



Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopouse di Desa Gadungan

Kadek Sri Ariyanti¹, Putu Arik Herliawati², Cokorda Istri Mita Pemayun³, Ni Made Indra Peratiwi⁴

^{1,2,3,4} Prodi DIII Kebidanan STIKES Advaita Medika Tabanan

Diterima 27 Juni 2023, direvisi 30 Agustus 2023, diterbitkan 30 September 2023

Email: ariyanthi.midwife@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan periode transisi dari masa produktif ke tidak produktif, sehingga ibu dapat mengalami keluhan fisik ataupun psikologis. Keluhan tersebut dapat dicegah dengan terapi non-farmakologis, salah satunya dengan yoga. Yoga memberikan banyak manfaat bagi ibu perimenopouse antara lain mengurangi keluhan fisik, stress, kecemasan dan susah tidur. Kesiapan menghadapi menopouse dapat diperoleh ibu dari pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang yoga dan menopouse itu sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang manfaat yoga dengan kecemasan menghadapi menopouse. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Kuesioner adalah alat pengumpulan data yang digunakan. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu usia 35-55 tahun dengan jumlah 110 orang. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk pengambilan sampel. Uji *chi square* digunakan untuk analisa data bivariate. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu tentang manfaat yoga dengan kecemasan menghadapi menopouse di Desa Gadungan dengan *p-value* sebesar 0,002. Wanita perimenopouse perlu mendapatkan informasi yang baik tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopouse agar mereka lebih siap menjalani masa menopouse. Pengembangan terapi komplementer khususnya yoga untuk meningkatkan derajat kesehatan wanita menopouse diharapkan dapat ditingkatkan dan hasil penelitian ini dapat menjadi acuannya.

Kata kunci: kecemasan, menopouse, pengetahuan, yoga

ABSTRACT

Menopause is a transition period from productive to unproductive, so mothers can experience physical or psychological complaints. These complaints can be prevented with non-pharmacological therapy, one of which is yoga. Yoga provides many benefits for perimenopausal mothers, including reducing physical complaints, stress, anxiety and insomnia. Mothers can gain readiness to face menopause from sufficient knowledge and understanding about yoga and menopause itself. The aim of this research was to determine the relationship between mothers' knowledge about the benefits of yoga and anxiety about facing menopause. This research uses a descriptive design with a cross sectional approach. Questionnaires are the data collection tool used. The sample in this study was mothers aged 35-55 years with a total of 110 people. Purposive sampling technique was used for sampling. The chi square test was used for bivariate data analysis. The research results show that there is a relationship between mothers' knowledge about the benefits of yoga and anxiety about facing menopause in Gadungan Village with a p-value of 0.002. Perimenopausal women need to get good information about the benefits of yoga to reduce anxiety about facing menopause so that they are better prepared to undergo menopause. It is hoped that the development of complementary therapies, especially yoga, to improve the health status of menopausal women can be improved and the results of this research can become a reference.

Key words: anxiety, menopause, knowledge, yoga

I. PENDAHULUAN

Menopause merupakan berhentinya menstruasi secara menetap sehingga aktifitas ovarium menghilang. Dengan demikian, aktifitas ovarium terhenti sehingga produksi hormon esterogen dan progesterone pun terhenti. Menopause menjadi sebuah tanda dari masa transisi antara usia masa reproduktif ke masa tidak reproduktif, sehingga wanita merasa ada perubahan dalam dirinya, baik keluhan fisik maupun psikologis (Mulyani, 2013).

Masa perimenopause sering menimbulkan keluhan dan sampai mengganggu aktifitas ibu, bahkan mengancam keharmonisan rumah tangga (Proverawati, 2010). Gangguan psikologis yang sering dialami ibu antara lain: cepat marah, cemas, cepat tersinggung, tajut, *hot flushes*, depresi dan sakit kepala. Adapula gangguan kosentrasi yang dapat muncul antara lain: cepat lelah, sering lupa, susah berkonsentrasi dan kurang tenaga. Gangguan fisik yang dapat timbul antara lain: nyeri tulang dan otot, berat badan bertambah, obstipasi, gangguan tidur, gangguan libido, kesemutan, jantung berdebar-debar dan berkunang-kunang (Shinta et al., 2014).

