

**HUBUNGAN SINDROM MENOPAUSE DENGAN KUALITAS
HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA
UPT PUSKESMAS GUNUNGSARI**

SKRIPSI



**Disusun Oleh:
ARNI PAZLINA
2020E1D010**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2024**

Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gunungsari

Arni Pazlina¹, Rizkia Amilia², Evi Diliانا Rospia³
Email: arnipazlina62@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Sindrom menopause merupakan masa transisi fisiologis yang dialami wanita saat memasuki fase menopause dimana ditandai dengan timbulnya gejala tertentu meliputi *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan mood, serta penurunan energi dan kesejahteraan umum yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada wanita menopause.

Tujuan: Untuk meningkatkan kualitas hidup dengan menilai hubungan sindrom menopause dengan kualitas hidup wanita menopause.

Metode: Desain penelitian menggunakan *corelative study* dengan pengumpulan data kuantitatif melalui pendekatan *cross sectional*, penelitian dilakukan tanggal 23 Februari-30 April 2024. Responden sebanyak 69 wanita menopause menggunakan teknik *accidental sampling*. Keluhan sindrom menopause diukur menggunakan kuesioner *Menopause Rating Scale (MRS)* dan *World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL-BREF)* untuk mengukur kualitas hidup wanita menopause.

Hasil: Hasil uji Hipotesis ada hubungan sindrom menopause dengan kualitas hidup pada domain lingkungan ($p\text{-value } 0,049 < 0,1$) dengan nilai r 0,229 tetapi tidak ada hubungan sindrom menopause dengan kualitas hidup pada domain fisik ($p\text{-value } 0,555 > 0,1$) dengan nilai r 0,072, domain psikologis ($p\text{-value } 0,742 > 0,1$) dengan nilai r 0,040, dan domain sosial ($p\text{-value } 0,647 > 0,1$) dengan nilai r 0,052.

Simpulan: Terdapat hubungan sindrom menopause dengan kualitas hidup pada domain lingkungan. Namun penting bagi Puskesmas untuk selalu membekali wanita usia produktif dengan pengetahuan tentang sindrom menopause melalui promkes secara rutin agar dapat meningkatkan kualitas hidup.

Saran: Diharapkan bagi wanita menopause untuk aktif mengikuti program dari puskesmas tentang sindrom menopause terkait perubahan yang dapat menimbulkan gejala menjelang menopause agar mempersiapkan diri serta dukungan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause.

Kata Kunci : Sindrom Menopause, Menopause, Kualitas Hidup

Kepustakaan : 6 Buku (2017-2019), 29 Jurnal (2017-2023), 3 Skripsi (2019-2021)

Jumlah Halaman : 105 Halaman, 6 Tabel, 2 gambar, 6 Lampiran

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

²Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

³Dosen Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

The Correlation of Menopausal Syndrome with Quality of Life in Menopausal Women in the Gunungsari Public Hospital Working Area

Arni Pazlina¹, Rizkia Amilia², Evi Diliانا Rospia³
Email: arnipazlina62@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menopausal syndrome refers to the physiological transition period that women experience when entering the menopausal phase. This phase is marked by symptoms such as hot flashes, sleep disturbances, mood changes, reduced energy, and overall well-being. These symptoms can have a negative effect on the quality of life for menopausal women.

Objective: To improve quality of life by assessing the association of menopausal syndrome with quality of life in menopausal women.

Methods: The study employed a correlational research methodology, utilizing quantitative data collection methods through a cross-sectional approach. The study was carried out from February 23 to April 30, 2024. The participants in the study consisted of 69 menopausal women who were selected using an incidental sampling technique. The Menopause Rating Scale (MRS) questionnaire and the World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL-BREF) were utilized to assess complaints related to menopausal syndrome and the quality of life of women experiencing menopause.

Results: Hypothesis test results there is a relationship between menopausal syndrome and quality of life in the environmental domain ($p\text{-value } 0.049 < 0.1$) with an R-value of 0.229, but there is no relationship between menopausal syndrome and quality of life in the physical domain ($p\text{-value } 0.555 > 0.1$) with an R-value of 0.072, psychological domain ($p\text{-value } 0.742 > 0.1$) with an r-value of 0.040, and social domain ($p\text{-value } 0.647 > 0.1$) with an R-value of 0.052.

Conclusion: There is an association of menopausal syndrome with quality of life in the environmental domain. However, it is important for Puskesmas to always equip productive-age women with knowledge about menopause syndrome through routine health promotion to improve their quality of life.

