



## FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENJELANG MENOPAUSE

Inggrid Dirgahayu\*, R. Nety Rustikayanti, Tri Nur Jayanti

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana  
Bandung, Jl. Soekarno – Hatta No.75, Penyileukan, Bandung, Jawa Barat 40614, Indonesia

\*[inggrid.dirgahayu@bku.ac.id](mailto:inggrid.dirgahayu@bku.ac.id)

### ABSTRAK

Kualitas hidup perempuan menjelang menopause mengalami penurunan sejak periode premenopause, perimenopause hingga postmenopause. Saat menopause perempuan mengalami gejala terutama pada vasomotor, psikososial dan fisik dengan derajat yang berbeda untuk setiap periode menopause. Belum ada data yang memadai mengenai kualitas hidup perempuan menjelang menopause di Indonesia. Tujuan penelitian untuk menganalisis faktor yang memengaruhi kualitas hidup perempuan menjelang menopause. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh perempuan usia menjelang menopause, di wilayah kelurahan Rancanumpang Kota Bandung. Teknik pengambilan sampel secara *purposive* dengan kriteria inklusi perempuan usia diatas 45 tahun. Instrumen penelitian terdiri dari data demografi (usia, paritas dan status perkawinan), *the Utian Quality Of Life (UQOL) scale*  $\alpha$  0,670 dan *Menopause Rating Scale (MRS)*  $\alpha$  0,84 yang sudah tervalidasi. Analisis data menggunakan Uji *Chi-square* atau qai-kuadrat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat gejala berkorelasi terhadap kualitas hidup perempuan usia lebih dari 45 tahun, sedangkan faktor usia, paritas, status tidak berkorelasi terhadap kualitas hidup namun menunjukkan gambaran karakteristik responden. Hubungan ini mengindikasikan dampak yang terjadi baik fisik maupun psikis pada perempuan usia diatas 45 tahun yang mengalami sindrom menopause, bahwa hasilnya diamati perempuan memiliki penurunan komponen mental dan fisik, yang mendekati apa yang mungkin dianggap bermakna secara klinis.

Kata kunci: kualitas hidup; menopause; perempuan

### FACTORS AFFECTING WOMEN'S QUALITY OF LIFE IN THE RUN-UP TO MENOPAUSE

#### ABSTRACT

*The quality of life of women before menopause has decreased since the period of premenopause, perimenopause to postmenopause. During menopause women experience symptoms mainly in vasomotor, psychosocial and physical with different degrees for each period of menopause. There is no adequate data on the quality of life of women ahead of menopause in Indonesia. The purpose of the study was to analyze the factors that affect women's quality of life in the run-up to menopause. This study uses a correlational method with a cross-sectional approach. The population in this study was all women of age before menopause, in the Rancanumpang village area of Bandung City. Purposive sampling techniques with inclusion criteria for women over 45 years of age. The research instrument consists of demographic data (age, parity and marital status), the *Utian Quality Of Life (UQOL) scale*  $\alpha$  0.670 and the *Menopause Rating Scale (MRS)*  $\alpha$  0.84 which has been validated. Data analysis using *Chi-square* or *qai-squared Test*. The results showed that there were symptoms correlated with the quality of life of women over 45 years old, while the factors of age, parity, status did not correlate to quality of life but showed a characteristic picture of respondents. This relationship indicates the impact that occurs both physically and psychically on women over the age of 45 who experience menopausal syndrome, that the results are observed women have a decrease in mental and physical components, which is close to what might be considered clinically meaningful.*

*Keywords: menopause; quality of life; woman*

## PENDAHULUAN

Menopause dikaitkan dengan keluhan somatik, vasomotor, psikologis, dan seksual yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Hasil penelitian didapatkan bahwa prevalensi gejala klasik *hot flush* dan keringat malam perempuan Saudi lebih rendah daripada penelitian Barat. Tingkat keparahan pada perempuan Saudi lebih ringan yang menunjukkan kualitas hidup dan kemampuan mengatasi gejala menopause lebih baik (Aldughaiter et al., 2015). Menopause merupakan proses fisiologis dalam kehidupan perempuan (Taebi et al., 2018). Kondisi ini umumnya terjadi pada usia 40 hingga 60 tahun dan berkaitan dengan perubahan hormon, fisik dan psikologis (Jayabharathi & Judie, 2014). Menopause dan permasalahannya dapat mengganggu status kesehatan dan kesejahteraan serta berdampak terhadap kualitas hidup (Shobeiri et al., 2017) dalam studinya mendapatkan bahwa perempuan menjelang menopause memiliki kualitas hidup yang buruk pada domain seksual dan vasomotor.