Sebagian besar wanita dihantui dengan istilah menopause, karena banyak mitos tentang menopause. Beragam mitos yang terkait dengan menopause sering mengakibatkan kecemasan pada ibu, terutama menjelang menopause (Mulyani, 2013). Hal ini timbul karena perubahan kadar estrogen yang merupakan pemicu kekhawatiran dari berbagai aspek. Kecemasan dapat berupa kekhawatiran yang berlebihan pada wanita menopause, seperti sangat sensitive dan emosional.

Hal ini sering timbul karena ibu tidak mendapatkan informasi yang benar terkait dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa perimenopause, sehingga timbul pikiran dan dampak negatif dalam dirinya (Rostiana & Kurniati, 2009).

Wanita dengan tingkat pengetahuan dan informasi yang baik terkait menopause, dapat menjalani masa menopause dengan baik, tanpa pikiran negatif dan kekhawatiran yang berlebihan. Anggapan tentang menopause adalah sebuah penyakit pun dapat dihilangkan. Wanita dapat meningkatkan kualitas hidupnya untuk menjalani masa menopause tanpa kecemasan dan kekhawatiran jika ia memiliki pengetahuan yang cukup (Sasrawita, 2017). Pengetahuan dan informasi tentang persiapan menghadapi menopause sangat mempengaruhi tingkat kecemasannya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan ibu maka semakin berkurang tingkat kecemasannya (Aprilia & Puspitasari, 2007).

Terapi non-farmakologis dapat mengurangi ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologis. Aktifitas fisik dan olahraga merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan (Murkoff, 2012). Yoga merupakan salah satu aktifitas fisik yang menggabungkan teknik pernapasan, relaksasi, meditasi dengan postur tubuh. yoga merupakan salah satu alternatif pilihan dalam aktifitas fisik untuk mengurangi kecemasan dan pikiran negatif (Ningrum et al., 2019). Yoga dijadikan sebagai salah satu pilihan yang baik untuk latihan fisik dalam memanajemen stress, sebagai terapi kecemasan dan depresi, karena efek samping yang sangat kecil dan banyak manfaat yang dapat diperoleh (Michaela & Isabelle, 2015).

Dalam rangka meningkatkan fokus dan rasa percaya diri, menstabilkan emosi, menguatkan keberanian dan tekad, serta membangun kekuatan pikiran dan afirmasi positif, yoga merupakan salah satu alternatif pilihan kegiatan fisik. Dengan melakukan yoga secara rutin selama masa perimenopause, ibu dapat menguatkan otot tubuh, merelaksasi, meningkatkan kondisi psikologis, meningkatkan kepercayaan diri dan menstabilkan emosi. Manfaat yang dapat diperoleh dari latihan yoga antara lain: meningkatkan energy, meningkatkan kualitas tidur dan daya tahan tubuh, melepaskan cemas dan stres, mengurangi keluhan fisik dan ketegangan otot. Keluhan fisik tersebut antara lain: nyeri pada daerah sekitar paha dan pinggang dan nyeri punggung (Wahdakirana & Rahayuningsih, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti tahun 2023 menyebutkan bahwa latihan yoga dapat mengurangi ketegangan leher dan otot bahu, mengurangi stress dan menenangkan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas (Ariyanti et al., 2023). Hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa yoga dapat mengurangi keluhan fisik dan kecemasan pada ibu hamil (Ariyanti et al., 2022).

Yoga sebagai terapi komplementer memiliki manfaat yang sangat besar bagi wanita terutama menjelang menopause. Penelitian tentang yoga belum pernah dilakukan di Desa

Gadungan, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui hubungan pengetahuan ibu tentang manfaat yoga dengan kecemasan menghadapi menopause. Harapannya latihan yoga dapat dikembangkan di Desa Gadungan sebagai salah satu bentuk penerapan terapi komplementer dan hasil penelitian ini sebagai salah satu acuannya.