Suggestion: It is expected for menopausal women to actively follow programs from the health center about menopausal syndrome related to changes that can cause symptoms before menopause to prepare themselves and support to improve the quality of life of menopausal women.

Keywords: Menopause Syndrome, Menopause, Quality of Life

Literature: 6 Books (2017-2019), 29 Journals (2017-2023), 3 Thesis (2019-2021)

Total Pages : 105 pages, 6 tables, 2 figures, 6 appendices

¹Student of the S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

²Lecturer of Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

³Lecturer of Midwifery Professional Education, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

MENGESAHKAN
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA
MATARAM

KEPALA
UPT P3B

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause yaitu sebuah keadaan wanita yang tidak mendapat haid selama 12 bulan disertai adanya tanda-tanda menopause sampai menuju senium (Sasmita, 2019). Pada hakikatnya, wanita pada usia 45-55 tahun akan mengalami menopause dengan keluhan dan faktor-faktor yang akan mempengaruhinya (Wahyuni, 2018). Menopause adalah proses alami yang terjadi saat produksi hormon tertentu dalam tubuh, seperti estrogen dan progesteron menurun. Hal ini terjadi saat pasokan hormon tersebut dalam folikel ovarium berkurang. Awalnya, siklus menstruasi mengalami ketidakteraturan, diikuti oleh peningkatan konsentrasi hormon perangsang folikel, khususnya *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), sebagai respons terhadap penurunan kadar hormon ovarium. (Morena, dkk., 2021).

Menurut data WHO (*World Health Organization*), Peningkatan jumlah wanita menopause di Asia pada tahun 2025 diproyeksikan signifikan, dengan perkiraan menunjukkan kenaikan dari 107 juta menjadi 373 juta. Para ahli memperkirakan bahwa populasi Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 262,6 juta yang mengejutkan, dengan sebagian besar wanita memasuki tahap menopause. Sekitar 30,3 juta wanita, dengan usia rata-rata 49 tahun, akan mengalami proses menopause alami. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, telah diamati bahwa harapan hidup wanita di Indonesia adalah 67 tahun. Sebagian kecil penduduk Indonesia mengalami

menopause pada tahun 2010. Angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 11% pada tahun 2015 dan meningkat lebih lanjut sebesar 14% pada tahun 2025.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2020. Saat ini, Indonesia memiliki persentase wanita menopause yang cukup signifikan, diperkirakan sekitar 11,54%, dengan usia rata-rata menopause 49 tahun. Wanita berusia 30-49 tahun yang mengalami menopause cukup signifikan, yakni sebanyak 28.767 orang, dengan persentase mencapai 16,1%. Persentase wanita berusia 30-49 tahun yang mengalami menopause terus meningkat seiring bertambahnya usia. Persentase tersebut dimulai dari 10% pada wanita berusia 30-34 tahun, meningkat menjadi 17% pada wanita berusia 44-45 tahun, dan mencapai 43% pada wanita berusia 48-49 tahun.

Berdasarkan data Provinsi NTB tahun 2020 jumlah lansia di NTB mencapai 509.728 jiwa (9,43%). Menurut jenis kelamin lansia laki-laki pada tahun 2022 mencapai 229.051 jiwa (47,88%) dan lansia perempuan sebesar 249.334 jiwa (52,12%) dari total penduduk lansia di NTB. Dari 10 kabupaten di Provinsi NTB, Kabupaten Lombok Timur masih menduduki rangking pertama cakupan lansia perempuan tertinggi dengan 57.677 jiwa (8,44%). Posisi kedua capaian lansia perempuan terdapat di Kabupaten Lombok Tengah dengan 49.628 jiwa (9,29%) dan posisi ketiga capaian lansia perempuan tertinggi terdapat di Kabupaten Lombok Barat dengan 30.479 jiwa (8,25%). (Badan Pusat Statistik, 2022). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat jumlah sasaran dari perempuan menopause pada tahun 2022 sebanyak

23.901 orang (72.38%), dan untuk jumlah pencapaiannya pada bulan september tahun 2023 sebanyak 18.356 orang (55,59%) (Dinas Kesehatan Lombok Barat, 2023).