Penurunan kualitas hidup dalam kesehatan pada menopause terutama pada kesehatan fisik, nyeri dan kondisi umum seperti energi dan kelelahan. Kondisi ini muncul berupa sering merasa nyeri dan mengganggu peran akibat nyeri, persepsi perempuan terhadap kesehatan secara umum (merasa sehat atau sakit) dan merasa bersemangat sekaligus merasa kelelahan serta tidak berdaya. Aspek emosional HRQoL, termasuk kesehatan mental secara keseluruhan, dan kesejahteraan emosional (suasana hati dan pengaruh umum termasuk depresi, kecemasan, dan kesejahteraan positif) menunjukkan pola penurunan sesuai tahap menopause, dengan dampak negatif yang besar pada tahap akhir peri dan awal pascamenopause, dan dampak yang lebih sedikit pada akhir pascamenopause (Hess et al., 2012). Wieder-Huszla dalam studinya mendapatkan bahwa usia, pendidikan dan pekerjaan memiliki pengaruh yang signifikan pada periode postmenopause, status medikasi dan kepribadian (Wieder-Huszla et al., 2014).

Studi mengenai kualitas hidup perempuan menjelang menopause di Indonesia masih sangat terbatas. Data hasil sensus maupun riset berkaitan dengan populasi perempuan usia menopause ataupun gejala yang dirasakan oleh perempuan menjelang menopause masih sulit didapatkan. Minimnya data terkait menopause menjadi hambatan dalam melakukan penelitian pada perempuan di periode menopause. Periode menopause belum dianggap penting sebagai bagian dari kualitas hidup perempuan secara utuh. Sebagian orang menganggap bahwa penurunan fungsi tubuh pada perempuan usia menopause merupakan hal normal karena merupakan bagian dari proses penuaan.

Studi pendahuluan dengan metode wawancara pada perempuan usia menopause didapatkan bahwa gejala yang dirasakan merupakan hal wajar meskipun mengganggu. Ada anggapan bahwa gangguan fisik maupun emosi merupakan hal yang biasa dan dianggap penyakit “tua”. Periode menopause dianggap sebagai masa tidak keluarnya menstruasi dan tidak berdampak terhadap kesehatan secara menyeluruh. Penelitian ini penting untuk dilakukan sebagai dasar untuk penanganan terhadap gejala yang dirasakan oleh perempuan menjelang menopause. Penanganan yang tepat dapat ditentukan setelah didapatkan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup perempuan menjelang menopause. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor yang memengaruhi kualitas hidup perempuan menjelang menopause.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metoda korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 151 atau seluruh perempuan usia menopause (40-64 tahun) di Kelurahan Rancanumpang Kota Bandung. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive* dengan kriteria inklusi 1) Mengalami menstruasi tidak teratur atau tidak menstruasi minimal 1 tahun terakhir; 2) Tidak memiliki riwayat penyakit atau pembedahan pada uterus

dan ovarium; 3) tidak sedang menggunakan terapi hormon dan kriteria eksklusi memiliki gangguan kejiwaan. Instrumen penelitian terdiri dari data demografi yaitu status perkawinan, umur dan paritas sedangkan untuk mengetahui tingkat keparahan gejala/keluhan perempuan menjelang menopause menggunakan instrument *Menopause Rating Scale* (MRS) dan untuk mengukur kualitas hidup perempuan menjelang menopause digunakan *The Utian Quality of Life* (UQOL) *Scale*. Instrumen tersebut sudah tervalidasi dengan nilai  $\alpha$  0,670 (Wulandari1 et al., 2022) dan  $\alpha$  0,84 MRS (Heinemann et al., 2004). Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner atau instrument yang digunakan pada responden secara langsung dengan dibantu satu orang enumerator yaitu kader posbindu. Data selanjutnya dikumpulkan, diverifikasi dan dianalisis. Analisis statistik yang digunakan dengan Uji *Chi-square* hubungan antara variabel. Variabel independen dalam riset ini adalah faktor yang memengaruhi Perempuan menjelang menopause meliputi data demografi (usia, paritas, status perkawinan), gejala menopause, sedangkan variabel dependen yaitu kualitas hidup perempuan menjelang menopause.