II. METODE

Desain deskriptif dan pendekatan *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan pada Bulan Juni 2023 di Desa Gadungan dengan instrumen kuesioner. Kuesioner terdiri dari dua jenis, yaitu: 1) Kuesioner pengetahuan tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause yang dibuat sendiri oleh peneliti. Uji validitas telah dilakukan sebelumnya kepada 30 orang responden di luar sampel penelitian. Diketahui bahwa pada seluruh soal (15 soal) dinyatakan signifikan atau valid dikarenakan r hitung yang didapat lebih besar daripada r tabel, yakni seluruh r hitung bernilai diatas 0,361. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Alpha Cronbach's* pada variabel pertanyaan tingkat pengetahuan tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause memiliki nilai 0,792 dimana nilai ini $>0,6$. Maka dapat disimpulkan bahwa pertanyaan tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause tersebut adalah *reliable*. Maka seluruh pertanyaan pengetahuan tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause dapat digunakan dalam penelitian ini. 2) Kuesioner *Hars* digunakan untuk mengukur kecemasan dalam menghadapi menopause. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang berusia 35-55 tahun yang dapat mengoperasikan *handphone* dengan jumlah 110 orang dari jumlah populasi sebesar 295 orang. Teknik pengambilan sample dengan cara *purposive sampling*. Analisa data dilakukan dengan cara univariat dan bivariat. Pengetahuan dikategorikan menjadi dua, yaitu pengetahuan kurang (\leq mean) dan pengetahuan baik ($>$ mean). Analisa bivariat dilakukan dengan uji *chi square*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1 di bawah ini menggambarkan distribusi frekwensi karakteristik responden dan pengetahuan ibu tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause.

Table 1. Karakteristik dan Pengetahuan Responden

Karakteristik	Frekwensi (f)	Persentase (%)
Umur 35-45 tahun	60	53,6

46-55 tahun	50	46,4
Pekerjaan		
PNS	24	21,8
Wiraswasta	6	5,5
Karyawan swasta	28	25,5
Pedagang	13	11,8
Ibu Rumah Tangga	39	35,5
Pendidikan		
SD	4	3,6
SMP	15	13,6
SMA	40	36,4
Perguruan Tinggi	51	46,4
Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga		
Kurang	39	35,5
Baik	71	64,5
Tingkat Kecemasan		
Tidak cemas	27	24,5
Cemas ringan	27	24,5
Cemas sedang	40	36,4
Cemas berat	14	12,7
Cemas berat sekali	2	1,8
Total	110	100,0

Tabel di atas menunjukkan karakteristik ibu di Desa Gadungan. Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sebaran umur responden sebagian besar pada rentang 35-45 tahun yaitu sebesar 54,5%. Pekerjaan ibu paling besar adalah sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebesar 35,5 %. Dari segi pendidikan, sebagian besar ibu berpendidikan terakhir adalah Perguruan Tinggi, yaitu sebesar 46,4%. Pengetahuan ibu tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebesar 64,5%.

Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause

Tabel 2 di bawah ini akan menjabarkan hubungan antar variabel pengetahuan ibu tentang manfaat yoga dengan kecemasan menghadapi menopause di Desa Gadungan.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan

Variabel	Tingkat Kecemasan					P-Value	Total						
	Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat	Cemas Berat Sekali								
	N	F	N	F	N	F	N	F					
			(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)					
Pengetahuan prenatal yoga													
Kurang	6	15,4	4	10,3	18	46,2	9	23,1	2	5,1	39	100	0,002

Baik	21	29,6	23	32,4	22	31,0	5	7,0	0	0	71	100
Total	27	24,5	27	24,5	40	36,4	14	12,7	2	1,8	110	100

Dari Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopouse, sebagian besar memiliki kecemasan sedang, yaitu sebesar 46,2%. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopouse sebagian besar memiliki kecemasan ringan, yaitu sebesar 32,4%. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,002. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang manfaat yoga dengan kecemasan menghadapi menopouse di Desa Gadungan.