Berbagai faktor dapat memengaruhi timbulnya menopause, termasuk pilihan gaya hidup, karakteristik pribadi, kecenderungan genetik, dan riwayat reproduksi. Faktor-faktor seperti merokok dan konsumsi alkohol dapat sangat memengaruhi gaya hidup seseorang seperti tingkat pendidikan, status hubungan saat ini, dan pekerjaan. Faktor-faktor dalam tubuh, seperti menarche dan keturunan, mempunyai peranan penting. Usia saat menarche terjadi memiliki hubungan terbalik dengan usia saat menopause terjadi. Dengan kata lain, jika menarche terjadi pada usia lebih awal, menopause cenderung terjadi pada usia yang lebih tua, dan sebaliknya. (Suazini, 2018).

Sindrom menopause bisa sangat tidak nyaman dan dapat berdampak signifikan pada kemampuan wanita untuk menjalankan tugas sehari-hari, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidupnya secara keseluruhan. Keluhan pada wanita menopause dapat menyebabkan perubahan persepsi diri. Wanita yang mengalami menopause yang berjuang dengan citra diri mereka mungkin menemukan bahwa kesejahteraan mereka secara keseluruhan terpengaruh secara negatif. Di sisi lain, wanita yang mengalami menopause yang memiliki persepsi diri yang positif cenderung menikmati kualitas hidup yang lebih tinggi. (Sulistiyowati and Susilawati, 2021).

Upaya pencegahan menopause yang digagas Kementerian Kesehatan bekerja sama dengan Perhimpunan Menopause Indonesia (PERMI) telah

membuahkan hasil dengan diterbitkannya Buku Panduan Penanganan Masalah Menopause. Buku panduan ini secara khusus disusun untuk membantu petugas di Tingkat Pelayanan Kesehatan Primer dalam memberikan konseling dan layanan kesehatan reproduksi kepada pralansia dan lansia. Upaya penanganan kesehatan reproduksi pada lansia perlu diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer dan rujukan ke rumah sakit (KemenKes RI, 2020).

Salah satu konsekuensi potensial dari menopause yang dialami wanita adalah meningkatnya kerentanan terhadap penyakit tertentu yang terkait dengan penurunan hormon estrogen. Salah satunya adalah kematian akibat penyakit jantung dan stroke. Tanpa intervensi tambahan, sebagian besar wanita menopause akan terus mengalami gejala-gejala yang menetap seperti sakit kepala, mudah tersinggung, kelelahan, depresi, gangguan psikologis, kesulitan fokus, masalah seksual, osteoporosis, dan tanda-tanda umum penuaan. (Sari, 2017). Gejala yang timbul akibat menopause dapat dicegah ataupun dikurangi dengan cara menerapkan pola makan yang sehat, olahraga yang teratur, Terapi Sulih Hormon (TSH). Beberapa solusi dan support dari orang sekitar khususnya dari pasangan, keluarga dan juga bantuan dari tenaga kesehatan juga sangat membantu klien (Utami, 2018).

Menangani tantangan menopause memerlukan kerja sama dengan para profesional dari berbagai bidang, termasuk psikologi, kebidanan, dan ginekologi. Organisasi perempuan dan kelompok khusus seperti organisasi PPKW dan International Menopause Society juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan. Fokusnya adalah

pada penyediaan informasi yang komprehensif tentang pramenopause, menopause, dan pascamenopause, sebagai bagian dari komitmen kami untuk menangani masalah terkait menopause di seluruh dunia (Atikah dan Wulandari, 2023).

Seorang wanita sangat penting mempelajari pengetahuan mengenai menopause karena memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis yang terjadi pada wanita tersebut. Pengetahuan yang cukup dan kondisi psikologis yang mendukung seperti kesiapan mental sehingga tidak mengakibatkan efek negatif lainnya. Salah satunya efek negatif yaitu dalam mengontrol depresi, kecemasan yang muncul, serta emosional yang tidak terkontrol yang dapat menyebabkan insomnia (masalah pada gangguan tidur). Melalui pengetahuan luas seseorang yang mengalami masa menopause pasti akan lebih tenang secara psikologis memasuki masa menopause serta akan mencegah keluhan yang kemungkinan muncul (Manalu, 2020).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa berbagai faktor, termasuk usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas fisik, dapat memengaruhi kualitas hidup yang dialami oleh wanita yang mengalami menopause. Kualitas hidup wanita pascamenopause dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat aktivitas fisik dan kedekatan fasilitas kesehatan (Wahyuningsih, 2020). Penelitian tambahan menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas seksual dan kesejahteraan secara keseluruhan (Noorma et al., 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan di India menemukan bahwa

