopause pada usia 45 – 55 tahun dengan karakteristik dan keluhan yang berbeda-beda, bahkan ada ibu yang tidak mengetahui adanya gejala menopause dan menganggap bahwa gejala menopause merupakan hal yang tidak wajar dan memerlukan pengobatan medis. Hasil wawancara kepada 10 wanita menopause ditemukan 6-7 diantaranya mengeluh mudah tersinggung, mudah cemas, penurunan memori dan mudah lelah sehingga tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari, kurang bersemangat dan jarang melakukan olah raga. Menurut pendapat mereka selama ini ibu merasa sendirian karena merasa kurang mendapat perhatian baik dari suami maupun teman sebayanya. Berdasarkan karakteristik ditemukan ibu dengan pendidikan rendah. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020”.

2. Metode

Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten, Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan, Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat, Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten, Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat, Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat, BLUD UPT Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni tahun 2024. Subjek dalam peneliti ini adalah wanita menopause yang berumur 45-55 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling. Alasan mengambil penelitian ini karena banyaknya wanita menopause yang mengalami penurunan kualitas hidup. Instrumen yang digunakan kuesioner. Variabel bebas yang diteliti adalah pendidikan, dukungan suami, dukungan teman sebaya, aktivitas fisik dan kecemasan. Variabel terikat yang diteliti yaitu kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun. Desain di penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Pengelolaan data yang dilakukan dengan

cara univariat dan bivariat dengan uji chi-square dengan bantuan computer dengan program SPSS 25.0.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Menopause Pada Kelompok Usia 45-55 Tahun Di Indonesia Tahun 2020

No	Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Baik	147	60.0
2	Buruk	98	40.0
	Total	245	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui dari 245 wanita menopause yang berumur 45-55 tahun sebagian besar dengan kualitas hidup baik sebanyak 147 orang (60,0%).

Tabel 2. Kualitas Hidup Menopause Pada Kelompok Usia 45-55 Tahun Di Indonesia Tahun 2020

No	Kualitas Hidup	Baik		Buruk		Total	
		N	%	N	%	N	%
1	Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten	18	51.4	17	48.6	35	100
2	Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan	23	65.7	12	34.3	35	100
3	Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat	24	68.6	11	31.4	35	100
4	Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten	22	62.9	13	37.1	35	100
5	Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat	19	54.3	16	45.7	35	100
6	Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat	20	57.1	15	42.9	35	100
7	BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten	21	60.0	14	40.0	35	100
	Jumlah	147	60.0	98	40.0	245	100

Berdasarkan hasil penelitian tentang kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun yang dilakukan di beberapa wilayah di Indonesia dengan yang rata-rata wilayah diteliti sebanyak 35 responden didapatkan hasil dari Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten terbanyak yaitu responden dengan kualitas hidup baik yaitu sebanyak 18 responden (51,4%), dari Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan terbanyak yaitu responden dengan kualitas hidup baik yaitu sebanyak 23 responden (65,7%) dari Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat terbanyak yaitu responden dengan kualitas hidup baik yaitu sebanyak 24

responden (68,6%) dari Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten terbanyak yaitu responden dengan kualitas hidup baik yaitu sebanyak 22 responden (62,9%) dari Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat terbanyak yaitu responden dengan kualitas hidup baik yaitu sebanyak 19 responden (54,3%) dari Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat terbanyak yaitu responden dengan kualitas hidup baik yaitu sebanyak 20 responden (57,1%), dan dari BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten terbanyak yaitu responden dengan kualitas hidup baik yaitu sebanyak 21 responden (60,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan, Dukungan Suami, Dukungan Teman Sebaya, Aktivitas Fisik dan Kecemasan Pada Wanita Menopause Pada Kelompok Usia 45-55 Tahun Di Indonesia Tahun 2020

No	Variabel	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Pendidikan		
	Tinggi	107	43.7
	Rendah	138	56.3
2	Dukungan Suami		
	Tinggi	149	60.8
	Rendah	96	39.2
3	Dukungan Teman Sebaya		
	Tinggi	143	58.4
	Rendah	102	41.6
4	Aktivitas Fisik		
	Tinggi	100	40.8
	Rendah	145	59.2
	Jumlah	245	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diketahui dari 245 wanita menopause yang berumur 45-55 tahun sebagian besar dengan pendidikan rendah sebanyak 138 orang (56,3%), dukungan suami tinggi sebanyak 149 orang (60,8%), dukungan teman sebaya tinggi sebanyak 143 orang (58,4%), dan aktivitas fisik sedang sebanyak 145 orang (59,2%).