Pembahasan

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa pengetahuan ibu tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebesar 64,5%. Ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopouse, sebagian besar memiliki kecemasan sedang, yaitu sebesar 46,2%. Sedangkan ibu yang memiliki pengetahuan baik tentang manfaat yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopouse sebagian besar memiliki kecemasan ringan, yaitu sebesar 32,4%. Dari Notoatmodjo (2010) dapat dijelaskan bahwa pengetahuan merupakan hal yang diperoleh dari hasil pengindraan, yang bersumber dari indra pengelihatan, pendengaran, pengecapan, peraba dan lainnya. Perilaku yang baik sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik, demikian pula sebaliknya, perilaku yang buruk dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang. Factor internal dan eksternal dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, seperti kecerdasan, emosional, lingkungan, pendidikan, budaya dan ekonomi (Aryani, 2014).

Pengetahuan salah satunya didukung oleh pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan pendidikan responden sebagian besar adalah lulusan perguruan tinggi yaitu sebesar 46,4%. Pemahaman yang baik tentang yoga dan menopouse dapat diperoleh dari pendidikan yang memadai. Demikian pula kesiapan menghadapi menopouse dapat ditunjang dari pemahaman yang baik terkait dengan seluk beluk menopouse dan yoga. Pengembangan nalar dan analisa seseorang tidak jauh-jauh dari tingkat pendidikannya. Peningkatan pengetahuan dapat dengan mudah dilakukan jika ibu memiliki daya nalar yang baik. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi dan pesan-pesan tentang kesehatan. Pengalaman guru, orang tua, teman, buku dan yang lainnya dapat membantu ibu memperoleh pengetahuan tentang suatu objek

(Yuneta et al., 2021). Penelitian yang dilakukan di Bekasi pada tahun 2011 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang menopause dapat berpengaruh terhadap kesiapan ibu premenopause dengan *p-value* = 0,000 (Agustina, 2016).

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan ibu yang kurang tentang menopause dapat dipengaruhi oleh informasi kurang lengkap, sehingga ibu merasa kurang siap dalam menghadapi masa menopause. Kesiapan dalam menghadapi menopause dapat diperoleh dari pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause dan menopause itu sendiri. Upaya pencegahan lebih dini diharapkan dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri untuk meminimalisir keluhan-keluhan yang muncul menjelang masa menopause.

Keluhan-keluhan yang dialami ibu menjelang menopause dapat dikurangi dengan terapi non-farmakologis. Aktifitas fisik dan olahraga merupakan salah satu terapi non-farmakologis untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik maupun psikologis (Murkoff, 2012). Yoga merupakan salah satu alternatif pilihan yang dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi keluhan-keluhan menjelang masa menopause. Hal ini dapat memberikan manfaat antara lain: menstabilkan emosi, meningkatkan fokus dan rasa percaya diri, menguatkan tekad, meningkatkan keberanian serta membangun kekuatan pikiran dan memberikan afirmasi positif. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu tentang manfaat yoga untuk mengurangi keluhan menopause sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sebesar 64,5%.

Hasil penelitian yang dilakukan di Semarang memperlihatkan bahwa intervensi yoga yang diberikan 2 kali seminggu dalam waktu 60 menit selama 4 minggu dapat mengontrol tekanan darah, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur wanita menopause (Fara, 2018). Dari penelitian lain yang dilakukan di Lovina Singaraja dapat dilihat bahwa senam yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada masa pramenopause (Hanafi & Yasa, 2021). Penelitian lain yang dilakukan di Medan juga menyebutkan bahwa yoga sangat efektif dalam mengurangi sindrom menopause dan mampu meningkatkan kualitas hidup wanita pada masa menopause (Tarigan et al., 2020).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Puspitasari pada tahun 2020, dapat dilihat bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menopause. Pengetahuan dapat diperoleh dari hasil pengindraan, namun setiap orang juga memiliki daya tangkap dan daya ingat yang berbeda-beda. Factor internal yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain: jenis kelamin, umur, pekerjaan dan pendidikan. Sedangkan factor eksternal yang dapat berpengaruh antara lain: status ekonomi, informasi, lingkungan dan social budaya. Kecemasan dalam menghadapi menopause dapat timbul karena kurangnya pengetahuan ibu tentang menopause dan yoga untuk mengurangi kecemasan menghadapi menopause (Puspitasari, 2020).