intensitas gejala menopause secara signifikan memengaruhi kesejahteraan wanita secara keseluruhan setelah menopause (Jayabharathi, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara terhadap 10 responden pada tanggal 19 Oktober-22 Oktober 2023, didapatkan hasil bahwa dari 10 ibu menopause, terdapat 6 responden yang mengalami *hot flushes* (rasa panas pada tubuh bagian atas), insomnia, keringat di malam hari, nyeri sendi, mudah tersinggung dan merasa kualitas hidupnya biasa-biasa saja. Sedangkan 4 responden lainnya mengatakan tidak mengalami gejala sindrom menopause. Berdasarkan latar belakang diatas fenomena yang terjadi saat ini, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Gunungsari 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka perumusan masalah yang akan diteliti adalah: “Apakah terdapat hubungan sindrom menopause dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari 2023?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Sasaran kami adalah untuk meningkatkan kesejahteraan wanita menopause dengan memeriksa korelasi antara sindrom menopause dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden (Usia, pendidikan, pekerjaan, paritas) dan kualitas hidup pada wanita menopause di Wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari.
- b. Untuk mengidentifikasi sindrom menopause pada wanita menopause di Wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari.
- c. Mengidentifikasi kualitas hidup pada wanita menopause di Wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari.
- d. Menganalisis Hubungan Sindrom Menopause Dengan Empat Domain Kualitas Hidup (Domain Fisik, Psikologis, Sosial, dan Lingkungan) Pada Wanita Menopause di Wilayah kerja UPT Puskesmas Gunungsari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini memberikan informasi tentang hubungan sindrome menopause dengan kualitas hidup pada wanita menopause.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat diharapkan memiliki manfaat bagi:

a. Bagi Wanita Menopause

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman wanita yang mengalami menopause, sehingga mereka dapat mengantisipasi dan mengelola gejala-gejala yang mungkin timbul selama fase transisi ini.

b. Bagi Puskesmas

Menjadi sumber daya penting bagi pusat kesehatan, informasi ini memungkinkan mereka menawarkan panduan berharga tentang korelasi antara sindrom menopause dan kesejahteraan wanita menopause secara keseluruhan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Informasi ini dapat berfungsi sebagai sumber daya dasar dan titik acuan untuk penelitian lebih lanjut tentang korelasi antara sindrom menopause dan kesejahteraan wanita menopause secara keseluruhan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause.
2. Subyek dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Pada wanita Menopause.
3. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Februari-30 April 2024 yang bertempat di UPT Puskesmas Gunungsari Pada tahun 2024.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause.

NO	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan Dengan Penelitian
1.	Indah Sulistyowati (2021)	Hubungan sindrome menopause dengan kualitas hidup pada wanita menopause	Metode penelitian yang digunakan dengan pendekatan deskriptif korelatif	Ada hubungan sindrome menopause dengan kualitas hidup pada wanita menopause dengan $p\text{-value}= 0,000$ dan $r= -0,498$	Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang, sama menggunakan kuesioner <i>Menopause Rating Scale</i>

		di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang.	dengan desain penelitian <i>cross-sectional</i> dengan tehnik total sampling. Menggunakan uji korelasi Spearman (ρ)	(<i>domain fisik</i>), p -value= 0,000 dan $r= -0,415$ (<i>domain psikologis</i>), p -value= 0,000 dan $r= -0,273$ (<i>domain sosial</i>), p -value= 0,000 dan $r= -0,307$ (<i>domain lingkungan</i>).	(MRS) untuk mengukur tingkat keparahan sindrom menopause dan kuesioner WHO <i>Quality of Life-BREF</i> (WHOQOL-BREF) untuk mengukur kualitas hidup wanita menopause. Besar sampel penelitian terdahulu 55 orang sedangkan penelitian ini sebanyak 69 orang
2.	Intan indah sari (2021)	Hubungan tingkat spritualitas wanita menopause dengan sindrome menopause pada daerah pedesaan	Metode penelitian yang digunakan dengan pendekatan Survey dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> dengan menggunakan teknik <i>strafied random samplin.</i> - Menggunakan uji <i>spearman rank</i> .	Ada hubungan tingkat spritualitas wanita menopause dengan sindrome menopause pada daerah pedesaan dengan P value $(0,000) \leq 0,05$	Penelitian terdahulu menggunakan 2 kuesioner yaitu <i>Spiritual Well-Being Scale</i> (SWBS) untuk mengukur tingkat spritualitas dan <i>Menopausal Rating Scale</i> (MRS) untuk mengukur sindrom menopause. Sedangkan penelitian ini menggunakan kuesioner WHO <i>Quality of Life-BREF</i> (WHOQOL-BREF) Besar sampel penelitian terdahulu 55