## HASIL

Tabel 1.  
Data Demografi perempuan menjelang menopause

| Variabel           | f  | %    |
|--------------------|----|------|
| Status perkawinan  |    |      |
| Kawin              | 75 | 72,8 |
| Cerai              | 28 | 27,2 |
| Umur               |    |      |
| <50 tahun          | 29 | 28,2 |
| >= 50 tahun        | 74 | 71,8 |
| Riwayat melahirkan |    |      |
| >1x                | 97 | 94,2 |
| ≤1x                | 6  | 5,8  |

Data distribusi demografis perempuan usia diatas 45 tahun atau usia menopause di kelurahan Rancanumpang menunjukkan hasil berdasarkan kategori status perkawinan yaitu 72,8 % kawin, kategori umur ada pada lebih atau sama dengan 50 tahun yaitu 71,8 % dan kategori paritas yaitu 94,2 % dengan riwayat melahirkan lebih dari satu kali.

Tabel 2.  
Keluhan Perempuan berdasarkan *Menopause Rating Scale* (MRS)

| Gejala        | f  | %    |
|---------------|----|------|
| Tidak ada     | 12 | 11,7 |
| Ringan-sedang | 91 | 88,3 |

Hasil penelitian berdasarkan gejala menopause yang dikeluhkan perempuan usia diatas 45 tahun atau usia menopause menunjukkan kategori keluhan dirasakan ringan hingga sedang yaitu 88,3 % atau dirasakan oleh 91 perempuan di kelurahan Rancanumpang.

Tabel 3.  
Kualitas hidup Perempuan menjelang menopause

| Kualitas Hidup | f  | %    |
|----------------|----|------|
| Cukup          | 95 | 92,2 |
| Buruk          | 8  | 7,8  |

Hasil penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan kategori kualitas hidup cukup baik yaitu 92,2 % pada Perempuan usia diatas 45 tahun atau usia menjelang menopause di Kelurahan Rancanumpang.

Tabel 5.  
Hubungan MRS, demografi (umur, ststatus perkawinan, paritas) dengan kualitas hidup perempuan menjelang menopause

| Variabel           | Kualitas hidup |       | Total | Nilai p |
|--------------------|----------------|-------|-------|---------|
|                    | Cukup          | Buruk |       |         |
| Umur               |                |       |       |         |
| <50 Tahun          | 26             | 3     | 29    | 0,401   |
| ≥ 50 tahun         | 69             | 5     | 74    |         |
| Status kawin       |                |       |       |         |
| Kawin              | 69             | 6     | 75    | 0,625   |
| Cerai              | 26             | 2     | 28    |         |
| Riwayat melahirkan |                |       |       |         |
| >1X                | 89             | 8     | 97    | 0,608   |
| ≤1x                | 6              | 0     | 6     |         |
| Gejala             |                |       |       |         |
| Tidak ada          | 9              | 3     | 12    | 0,049   |
| Ringan-sedang      | 86             | 5     | 91    |         |

Analisa uji korelasi atau keterkaitan antara gejala/keluhan menopause berdasarkan instrumen MRS (*Menopause Rating scale*) dengan kualitas hidup pada perempuan usia 45 tahun keatas mengindikasikan terjadi hubungan yang bermakna dengan nilai P value 0,045 , sedangkan faktor demografis seperti umur, status perkawinan dan paritas tidak terdapat hubungan karena memiliki nilai p diatas 0,05.

## PEMBAHASAN

Menopause yaitu penghentian periode menstruasi selama setidaknya 12 bulan berturut-turut dan bukan karena fisiologis seperti pada proses laktasi atau penyebab patologis (Whiteley et al., 2013). Menopause biasanya terjadi pada usia 45 sampai 54 tahun dengan rata-rata usia 51 tahun (Sulistiyowati & Susilawati, 2021). Berhentinya periode menstruasi sering dikaitkan dengan berbagai gejala yang tidak menyenangkan, termasuk kecemasan, depresi, penurunan libido, kekeringan vagina, insomnia, kesulitan berkonsentrasi, dan gejala vasomotor (*hot flashes* dan keringat malam) (Whiteley et al., 2013). Hasil penelitian pada perempuan di usia menjelang menopause atau diatas 45 tahun di kelurahan Rancanumpang menunjukkan gejala atau keluhan yang dirasakan ringan sedang terutama pada indikator rasa panas atau berkeringat, Kelelahan mental dan fisik (penurunan umum dalam kinerja, memori terganggu, penurunan konsentrasi pelupa), merasa vagina kering dan ketidaknyamanan pada sendi.