4. Pembahasan

Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa wanita menopause yang berumur 45-55 tahun di Indonesia Tahun 2024 sebagian besar dengan kualitas hidup baik sebanyak 147 orang (60,0%).

Kualitas hidup (Quality of Life) adalah konsep analisis kemampuan individu untuk mendapatkan hidup yang normal terkait dengan persepsi secara individu mengenai tujuan, harapan, standar, dan perhatian secara spesifik terhadap kehidupan yang dialami dengan dipengaruhi oleh nilai dan budaya pada lingkungan individu tersebut

berada (Baziad, 2022). Menurut Pangkahila (2021) kualitas hidup terdiri dari 4 bidang atau domain meliputi kesehatan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Beberapa penelitian tentang kualitas hdiup menemukan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Berikut ialah faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya umur, pendidikan, dukungan suami, dukungan teman sebaya, aktivitas fisik dan kecemasan (Ardiani, 2021).

Sesuai dengan hasil penelitian Dirgahayu, et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa 92,2% wanita menopause dengan kualitas hidup yang baik. Hasil penelitian selanjutnya Fadhillah, et al (2023) menunjukkan bahwa 60% kualitas hidup dalam kategori baik dimana keluhan yang dirasakan dalam kategori ringan. Begitu juga dengan hasil penelitian Suciawati, et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa 64,9% wanita menopause memiliki kualitas hidup yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa sebagian besar wanita menopause dengan kualitas hidup yang baik, hal ini menandakan bahwa dalam menjalani kehidupannya mampu beradaptasi terhadap keadaannya. Meskipun wanita menopause mengalami sedikit gangguan kesehatan fisik maupun psikologis mereka mampu mengatasinya. Beberapa faktor diantaranya karena dalam menjalani kehidupannya mendapat dukungan suami yang tinggi, mendapat dukungan teman sebaya yang tinggi dan tidak melakukan aktivitas fisik yang berat.

Distribusi Frekuensi Pendidikan pada Wanita Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa wanita menopause yang berumur 45-55 tahun di Indonesia Tahun 2024 sebagian besar dengan pendidikan rendah sebanyak 138 orang (56,3%). Pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, proses, cara, perbuatan mendidik (Notoatmodjo, 2020). Faktor yang mempengaruhi pendidikan menurut Hasbullah (2021) diantaranya ideologi, sosial ekonomi, budaya, perkembangan iptek, dan psikologi. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Ketidaktahuan dapat disebabkan karena pendidikan yang rendah, seseorang dengan tingkat pendidikan yang terlalu rendah akan sulit menerima pesan, mencerna pesan dan informasi yang disampaikan. Pengetahuan ini diperoleh baik secara formal maupun informal. Sedangkan ibu-ibu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, umumnya terbuka menerima perubahan atau hal-hal baru guna pemeliharaan kesehatannya (Wawan & Dewi, 2021).