					orang sedangkan penelitian ini sebanyak 69 orang
3.	Ima rina tarigan (2020)	Efektifitas yoga terhadap penurunan keluhan sindrome menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause di wilayah kerja puskesmas medan johor	Metode penelitian yang digunakan dengan pendekatan design quasi eksperimen dan rancangan pretest dan posttest one group. Menggunakan tekhnik <i>purposive sampling</i> . - Menggunakan uji T-test.	Ada hubungan Efektifitas yoga terhadap penurunan keluhan sindrome menopause untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause di wilayah kerja puskesmas medan johor	Penelitian terdahulu menggunakan kuesioner pretest dan posttest one group. Sedangkan penelitian ini menggunakan kuesioner WHO <i>Quality of Life-BREF</i> (WHOQOL- BREF) Besarnya sampel penelitian terdahulu 59 orang sedangkan penelitian ini sebanyak 69 orang

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia diantara 45-55 tahun (71%), sebagian besar responden terbanyak dengan status partus Multipara berjumlah 53 responden (76,8%), tingkat pendidikan terakhir responden adalah pendidikan rendah yaitu SD sebanyak 34 responden (49,8%), dan presentasi pekerjaan paling banyak adalah ibu yang tidak bekerja (IRT) sebanyak 59 responden (85,5%).
2. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden mengalami sindrom monepause tidak ada yaitu sebanyak 36 (52,2%), sindrom monepause ringan 8 responden (11,6%), sindrom sedang 11 responden (15,9%), sindrom berat 12 responden (17,4%) dan sindrom berat sekali 2 responden (2,9%).
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Kualitas hidup domain psikologis dan sosial memiliki kualitas hidup yang baik yaitu sebanyak 68 responden (99.%) dan domain fisik memiliki kualitas hidup kurang yang paling banyak yaitu sebanyak 3 responden (4%).

4. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sindrom menopause tidak memiliki hubungan dengan domain fisik ($p\text{-value } 0,555 > 0,1$) dengan nilai r 0.072 yang memiliki arti memiliki hubungan keeratan yang sangat lemah, sindrom menopause tidak memiliki hubungan dengan Domain Psikologis $p\text{-value } 0.742 > 0.1$ dengan nilai r 0.040 yang artinya memiliki arah yang positif dengan hubungan keeratan yang sangat lemah, sindrom menopause tidak memiliki hubungan dengan domain sosial nilai $p\text{-value } 0.674 > 0.1$ dengan nilai r 0.052 yang memiliki arti arah hubungan yang positif dengan hubungan keeratan yang sangat lemah, sindrom menopause memiliki hubungan dengan domain lingkungan $p\text{-value } 0.049 < 0.1$ dengan nilai r 0.229 yang artinya memiliki arah hubungan yang positif dengan keeratan hubungan yang lemah.