Menopause terjadi akibat adanya penurunan produksi hormone estrogen yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik maupun psikologis sehingga menimbulkan berbagai gejala atau keluhan (Sulistiyowati & Susilawati, 2021). Sekumpulan gejala atau keluhan yang dirasakan pada perempuan menjelang menopause atau syndrome menopause berdasarkan hasil penelitian menunjukkan gejala fisik maupun psikologis mulai dari ringan hingga sedang, dan terdapat perempuan yang tidak bergejala, selain itu juga tidak ditemukan adanya gejala atau keluhan menopause yang berat pada perempuan di kelurahan Rancanumpang.

Data demografis pada penelitian ini hanya menunjukkan gambaran karakteristik perempuan. Analisis statistik yang mengidentifikasi terdapat perempuan yang tidak bergejala atau tidak merasakan keluhan menopause namun memiliki kualitas hidup yang buruk mengindikasikan bahwa kualitas hidup juga dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti seperti dukungan keluarga (Wardani, 2019) dan dukungan sosial (Sari, Anisya Sekar, 2021) diantaranya stress kerja yang terdapat dalam hasil penelitian (Siregar, 2018). Ada dua perspektif dominan tentang kualitas hidup: ekonomi dan perspektif kesehatan menurut Dasgupta dan Weale (Tripathi et al., 2020). Keadaan ekonomi atau penghasilan dalam keluarga, status pekerjaan, apalagi jika seorang perempuan dengan *single fighter* atau status cerai (janda) menjadi faktor yang sangat memengaruhi keadaan kesejahteraannya. Pendapatan dari pekerjaan yang mencukupi kebutuhan dapat mengurangi beban psikologis dan fisiologis. Perekonomian yang mapan memudahkan seseorang mengakses layanan kesehatan sehingga ia dapat memperoleh perawatan kesehatan. Status pekerjaan juga dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri sehingga dapat membantu mengoptimalkan kualitas hidup perempuan di masa menopause. Keadaan sejatara inilah yang secara subjektif dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Dukungan keluarga pada perempuan dengan status *single* juga menjadi faktor yang berkontribusi pada kualitas hidupnya dibandingkan dengan perempuan dengan status perkawinan bersuami. Kehilangan pasangan hidup karena kematian atau perceraian merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan stress atau gangguan psikologis pada perempuan menjelang menopause, apalagi jika dalam pernikahan sebelumnya ada anak yang belum mencapai kemandirian optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wardani, 2019) yang menunjukkan bentuk dukungan suami yang diterima yaitu emosional dan penghargaan seperti mendampingi perempuan menopause, dukungan fasilitas yang didapatkan oleh perempuan menopause yaitu suaminya memfasilitasi kebutuhan perempuan menopause, dan dukungan informasi yang didapatkan berupa pemenuhan kebutuhan informasi. Dukungan yang baik dapat membantu perempuan menopause mengatasi kesedihannya karena berbagai perubahan selama masa menopause (Zhang, Zhao, Leonhart, Nadig, Hasenburg, Wirsching, & Fritzsche, 2016). Adanya teman berbicara, dukungan, dan teman berdiskusi dapat meringankan keluhan menopause (Duffy et al., 2011).