Sejalan dengan hasil penelitian Dirgahayu, et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa 71,8% ibu dengan pendidikan rendah. Begitu juga dengan hasil penelitian Fadhillah, et al (2023) menunjukkan hasil bahwa 60% ibu dengan

pendidikan rendah. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Suciawati, et al. (2023) menunjukkan hasil bahwa 50,9% ibu dengan pendidikan rendah. Hal ini disebabkan oleh karena keterbatasan ekonomi untuk melanjutkan ke jenjang lebih tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa sebagian besar wanita menopause dengan pendidikan rendah, hal ini disebabkan oleh karena adanya keterbatasan dana untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi sehingga sebagian wanita menopause melanjutkan pendidikan hanya sampai pendidikan dasar saja yang dibantu pemerintah. Sebagian mereka setelah sekolah melanjutkan untuk bekerja atau menikah. Ibu yang memiliki pendidikan tinggi akan mudah mengakses informasi dan mudah menerima hal-hal yang baru untuk pemeliharaan kesehatannya, meskipun demikian tidak menutup kemungkinan jika ibu mendapatkan informasi secara berulang-ulang dari tenaga kesehatan maupun dari keluarga maupun teman sebaya dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti maka pengetahuan ibu akan bertambah.

Distribusi Frekuensi Dukungan Suami pada Wanita Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa wanita menopause yang berumur 45-55 tahun di Indonesia Tahun 2024 sebagian besar dengan dukungan suami tinggi sebanyak 149 orang (60,8%). Dukungan suami adalah dorongan yang diberikan oleh suami berupa dukungan moril dan materiil dalam mewujudkan suatu rencana yang dalam hal ini adalah menghadapi menopause karena suami memang seharusnya memperhatikan keadaan dan kebutuhan kesehatan istri (Videbeck, 2021). Maulana (2021) mengatakan bahwa perilaku orang banyak dipengaruhi oleh seseorang penting, maka apa yang dikatakan dan dilakukannya cenderung untuk diikuti atau didengar. Notoatmodjo (2020) menyatakan bahwa dengan memberikan informasi secara langsung tentang kebiasaan hidup sehat dan cara pencegahan penyakit diharapkan akan terjadi peningkatan pengetahuan sikap dan perilaku kesehatan dalam diri individu /kelompok sasaran yang berdasarkan kesadaran dan kemauan individu yang bersangkutan. Sejalan dengan hasil penelitian Yuditia (2022) menunjukkan hasil 76,8% wanita menopause medapat dukungan yang tinggi dari suami. Hasil penelitian lainnya Suciawati, et al. (2023) menunjukkan hasil 68,4% wanita menopause medapat dukungan yang tinggi dari suami. Begitu juga dengan hasil penelitian Sari dan Susilawati (2021) menunjukkan hasil 51,9% wanita menopause medapat dukungan yang tinggi dari suami.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa sebagian besar Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa sebagian besar wanita menopause mendapatkan dukungan tinggi dari suami. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner bahwa ibu mendapatkan dukungan suami karena saat ibu memiliki masalah

suami akan membantu, suami lebih perhatian, memperhatikan dan membantu ibu saat mengalami keluhan, mengizinkan ibu untuk mengikuti penyuluhan atau seminar tentang masa menopause, memahami perubahan yang dialami saat menopause, selalu mengingatkan untuk menjaga kesehatan, dan memberikan semangat untuk tidak perlu khawatir terhadap perubahan yang dialami selama masa menopause. Adanya dukungan dari suami menjadikan wanita menopause tidak merasa sendirian, merasa diperhatikan sehingga dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kualitas hidup.

Hubungan antara Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020

Berdasarkan penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia Tahun 2024. Nilai OR sebesar 11,635 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause yang berumur 45-55 tahun dengan dukungan suami tinggi berpeluang 12 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan wanita menopause yang berumur 45-55 tahun dengan dukungan suami rendah. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten tentang hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,004 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 12 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan suami mendukung berpeluang 12 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan suami tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan tentang hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,016 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan tahun 2024. Nilai OR sebesar 8,5 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan suami mendukung berpeluang 8,5 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan suami tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat tentang hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,007 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 10,133 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan suami