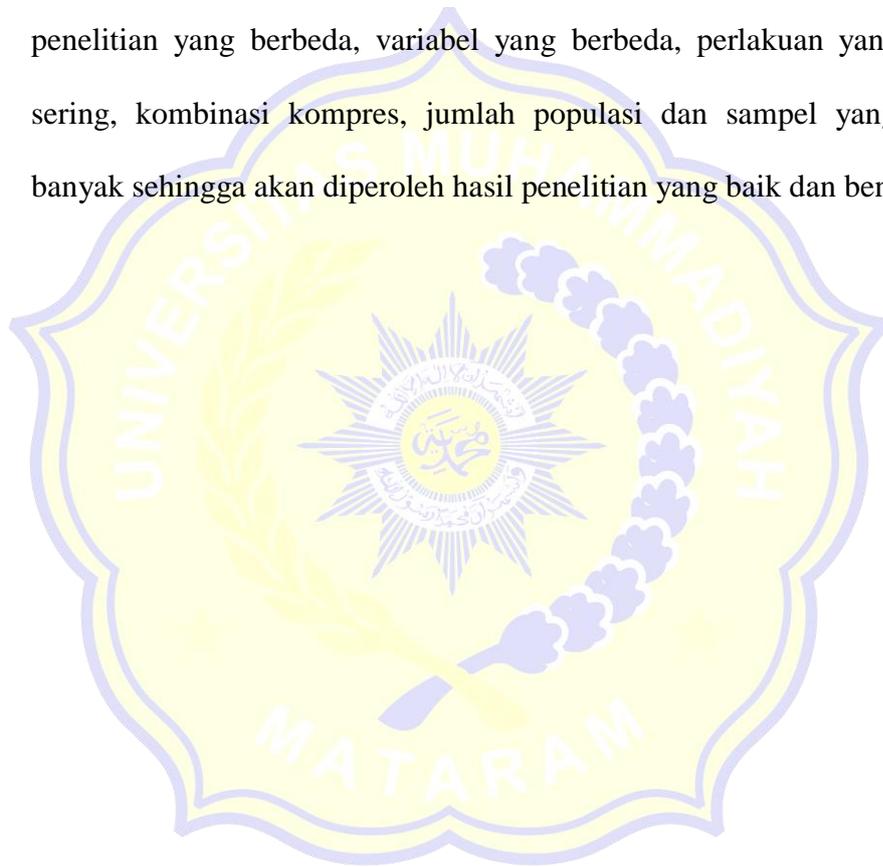
B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, Hubungan Sindrom Menopause terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause di UPT Puskesmas Gunungsari, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita menopause hasil penelitian dapat meningkatkan pengetahuan wanita menopause agar mengetahui bahwa akan terjadi perubahan yang dapat menimbulkan gejala pada masa menjelang menopause sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause.
2. Bagi petugas kesehatan/puskesmas hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi petugas kesehatan terutama yang berada di wilayah UPT Puskesmas Gunungsari untuk terus memberikan edukasi yang baik

kepada wanita menopause tentang integrasi antara biologi, psikologi dan sosial agar dapat meningkatkan kualitas hidup.

3. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang hubungan menopause terhadap Kualitas hidup pada wanita menopause dan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, perlakuan yang lebih sering, kombinasi kompres, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil penelitian yang baik dan benar.



DAFTAR PUSTAKA

- Arsy, F.,dkk. (2018). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018 The Correlation Between Of Menopause Syndrome On Anxiety Levels In Menopause At Ubung Public Health Center , Central. 3(1), 8–16.
- Asmaradana, K. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause Di Kelurahan Sadeng Gunungpati (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Atikah, S., & Wulansari, M. (2023). Efektivitas Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sonder. *Jurnal Anestesi*, 1(3), 219-230.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- BKKBN, BPS dan Kemenkes RI. (2020). Survei Demografi dan Kesehatan 2017. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Cory'ah, F. A. N., & Wahyuni, I. G. A. P. S. (2019). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Akademi Kebidanan Jember*, 3(1), 8-16.
- Dinas Kesehatan Lombok Barat. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Barat 2023.
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, R. N., & Jayanti, T. N. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Hidup Perempuan Menjelang Menopause. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 87-94.
- Emilda, S. (2018). Kualitas hidup pada wanita menopause di Puskesmas Taman Bacaan Palembang tahun 2018. *STIKES Mitra Adiguna Palembang*.
- Elektrina, O. (2016). Tingkat Kecemasan Pada Wanita Usia Subur Dalam Menghadapi Masa Pramenopause Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.
- Guslinda, G., Nurleny, N., Fridalni, N., & Martina, Y. (2021). Hubungan Status Spiritualitas dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 106-110.