Kecemasan dapat diartikan sebagai pernyataan afektif yang tidak disangka dan disertai dengan sensasi fisik terhadap seseorang dan memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang akan datang. Kondisi yang kurang menyenangkan itu sering tidak terlihat dengan jelas, tetapi selalu dirasakan (Lestari, 2015). Yoga memiliki manfaat yang sangat besar baik bagi wanita perimenopause maupun menopause. Namun banyak yang belum mengetahui manfaat yoga untuk mengurangi keluhan-keluhan menghadapi menopause. Hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu yang akan menghadapi menopause perlu mendapatkan informasi yang lebih baik terkait dengan manfaat yoga untuk mengatasi keluhan-keluhan dalam menghadapi masa menopause, sehingga wanita dapat menghadapi masa menopause dengan aman dan menyenangkan.

IV. PENUTUP

Terdapat hubungan pengetahuan ibu tentang manfaat yoga dan kecemasan menghadapi menopause di Desa Gadungan. Wanita yang akan menghadapi menopause, perlu diberikan informasi yang baik terkait dengan manfaat yoga untuk mengatasi keluhan-keluhan menghadapi masa perimenopause ataupun menopause. Pengembangan latihan yoga sebagai salah satu pengembangan terapi komplementer diharapkan dapat ditingkatkan di Desa Gadungan dan hasil penelitian ini sebagai salah satu acuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. H. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Desa Kaligentong RT 01, 02 RW 05 dan RT 04 RW 04 Kec. Ampel Kab. Boyolali* [Universitas Kristen Satya Wacana]. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/11872>
- Aprilia, N. I., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 35–42. http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-makalah 6_Juli 2007.pdf
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., Zakiah, S., & Wisnawa, I. N. D. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1884>
- Ariyanti, K. S., Zakiah, S., Istri, C., & Pemayun, M. (2023). *Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar*. 6(1), 42–53.
- Fara, Y. D. (2018). *Manfaat Intervensi Yoga Terhadap Tekanan Darah, Kecemasan dan Kualitas Tidur Wanita Menopause (Studi Di Kelurahan Gedawang, Banyumanik-Semarang)*

- [POLTEKKES KEMENKES SEMARANG]. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=17047&keywords=
- Hanafi, M., & Yasa, I. G. D. U. (2021). Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360. <https://zenodo.org/record/4922371>
- Lestari. (2015). *Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksinya*. Nuha Medika.
- Michaela, C. P., & Isabelle, E. B. (2015). A Systematic Review of Randomised Control Trials on The Effects of Yoga on Stress Measures and Mood. *Journal of Psychiatric Research*, 68, 270–282. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002239561500206X>
- Mulyani, N. S. (2013). *Menopause*. Nuha Medika.
- Murkoff, H. (2012). *What to Expect When You're Expecting*. Penerbit Qanita.
- Ningrum, S. A., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2019). Efficacy of Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Pregnancy: A Meta-Analysis using Randomized Controlled Trials. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(2). <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.07>
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Syndrome Premenopause*. Mulia Medika.
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/164/120>
- Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 125–130. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/407/347>
- Sasrawita. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru. *Journal Endurance*, 2(2), 117–123. <http://publikasi.lldikti10.id/index.php/endurance/article/view/1135/509>
- Shinta, R., Thaufik, S., & Ngadiyono. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi dan Massage Endorphin Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Semarang Barat Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1(10), 586–591. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/323/346>
- 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. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.689>
- Wahdakirana, I. I., & Rahayuningsih, F. B. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas

- Hidup Postpartum : Study Literature Riview. *Proceeding of The 13th University Research Colloquium 2021: Kesehatan Dan MIPA*, 556–564.
<http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1446>
- Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, & Yunita, F. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 68–74.
<https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/52843/32691>