mendukung berpeluang 10 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan suami tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten tentang hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,004 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 10,125 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan suami mendukung berpeluang 10 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan suami tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat tentang hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,001 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 16 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan suami mendukung berpeluang 16 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan suami tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat tentang hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,000 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 36 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan suami mendukung berpeluang 36 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan suami tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten tentang hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,021 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 8 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan suami mendukung berpeluang 8 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan suami tidak mendukung.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa Dukungan dari suami sangat berperan dalam pengambilan keputusan dan strategi ketahanan hidup dalam mengelola emosional (dukungan emosional); memberikan inspirasi & motivasi dukungan penilaian); memberikan dukungan informasi tentang kesehatan, gaya hidup, diet; dan juga mendukung penyediaan fasilitas (dukungan instrumental) sehingga sangat membantu ibu dalam

menghadapi masa menopause. Bentuk dukungan sosial yang dibutuhkan oleh wanita yang menghadapi menopause antara lain berupa suatu bentuk perhatian dan kasih sayang seperti mendapat bantuan dan dukungan ketika mereka membutuhkan, mendengarkan kekhawatiran-kekhawatirannya tentang masalah yang dialami ketika menopause, mampu memberikan perhatian ketika mengalami kesulitan menjelang atau selama menopause. Adanya dukungan yang diperoleh dari suami dan anak-anak, wanita menopause akan mengalami penurunan tingkat stress dalam menghadapi perubahan selama menopause.

Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020

Berdasarkan penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia Tahun 2024. Nilai OR sebesar 8,948 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause yang berumur 45-55 tahun dengan dukungan teman sebaya tinggi berpeluang 9 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan wanita menopause yang berumur 45-55 tahun dengan dukungan teman sebaya rendah.

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,028 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 6,417 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan teman sebaya mendukung berpeluang 6 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan teman sebaya tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,009 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan tahun 2024. Nilai OR sebesar 11,429 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan teman sebaya mendukung berpeluang 11 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan teman sebaya tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,003 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia

45-55 tahun di Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 13,5 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan teman sebaya mendukung berpeluang 13,5 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan teman sebaya tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,018 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 7,650 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan teman sebaya mendukung berpeluang 8 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan teman sebaya tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,005 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 11,733 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan teman sebaya mendukung berpeluang 12 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan teman sebaya tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,001 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 16 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan teman sebaya mendukung berpeluang 16 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan teman sebaya tidak mendukung. Berdasarkan hasil penelitian di BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,011 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 8 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan teman sebaya mendukung berpeluang 8 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan teman sebaya tidak mendukung.

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020

Berdasarkan penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia Tahun 2024. Nilai OR sebesar 9,481 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause yang berumur 45-55 tahun dengan aktifitas fisik ringan berpeluang 9,5 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan wanita menopause yang berumur 45-55 tahun dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,026 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Cadasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 12 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 12 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,018 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan tahun 2024. Nilai OR sebesar 9,375 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 9 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,010 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Wanakerta Kabupaten Karawang Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 16,667 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 17 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,030 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Sobang Kabupaten Lebak Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 7,944 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 8 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Karang Bahagia

Kabupaten Bekasi Jawa Barat tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,021 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Karang Bahagia Kabupaten Bekasi Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 7,429 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 7 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,015 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor Jawa Barat tahun 2024. Nilai OR sebesar 9,750 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 8 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian di BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun didapatkan hasil p value $0,029 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a di terima artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di BLUD Puskesmas Sumur Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2024. Nilai OR sebesar 8 sehingga dapat dinyatakan bahwa wanita menopause dengan aktivitas fisik ringan berpeluang 8 kali kualitas hidupnya baik dibandingkan ibu menopause dengan aktivitas fisik sedang.

Menurut pendapat yang dijelaskan oleh Mulyani (2022) bahwa salah satu faktor yang penting dalam proses penuaan adalah mempertahankan fungsi fisik yang baik. Penurunan fungsi fisik dipengaruhi oleh berbagai macam faktor diantaranya aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting untuk memelihara kesehatan fisik, kesehatan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan baik. Aktivitas fisik yang teratur dapat memberikan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik pada wanita yang mengalami sindrom premenopause dapat mengurangi gejala yang muncul. Ini disebabkan karena aktivitas fisik yang teratur dan dilakukan konsisten mampu meningkatkan kadar hormon estrogen (Proverawati & Sulistyawati, 2021).

