JHCN: Journal Of Health & Cardiovascular Nursing
Volume.5, Nomor 1, Juni 2025, pp. 48 – 56
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/perawat

DOI: 10.36082/jhcn.v5i1.2326

HUBUNGAN *SELF AWARENESS* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE

Nurul Aulia[1], Widia Lestari[2], Ade Dilaluri[3]

[1,2,3]Program Studi Keperawatan, Universitas Riau, Riau, Indonesia

Article Information
Received: 8 Mei 2025
Revised: 21 Mei 2025
Accepted: 20 Juni 2025
Available: 30 Juni 2025

Corresponding Author
Widia Lestari
nurulaulia1688@gmail.com

Kata Kunci
Kualitas Hidup; Menopause; *Self Awareness;*

.

Abstrak

Wanita yang mengalami menopause umumnya mengalami keluhan yang mengganggu baik secara fisik maupun psikis. Adapun berbagai keluhan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pada wanita menopause. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup menopause adalah *self awareness*. *Self awareness* bagi wanita menopause dapat bermanfaat untuk mengendali kekuatan, kelemahan, dorongan, dan nilai yang terjadi pada dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis *self awareness* pada wanita menopause. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelatif melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 91 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan analisis data *self awareness* dikategorikan tinggi sebanyak 51 responden (56,0%) dan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 47 responden (51,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa *self awareness* dengan kualitas hidup pada wanita menopause berhubungan dengan *p-value* (0,000)<(0,1). Kualitas hidup menopause dan berbagai domainnya membaik seiring meningkatnya *self awareness*. Wanita dengan *self awareness* tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibanding dengan *self awareness* yang rendah dalam menghadapi perubahan menopause. Oleh karena itu, meningkatkan *self awareness* penting untuk mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF AWARENESS AND QUALITY OF LIFE IN MENOPAUSE WOMEN

Key Word
Menopause; Quality of Life; Self Awarenes;

This is an open access article under the CC-BY-SA license

Copyright © 2025 by Author, Published by Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

e-ISSN: 2797-1880

Abstract

Women experiencing menopause commonly face both physical and psychological complaints that can disrupt their daily lives. These complaints may reduce the quality of life during menopause. One factor that can influence the quality of life is self-awareness. For menopausal women, self-awareness can help manage personal strengths, weaknesses, motivations, and values. This study aims to analyze self-awareness among menopausal women. It is a quantitative study using a descriptive-correlational method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 91 respondents selected through purposive sampling based on inclusion criteria. Bivariate analysis was conducted using the chi-square test. The results showed that self awareness data analysis was categorized as high as 51 respondents (56.0%) and most respondents had a good quality of life as many as 47 respondents (51.6%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between self-awareness and quality of life in menopausal women, with a p-value of 0.000 (<0.1). The quality of life and its domains improved with higher self-awareness. Women with high self-awareness tended to have a better quality of life compared to those with low self-awareness in facing menopausal changes. Therefore, increasing self-awareness is essential to support a better quality of life during menopause.

Pendahuluan

Menopause pada wanita merupakan fenomena alamiah yang terjadi seiring bertambahnya usia wanita, dimana wanita mengalami penurunan hormon reproduksi estrogen dan progesteron yang selanjutnya dapat menyebabkan penurunan fungsi ovarium (Ulya & Andanawarih, 2021). Pada masa menopause, wanita mengalami gejala fisik dan psikologis akibat penurunan hormon estrogen. Perubahan fisik dan emosional yang dialami ibu sebelum menopause umumnya dianggap sebagai pemicu stres lain bagi perempuan. Oleh karena itu, persiapan seorang wanita menghadapi menopause dapat mempengaruhi perilaku dan emosinya serta menurunkan kualitas hidupnya (Yuneta et al. 2020).

Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia meningkat dari 52,7 tahun pada tahun 1999 menjadi 71 tahun pada tahun 2019. Pada 2019, di negara-negara seperti Paraguay, Kolombia, Italia, dan negara-negara Asia seperti Korea, Jepang, dan Malaysia, rata-rata usia menopause wanita menjadi lebih awal, yaitu sekitar 46 tahun. Di negara maju seperti Amerika Serikat, usia menopause wanita turun dari 53,2 tahun menjadi 47 tahun, dan di Indonesia, dari rata-rata usia menopause 47 tahun pada tahun 2015, menjadi 51 tahun pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2019).