Hasil analisis korelasi antara gejala yang dirasakan perempuan dengan kualitas hidup mengindikasikan hubungan semakin tinggi gejala yang dirasakan oleh perempuan menjelang menopause maka akan semakin menurun kualitas hidupnya. Gejala menopause yang dirasakan membuat domain kualitas hidup seperti fisik, psikologis, social dan lingkungan juga terpengaruh. Hal ini diperjelas oleh hasil penelitian (Whiteley et al., 2013) bahwa semakin tinggi sindrom menopause maka domain fisik, psikis, sosial dan lingkungan pada kualitas hidup semakin rendah begitu pula sebaliknya. Domain fisik pada kualitas hidup yang dirasakan oleh perempuan usia 45 tahun keatas atau menjelang menopause di keluraha Rancanumpang yaitu tidak merasa puas dengan kehidupan seksual dan penampilan fisiknya, sedangkan keluhan menopause yang dirasakan antara lain vagina terasa kering dan ketidaknyamanan pada sendi. Vagina kering akibat penurunan hormon estrogen saat menopause menyebabkan aktivitas seksual menjadi tidak menyenangkan karena nyeri yang dirasakan. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup (Hartati et al., 2018) Sejalan dengan hasil penelitian (Aldughaiter et al., 2015) bahwa keluhan persendian, kelelahan fisik dan mental serta kekeringan pada vagina menjadi keluhan yang paling sering dirasakan perempuan menjelang menopause. Keluhan menopause juga dirasakan hingga mengganggu kualitas tidur (Song et al., 2022). Penelitian ini mengindikasikan efek yang ditimbulkan yang terjadi baik fisik maupun psikis pada perempuan yang mengalami sindrom menopause. Dampak dari adanya hubungan ini pada perempuan menjelang menopause juga muncul pada hasil penelitian bahwa perempuan dengan gejala menopause diamati memiliki penurunan komponen mental dan fisik, yang

mendekati apa yang mungkin dianggap bermakna secara klinis (Whiteley et al., 2013). Namun, keluhan menopause masih dianggap sebagai fase normal yang akan dialami seorang perempuan sebagai bagian dari siklus hidupnya, sehingga penanganannya secara klinis masih jarang dilakukan oleh perempuan sendiri. Terapi hormonal dianggap relatif mahal bagi intervensi pada keluhan yang dianggap bersifat normal atau alami, hanya bagi sebagian golongan perempuan saja dilakukan.

Hidup yang berkualitas merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh manusia pada semua tingkatan umur (Endarti, 2015) tidak terkecuali perempuan usia diatas 45 tahun atau usia menjelang menopause. Kualitas hidup seseorang sering diartikan sebagai kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani hidup, sehingga related dengan keadaan sejahtera (*well being*) seseorang sebagai suatu kondisi dimana individu merasa puas dan bahagia (subjektifitas) serta sehat (objektifitas) dalam menjalani kehidupannya. Kualitas hidup lebih fokus pada persepsi individu terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental serta hubungannya dengan risiko dan kondisi kesehatan, status fungsional, dukungan sosial dan status sosial ekonomi (Endarti, 2015). Hasil penelitian pada perempuan di usia menjelang menopause menunjukkan kualitas hidup cukup baik, namun perempuan di usia ini merasa tidak puas dengan penampilan dan kehidupan seksualnya, serta perasaan tertekan atau depresi lebih banyak dirasakan. Kualitas hidup merupakan persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Jika hal ini tidak disikapi dengan tepat akan membuat seorang perempuan merasa tidak nyaman dengan “situasi” yang memang sudah merupakan kodrat dirinya sebagai seorang perempuan. (Maretih, 2020). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pendidikan (Batool et al., 2014) berkorelasi dengan keluhan somatik dan psikologis perempuan, artinya pendidikan dan psikis perempuan berdampak pada keluhan menopause.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara umur, status perkawinan dan paritas dengan kualitas hidup perempuan usia 45 tahun keatas atau usia menopause, namun terdapat hubungan keluhan yang dirasakan berdasarkan *Menopause Rating Scale* (MRS) dengan kualitas hidup.. Berdasarkan analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pada perempuan usia 45 tahun keatas atau usia menjelang menopause didapatkan hasil bahwa faktor yang paling berpengaruh pada kualitas hidup adalah keluhan yang dirasakan sebagai sindrom menopause berdasarakan MRS.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldughaiter, A., AlMutairy, H., & Al-Ateeq, M. (2015). Menopausal symptoms and quality of life among Saudi women visiting primary care clinics in Riyadh, Saudi Arabia. *International Journal of Women's Health*, 7, 645–653. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S84709>
- Batool, S. F., Saggi, Y., & Ghani, M. (2014). Perception of Menopausal Symptoms among Educated versus Non Educated Women by Using Menopausal Rating Scale (MRS). *Open Journal of Nursing*, 04(08), 602–607. <https://doi.org/10.4236/ojn.2014.48063>
- Duffy, O., Iversen, L., & Hannaford, P. C. (2011). The menopause “It’s somewhere between a taboo and a joke”. A focus group study. *Climacteric*, 14(4), 497–505. <https://doi.org/10.3109/13697137.2010.549974>
- Endarti, A. T. (2015). Kualitas Hidup Kesehatan: Konsep, Model, dan Penggunaan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 97–108. <http://lp3m.thamrin.ac.id/upload/jurnal/JURNAL-1519375940.pdf>