5. Kesimpulan

Sebagian besar wanita menopause yang berumur 45-55 tahun di Indonesia tahun 2024 dengan kualitas hidup baik sebanyak 60,0%. Sebagian besar wanita menopause yang berumur 45-55 tahun di Indonesia tahun 2024 dengan pendidikan rendah sebanyak 56,3%, dukungan suami tinggi sebanyak 60,8%, dukungan teman

sebayu tinggi sebanyak 58,4%, dan aktivitas fisik sedang sebanyak 59,2%. Ada hubungan antara pendidikan dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia tahun 2024 dengan nilai p value 0,000. Ada hubungan antara dukungan suami dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia tahun 2024 dengan nilai p value 0,000. Ada hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia tahun 2024 dengan nilai p value 0,000. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup menopause pada kelompok usia 45-55 tahun di Indonesia tahun 2024 dengan nilai p value 0,000.

6. Daftar Pustaka

- Ardiani, H., Lismayanti, Rosnawaty R. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Health Care Nursing Journal* 1(1):42–50.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2025*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Baziad, A. (2022). *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjdo.
- Budiman., & Riyanto. (2020). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Dirgahayu ,I., Nety, R., Tri, N. J. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Hidup Perempuan Menjelang Menopause. *Jurnal Keperawatan*. 5(1).
- Fadhilla, E. S. A., Ikhwan, A., Feri, A. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Menopause Pada Kelompok Prolanis DI Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*. 3(1). 25-30. DOI:10.47679/jchs.202342.
- Friedman, M. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Hekhmawati, S. (2021). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan; *Jurnal Kesehatan Keperawatan*. Volume 1 Nomor 2. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/46220>
- Indah, S., U. (2021). *Tetap Aktip dan Bugar di Usia 40 Tahun*. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Jayanti T, Rustikayanti R, Dirgahayu I. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause di Indonesia: Systematic Review. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*. Volume 3 Nomor 2, p-ISSN 2746-5497; e-ISSN 2746-5500.
- Khan B. (2021). Physical Activity and Menopausal Symptoms. *Bangladesh Med*. 47(1).
- Kusumaningrum, U. A., Hidayati N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Edunursing*. 6(2).
- Mahayani, P. G. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Tegal Harum, Kecamatan Denpasar Barat. Skripsi. Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali (Stikkes Bali) Denpasar
- Maulana. (2021). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku EGC.

- Mia, F.E., Riasmini, & Hartini, T. (2022). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Malang: Wineka Medika.
- Mulyani, S (2022). Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmaizar. (2020). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*. 4(1).
- Pangkahila, W. (2021). Anti-Aging Medicine: Memperlambat Penuaan. Meningkatkan Kualitas Hidup. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Proverawati, A. & Sulistyawati. (2021). Menopause dan Sindrome Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rathnayake, N.; Lenora, J.; Alwis, G.; Lekamwasam, S. (2021). Prevalence and Severity of Menopausal Symptoms and the Quality of Life in Middle-aged Women: A Study from Sri Lanka. *Nursing Research and Practice*. 1-9. doi:10.1155/2019/2081507
- Rostiana, T.; Kurniati, N. M. T. (2020). Kecemasan Pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Imliah Permas*. 7(2):125-130
- Sari, A. I. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 1(2):143-149. doi:10.25077/jikesi.v1i2.138
- Suciawati, A., Sri, D., Baiti, Y. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Premenopause. *Jurnal Menara Medika*. 6(1).
- Sutejo. (2021). Keperawatan Jiwa : Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Trisetiyaningsih, Y. (2022). Hubungan antara Gejala Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Klimakterik. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*. Volume 7 Nomor. 1.
- Videbeck, S. L. (2021). *Psychiatric-Mental Health Nursing*. 5th ed. Lippincott Williams & Wilkins, a Wolter Kluwer Health
- Wawan., Dewi. (2021). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). (2022). Menopause. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Yuditia, A. (2022). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Pada Istri Menghadapi Masa Menopause. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.