Wanita menopause akan mengalami keluhan yang berbeda dan setiap keluhan menopause memiliki efek pada kualitas hidup wanita menopause, 80% wanita melaporkan keluhan yang tidak menyenangkan ketika menjelang menopause, seperti sakit kepala, masalah seksual, takikardi, *hot flushes* dan insomnia yang secara signifikan dapat mengurangi kualitas hidup wanita menopause. Gejala vasomotor (*hot flushes*, berkeringat di malam hari dan gangguan tidur) adalah gejala yang sering dialami oleh wanita menopause. Sekitar 70% wanita mengalami *hot flushes* dan 30% sampai 40% mengalami gangguan. Gejala vasomotor dapat mempengaruhi kualitas hidup, mengganggu aktivitas kerja serta memperburuk kecemasan dan depresi (Ariani & Teja, 2021).

Kualitas hidup yang baik akan dapat dimiliki seseorang ketika mereka mampu menjalankan semua fungsi dan peran dalam kehidupan sesuai dengan perkembangan mereka. 4 domain utama dapat digunakan untuk mengukur kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Gejala yang muncul saat menopause tidak dianggap sebagai masalah besar jika seseorang wanita menjaga 4 domain ini. Wanita yang memiliki persepsi positif terhadap menopause cenderung mampu beradaptasi lebih baik, memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik, dan akhirnya memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi.(Laritmas & Ambarwati, 2020).

Kualitas hidup dapat diukur dengan menggabungkan beberapa faktor. Kesehatan fisik terdiri dari 7 aspek yaitu aktivitas sehari-

hari, ketergantungan pada obat dan alat kesehatan, energi dan kelelahan, nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, dan kemampuan untuk bekerja. Kesehatan psikologis mencakup berbagai aspek, seperti penampilan dan gambar tubuh, spiritualitas, agama, kepercayaan, pemikirian, pembelajaran, ingatanm dan konsentrasi. Aspek lain seperti hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual termasuk dalam domain hubungan sosial (Laritmas & Ambarwati, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kusumaningrum & Hidayati, 2022) mendapatkan hasil pengukuran kualitas hidup perempuan menopause didapatkan sebanyak 54% perempuan menopause mempunyai kualitas hidup buruk dan sebanyak 46% mempunyai kualitas hidup baik.

Manusia tentu tidak langsung terbiasa dengan perubahan, akibatnya jika wanita tidak siap menghadapi menopause, mereka secara fisik tidak mampu beradaptasi dan menerima perubahan yang terjadi, sehingga terjadi kemunduran fisik, dan jika dilihat dari keadaan psikologis mereka, wanita akan merasa cemas, stres, bahkan mungkin depresi (Widjayanti, 2022). *Self awareness* bisa efektif dalam mengendalikan gejala dan meningkatkan kualitas hidup wanita menopause dengan mengatasi berbagai masalah pribadi dan sosial yang terkait (Hoshiyar et al. 2021).

Self awareness adalah kesadaran diri yang memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup, ini dapat dianggap sebagai kemampuan psikososial untuk berperilaku adaptif dan efektif. Orang yang sadar diri merespons kehidupan dengan lebih baik masalah dan mengenali karakteristiknya dan mengevaluasi keyakinan dan persepsi mental lebih berhasil beradaptasi dengan lingkungan internal dan eksternal (Hoshiyar et al. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al. 2020) mengenai pelatihan virtual peningkatan *self awareness* untuk untuk meningkatkan kualitas hidup pada teman tuli sebagai dampak pandemi *covid-19*, mendapatkan hasil bahwa kualitas hidup dapat menurun dan lebih banyak menyalahkan diri sendiri. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan *self awareness* untuk dapat membantu dalam menyadari keberadaan diri individu dan bagaimana agar bisa menyikapi hidup sehingga hidup akan lebih merasa bermakna dan berkualitas.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif korelatif yaitu penelitian yang menelaah hubungan 2 variabel dalam suatu situasi atau sekelompok subjek dengan pendekatan *cross sectional* (Syapitri et al. 2021). Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Pekanbaru. Sampel pada penelitian ini berjumlah 91 responden wanita menopause

dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan terdiri dari 2 kuesioner, yaitu MENQOL (*Menopause Specific Quality of Life Questionnaire*) dan kuesioner *self awareness* wanita menopause yang telah dimodifikasi peneliti menggunakan 3 domain Santrock (2009) & Scheier & Carver (1985) yaitu *self awareness* pribadi, *self awareness* publik dan *social anxiety.* Analisis data terdiri dari analisis univariat yang disusun dalam bentuk frekuensi untuk analisis data karakteristik responden, dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
- Dewasa akhir	1	2,1
- Lansia awal	35	38,5
- Lansia akhir	40	44,0
- Manula	15	16,5
Pekerjaan		
- Bekerja	15	17,6
- Tidak bekerja	75	82,4
Pendidikan		
- SD SMP	50	54,9
- SMA	34	37,4
- Perguruan tinggi	7	7,7
Status Pernikahan		
- Tidak menikah	0	0,0
- Menikah	79	86,8
- Cerai mati	11	12,1
- Cerai hidup	1	1,1
Lama menopause		
- <1 tahun	4	4,4
- 1-2 tahun	12	13,2
- >2 tahun	75	82,4
Total	91	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dari 91 data yang diambil. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia lansia akhir sebanyak 40 orang (44,0%). Dilihat dari pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 75 orang (82,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD-SMP sebanyak 50 orang (54,9%). Dari segi status pernikahan, mayoritas responden menikah sebanyak 79 orang (86,8%). Berdasarkan lama menopause, sebagian besar responden telah mengalami menopause selama lebih dari 2 tahun sebanyak 75 orang (82,4%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Awareness*

Variabel	n	%
- Rendah	40	44,0
- Tinggi	51	56,0
Total	91	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas dari 91 responden yaitu, pada *self awareness* kategori tinggi sebanyak 51 orang (56,0%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup

Variabel	n	%
- Buruk	0	0
- Sedang	47	51,6
- Baik	44	48,4
Total	91	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 91 responden, mayoritas sebanyak 47 orang (51,6%) memiliki kualitas hidup berada dalam kategori sedang.

Tabel 4 menunjukkan hubungan *self awareness* dengan kualitas hidup dengan *p-value* dari hubungan ini adalah 0,000, yang menunjukan bahwa hubungan antara *self -*

Tabel 4
Hubungan *Self Awareness* dengan Kualitas Hidup

Self Awareness	Kualitas Hidup						Total		*P value*
	Buruk		Sedang		Baik				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	0	0	29	31,9	11	12,1	40	44,0	
Tinggi	0	0	18	19,8	33	36,3	51	56,0	0,000
Total	0	0	47	51,6	44	48.4	91	100	

awareness dengan kualitas hidup adalah signifikan secara statistik (p<0,01). Ini berarti bahwa *self awareness* berhubungan secara signifikan dengan kualitas hidup pada wanita menopause.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berada pada kategori lansia akhir sebanyak 40 orang (44,0%), Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Widiyaningsih & Diana, 2020) yang meneliti mengenai konsep diri dalam toleransi stres wanita menopause didapatkan mayoritas umur responden adalah 45-49 tahun sebanyak 19 orang (38,8%) dengan umur terendah yaitu 40- 44 tahun sebanyak 5 orang (10,2%) dan umur tertinggi 55-59 tahun sebanyak 12 orang (24,5%).

Usia mempengaruhi *self awareness* dengan kualitas hidup pada wanita menopause melalui perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Penurunan kadar estrogen dapat menyebabkan gejala seperti *hot flashes*, gangguan tidur, dan perubahan *mood*, yang mempengaruhi kualitas hidup dan persepsi diri. Studi menunjukkan bahwa wanita yang lebih tua cenderung memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih positif terhadap menopause. Kurangnya dukungan dapat menghambat kesadaran diri dan kualitas hidup mereka.