- Hartati, Multazim, A. M., & Asrina, A. (2018). Fungsi Seksual Perempuan Menopause di Kota Makassar Tahun 2018. *Public Health Science Journal*, 10(1), 40–48.
- Heinemann, K., Ruebig, A., Potthoff, P., Schneider, H. P. G., Strelow, F., Heinemann, L. A. J., & Do, M. T. (2004). The Menopause Rating Scale (MRS) scale: a methodological review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2, 45. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-2-45>
- Hess, R., Thurston, R. C., Hays, R. D., Chang, C.-C. H., Dillon, S. N., Ness, R. B., Bryce, C. L., Kapoor, W. N., & Matthews, K. A. (2012). The impact of menopause on health-related quality of life: results from the STRIDE longitudinal study. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 21(3), 535–544. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9959-7>
- Jayabharathi, B., & Judie, A. (2014). Complementary health approach to quality of life in menopausal women: a community-based interventional study. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 1913–1921. <https://doi.org/10.2147/CIA.S70064>
- Marettih, A. K. E. (2020). Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Marwah*, 19(Jurnal Perempuan, Agama, dan Gender). <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/marwah/article/viewFile/506/486>
- Sari, Anisya Sekar, D. S. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial dengan kualitas hidup wanita Menopause*. 4(2), 13–20.
- Shobeiri, F., Jenabi, E., Khatiban, M., Hazavehei, S. M. M., & Roshanaei, G. (2017). The Effect of Educational Program on Quality of Life in Menopausal Women: A Clinical Trial. *Journal of Menopausal Medicine*, 23(2), 91–95. <https://doi.org/10.6118/jmm.2017.23.2.91>
- Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1566>
- Song, Z., Jiang, R., Li, C., Jin, F., & Tao, M. (2022). Menopausal Symptoms and Sleep Quality in Women Aged 40-65 Years. *BioMed Research International*, 2022, 2560053. <https://doi.org/10.1155/2022/2560053>
- Sulistiyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2 SE-Articles), 29–37. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1257>
- Taebi, M., Abdollahian, S., Ozgoli, G., Ebadi, A., & Kariman, N. (2018). *Strategies to improve menopausal quality of life: A systematic review*. 7, 93. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_137\\_17](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_137_17)
- Tripathi, S., Rai, R., & R, I. Van. (2020). QUALITY OF LIFE. In *CRC PRESS* (Vol. 5, Issue 3).
- Utian, W. H., Janata, J. W., Kingsberg, S. A., Schluchter, M., & Hamilton, J. C. (2018). The Utian Quality of Life (UQOL) Scale: Development and validation of an instrument to quantify quality of life through and beyond menopause. *Menopause*, 25(11), 1224–1231. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001223>

- Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 21–30. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>
- Whiteley, J., Dibonaventura, M. D., Wagner, J. S., Alvir, J., & Shah, S. (2013). The impact of menopausal symptoms on quality of life, productivity, and economic outcomes. *Journal of Women's Health*, 22(11), 983–990. <https://doi.org/10.1089/jwh.2012.3719>
- Wieder-Huszla, S., Szkup, M., Jurczak, A., Samochowiec, A., Samochowiec, J., Stanisławska, M., Rotter, I., Karakiewicz, B., & Grochans, E. (2014). Effects of socio-demographic, personality and medical factors on quality of life of postmenopausal women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 6692–6708. <https://doi.org/10.3390/ijerph110706692>
- Wulandari1, P., Soeroso2, Y., Maharani1, D. A., Rahardjo1, A., Periodontitis, A., Metta, P., Padjadjaran, U., & Padjadjaran, U. (2022). *Validity and Reliability of a modified Utian Quality of Life Scale for Indonesian Postmenopausal Women*. 1–4.