- Jayabharathi, B., & Judie, A. (2016). Severity of menopausal symptoms and its relationship with quality of life in post menopausal women-A community based study, 8(1), 33–38.
- Kemendes RI. 2020. "Profil Indonesia Sehat." Kementerian Kesehatan RI 1– 11. Retrieved (<http://kemendes.go.id>).
- Lestari, A. D., Putri, R. H., & Yunitasari, E. (2020). Hipertensi pada wanita menopause; Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and healthy magazine*, 2(2), 309-313.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2018). Karakteristik wanita dengan keluhan masa menopause di wilayah kerja puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128-131.
- Manalu, H. L. L. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Menopause Tentang Perubahan Fisik Selama Masa Menopause Di Desa Hutaraja Simanungkalit Kecamatan Sipoholon Kabupaten Tapanuli Utara. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 79-87.
- Morena, M., Keyasa, R., Widyastuti, N., Margawati, A., Dieny, F. F., Gizi, D. I., Kedokteran, F., Diponegoro, U., & Diponegoro, U. (2021). Hubungan Lingkar Pinggang Dengan Glukosa Darah Puasa Pada Wanita Menopause Di Semarang. 10, 189–196.
- Noorma, N. (2017). Faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita menopause di klinik bank tabungan pensiunan nasional kota makassar. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 4(4), 240-254.
- Nazila, D., Salami, S., & Kemal, T. A. (2023). Hubungan Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2737-2744.
- Notoatmodjo, S. 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurpatminingsih, S., & Abi Muhlisin, H. M. (2019). Hubungan antara kesiapan menopause dengan kecemasan menghadapi menopause pada ibu Pkk di desa gentan kecamatan bendosari Kabupaten sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi IV* Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, A. & Emi Sulistyawati. (2017). *Menopause dan Sindrome Premenopause* (Edisi 2). Yogyakarta: Nuha Medika.

- Purba, F. D., Hunfeld, J. A., Iskandarsyah, A., Fitriana, T. S., Sadarjoen, S. S., Passchier, J., & Busschbach, J. J. (2018). Quality of life of the Indonesian general population: Test-retest reliability and population norms of the EQ-5D-5L and WHOQOL-BREF. *PloS one*, 13(5).
- Romauli, S, Vindari, A, 2017. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta, Nuha Medika.
- Sari, N. I. Y., Adriani, R. B., & Mudigdo, A. (2017). Effect of menopause duration and biopsychosocial factors on quality of life of women in Kediri District, East Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 2(2), 125-136.
- Sari, I. I., & Sudarmiati, S. (2021). Hubungan Tingkat Spiritualitas Wanita Menopause dengan Sindrom Menopause pada Daerah Pedesaan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 38-46.
- Sasmita, A. D. (2019). Perbedaan Usia Perimenopause Pada Akseptor KB Pil Kombinasi Dan Suntik Kombinasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan III Tahun 2018. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 1(2), 9–18. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2201/>
- Selvia, S., Husni, A., Meilianingsih, L., Suheti, T., & Susanti, S. (2022). Gambaran Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Menopause Dini. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(2), 51-58.
- Simangunsong, D. E. (2019). Penilaian Menopausal Rating Scale (MRS) pada Wanita Menopause di Kota Pematangsiantar Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 14(2), 108-113.
- Silalahi, E. S. (2020). Hubungan Jumlah Paritas Dengan Menopause Di Dusun Iii Desa Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Evidence Based Journal*, 1(2), 12-19.
- Suazini, E. R. (2018). Faktor-Faktor Langsung yang Mempengaruhi Usia Menopause. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 2(1), 49-56.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Sukmadi, M. R., Sidik, S. A., & Mulia, D. (2020). Kualitas Hidup Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP (Vol. 3, No. 1, pp. 470-484).*

- 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.
- Suryoprajogo, N. (2019). *Tips Menyenangkan Menghadapi Menopause*. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia.
- Tarigan, I., Sinuhaji, L. N. B., & Sembiring, M. (2019). Hubungan pendidikan, paritas, pekerjaan dan lama menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause di puskesmas kabanjahe kabupaten karo. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(1), 158-167.
- Tarigan, I., Ginting, A. B., Hutabarat, D. S., & Sembiring, M. B. (2020). Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor Tahun 2020. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 614-625.
- Utami, A. S., & Utami, I. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wonokromo Pleret Bantul (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta)*.
- Wahyuningsih, W., Marni, M., Yudhianto, K. A., Munawarrah, R., & Fatmawati, R. (2020, June). Hubungan Usia Menarche Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (pp. 468-474).
- World Health Organization, (2019) Menopause, [http : // www. Who. Int/](http://www.who.int/). [http : // myjurnal. Poltekkes-kdi.ac.Id/index. Php/HIJP](http://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP) Volume 12, Nomor 1, Juni 2020.
- Yuliana, M., & Hastuti, Y. D. (2019). Perubahan Fisik Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Desa Jaharun A Kabupaten Deli Serdang. *Colostrum: Jurnal Kebidanan*, 1(1), 19-28.
- Yuliasuti, L. P. S., & Widiarta, I. M. (2022). Hubungan Pendidikan, Pekerjaan Dan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause Di Dusun Pungka Kecamatan Unter Iwes Kabupaten Sumbawa. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 6(2).