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 75 orang (82,4%). Meskipun mayoritas wanita menopause tidak bekerja secara formal, mereka tetap memiliki peran penting dalam mengelola rumah tangga, yang dapat memberikan stabilitas dan dukungan bagi keluarga (Widiyaningsih & Diana, 2020). Namun, tanggung jawab ini juga dapat menjadi tantangan, terutama dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama menopause, seperti kelelahan dan gangguan suasana hati (Kusumaningrum & Hidayati, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SD-SMP sebanyak 50 orang (54,9%). Penelitian ini sejalan oleh penelitian Runiari et al (2016)

yang meneliti mengenai kualitas hidup wanita menopause didapatkan bahwa responden terbanyak berpendidikan SD dengan kualitas hidup mayoritas baik yaitu sebanyak 61 orang (52,1%).

Mayoritas wanita menopause dengan tingkat pendidikan rendah, seperti lulusan SD atau SMP, umumnya dipengaruhi oleh keterbatasan akses pendidikan di masa lalu, di mana perempuan lebih diarahkan pada peran domestik sehingga pendidikan formal kurang diprioritaskan (Ulya & Andanawarih, 2021). Norma budaya yang mendorong pernikahan usia muda dan penekanan pada peran sebagai istri dan ibu turut memperkuat rendahnya capaian pendidikan pada kelompok ini (Kusumaningrum & Hidayati, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa dari segi status pernikahan, mayoritas responden berstatus menikah sebanyak 79 orang (86,8%). Status pernikahan berperan penting dalam mendukung kesejahteraan wanita menopause, karena wanita yang menikah cenderung mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari pasangan, yang membantu mereka menghadapi perubahan fisik dan psikologis serta meningkatkan stabilitas emosional selama masa menopause (Kusumaningrum & Hidayati, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa berdasarkan lama menopause, sebagian besar responden telah mengalami menopause selama lebih dari 2 tahun sebanyak 75 orang (82,4%). Lama waktu menopause berhubungan dengan kemampuan wanita untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa menopause. Wanita yang telah mengalami menopause lebih dari dua tahun cenderung lebih stabil secara fisik dan emosional dibandingkan mereka yang baru memasuki fase menopause (Sholihat, 2024).

Self Awareness pada Wanita Menopause

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa berdasarkan *self awareness*, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi sebanyak 51 orang (56,0%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hoshiyar et al. 2021) Wanita yang memiliki tingkat *self awareness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola gejala menopause dan dampak psikologisnya. Mereka lebih terbuka terhadap perubahan yang terjadi dalam tubuh mereka dan dapat mengembangkan strategi coping yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa wanita menopause dengan *self awareness* tinggi lebih mungkin untuk mencari dukungan sosial dan informasi kesehatan yang

diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi.

Kualitas Hidup pada Wanita Menopause

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 91 responden wanita yang sudah menopause di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, menunjukkan bahwa berdasarkan distribusi status kualitas hidup, mayoritas responden, yaitu 47 orang (51,6%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meinarisa et al. 2024) wanita menopause memiliki kualitas hidup baik sebanyak 52 orang responden (52%) dan 48 orang lainnya dengan kualitas hidup yang buruk (48%). Ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan kenapa kebanyakan wanita menopause memiliki kualitas hidup yang baik, seperti aktivitas fisik, dukungan sosial dan gejala menopause ringan.

Wanita menopause yang rutin melakukan aktivitas fisik, seperti senam atau yoga, cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena aktivitas tersebut dapat mengurangi gejala fisik dan psikologis serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, dukungan sosial yang baik dari pasangan, keluarga, atau teman dinilai mampu memberikan rasa aman dan membantu wanita dalam menghadapi perubahan selama masa menopause. Wanita dengan gejala menopause yang ringan juga diasumsikan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan hormonal, sehingga memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami gejala berat.

Hubungan *Self Awareness* dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 91 responden di wilayah kerja Puskesmas Rejosari, Kecamatan Tenayan Raya, Pekanbaru, mengenai hubungan antara *self awareness* dengan kualitas hidup wanita menopause menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan *self awareness* tinggi memiliki kualitas hidup baik sebanyak 33 responden (36,3%). Sebaliknya, responden dengan *self awareness* rendah memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 29 responden (31,9%). Analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menghasilkan p-value (0,000) < α (0,1), yang mengindikasikan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara *self awareness* dan kualitas hidup pada wanita menopause.

Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Susilawati, 2021) yang meneliti mengenai hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup Wanita menopause menunjukkan nilai *p-value* 0,002 atau *p*<0,1 sehingga Ha dapat diterima yang menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup wanita menopause.

Hubungan antara *self awareness* dan kualitas hidup wanita menopause dapat dilihat dari bagaimana wanita menopause memandang dan mengelola perubahan fisik serta psikologis yang terjadi pribadi nya. *Self awareness* atau kesadaran diri yang tinggi memungkinkan wanita untuk lebih memahami kondisi fisik dan emosional mereka selama masa menopause, seperti perubahan hormon, hot flashes, gangguan tidur, atau perubahan suasana hati (Nurislami et al. 2021). Wanita dengan tingkat *self awareness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola gejala-gejala ini dengan cara yang lebih positif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai hubungan *self awareness* dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya terhadap 91 responden. Identifikasi karakteristik responden didapatkan bahwa mayoritas wanita menopause berusia lansia akhir. *Self awareness* sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 51 orang (56,0%). Kualitas hidup menopause mayoritas kategori sedang yaitu 47 responden (51,6%). Hasil uji statistik yaitu H0 ditolak dengan *p value* (0,000) < α (0,1).

Saran

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peningkatan *self awareness* dan kualitas hidup wanita menopause, serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dengan mempertimbangkan faktor lain yang relevan.

Daftar Pustaka

Ariani, N. K. S., & Teja, N. M. A. Y. R. (2021). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Perimenopause Di Desa Sakti Kecamatan Nusa Penida. *Jurnal Media Kesehatan*, *14*(1), 46–53. https://doi.org/10.33088/jmk.v14i1.582

Dewi, E. M. P., Basti, & Jafar, E. S. (2020). Pelatihan Virtual Peningkatan Self Awareness untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Teman Tuli sebagai Dampak Pandemic Covid 19. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 560–564). http://103.76.50.195/semnaslpm/article/view/16049

Hoshiyar, M. S., Ziaei, T., Tatari, M., & Khoori, E. (2021). Self-Awareness Counseling on Quality of Life of Menopausal Women. *Journal of Research Development in Nursing and Midwifery*, *18*(2), 29–32. https://doi.org/10.52547/jgbfnm.18.2.29

Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia. *Kemenkes Ri*.

Kusumaningrum, U. A., & Hidayati, R. Nu. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Edu Nursing*, *6*(1), 1–11.

Laritmas, P. E. E., & Ambarwati, K. D. (2020). Perbedaan kualitas hidup pada wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja. *Jurnal Selaras*, *3*(1), 11–26.

Meinarisa, Nasution, R. A., & Fitri, H. (2024). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kota Jambi. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, *15*(1), 33–38.

Nurislami, I., Ketut Suarni, N., & Suranata, K. (2021). JBKI UNDIKSHA Pengembangan Instrumen Pengukuran Karakter Self Awareness pada Masa Pra Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *6*(1), 8–14.

Sari, A. S., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang. *Avicenna: Journal Of Health Research*, *4*(2), 13–20.

Sholihat, S. (2024). Hubungan Aktivitas Seksual Pasa Masa Menopause Dengan Kualitas Hidup. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, *1*(1), 33–44.

Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Ulya, N., & Andanawarih, P. (2021). Kesiapan Wanita Usia 45-55 Tahun dalam Menghadapi Perubahan Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, *8*(1), 7–13. https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.115

Widiyaningsih, D., & Diana, C. (2020). Konsep Diri dalam Toleransi Stres Wanita Menopause Usia 40-59 Tahun di Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *12*(4), 164–169. https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.104

Widjayanti, Y. (2022). Gambaran Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Description of Quality of Life in Menopausal Women. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *8*(2), 256–261.

Yuneta, A. E. N., Hardiningsih, Yunita, F. A., & Sulaeman, E. S. (2020). Penyuluhan Persiapan Menghadapi Menopause. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, *8*(2), 160–169. https://doi.org/10.52643/pamas.v8i2.4204