

MENGURAI TANTANGAN MENOPAUSE PREKOKS: DAMPAKNYA TERHADAP KUALITAS HIDUP WANITA

Evita Aurilia Nardina^{a,*}, Ratih Kumala Dewi^b, Etni Dwi Astuti^c

^aUniversitas Al-Hikmah Jepara

Jl. Jepara Kudus Km. 24 Mayong, Jepara, Indonesia

^bSTIKes Estu Utomo Boyolali

Jl. Tentara Pelajar Dusun 4, Mudal, Kabupaten Boyolali, Indonesia

^cSTIKes Bakti Utama Pati

Jl Ki Ageng Selo no. 15 Kecamatan Blarу, Kabupaten Pati, Indonesia

*Email: nevita1905@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jikk.v16i1.2668	Menopause prekoks, yang terjadi sebelum usia 40 tahun, dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup wanita, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup wanita yang mengalami menopause prekoks di wilayah kerja Puskesmas Krobokan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 98 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi wanita berusia 30-45 tahun yang mengalami menopause prekoks. Kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner <i>Menopause Specific Quality of Life Questionnaire</i> (MENQOL). Kriteria inklusi meliputi wanita berusia 30-45 tahun yang mengalami menopause prekoks, sedangkan kriteria eksklusi adalah wanita dengan gangguan mental yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk memahami kuesioner. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia (p -value = 0,017), tingkat pendidikan (p -value = 0,040), dan penggunaan kontrasepsi hormonal (p -value = 0,027) dengan kualitas hidup. Namun, variabel pekerjaan dan riwayat kesehatan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (masing-masing p -value = 0,061 dan 0,055). Hasil penelitian ini menekankan pentingnya program intervensi kesehatan reproduksi yang tepat sasaran dan edukasi untuk meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalami menopause prekoks.
Article history: Received January 20, 2025 Revised January 21, 2025 Accepted March 04, 2025	
Kata kunci : Menopause Prekoks, Kualitas Hidup, kesehatan Reproduksi	<p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>Premature menopause, defined as occurring before the age of 40, can significantly impact the quality of life of women, affecting physical, psychological, social, and environmental aspects. This study aims to identify the factors associated with the quality of life of women experiencing premature menopause in the working area of Puskesmas Krobokan. This research employed a correlational design with a cross-sectional approach. A total of 98 respondents, selected through purposive sampling from a population of women aged 30-45 who experience premature menopause, participated in the study. The quality of life was assessed using the Menopause Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL). Inclusion criteria consisted of women</i></p>

aged 30-45 who had experienced premature menopause, while exclusion criteria were women with mental disorders that could affect their ability to understand the questionnaire. The chi-square test analysis revealed a significant relationship between age (p -value = 0.017), educational level (p -value = 0.040), and hormonal contraception use (p -value = 0.027) with the quality of life. However, no significant relationships were found between occupation and medical history (p -values = 0.061 and 0.055, respectively). The findings of this study emphasize the importance of targeted reproductive health interventions and educational programs to improve the quality of life of women experiencing premature menopause.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Masa menopause adalah bagian dari proses penuaan yang wajar dan normal bagi setiap wanita. Menopause terjadi ketika cadangan sel telur habis dan ovarium mulai mengurangi produksi estrogen, sehingga menstruasi tidak lagi berlangsung. Ini menandakan berakhirnya masa kesuburan, yang biasanya terjadi antara usia 45 hingga 55 tahun (Lubis, 2016). Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron selama fase menopause menyebabkan perubahan yang dialami oleh wanita, baik secara fisik maupun psikologis (Ulfa, 2023).

Namun menjadi abnormal, menopause prekoks terjadi ketika proses ini berlangsung sebelum usia 40 tahun, dan dapat disebabkan oleh faktor genetik, lingkungan, atau kondisi medis tertentu. Wanita yang mengalami menopause prekoks sering kali menghadapi gejala yang lebih intens, seperti hot flashes dan perubahan suasana hati, serta peningkatan risiko masalah kesehatan jangka panjang, seperti osteoporosis (R. K. Dewi, 2021). Perubahan hormonal yang terjadi pada usia dini ini dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka, baik dari segi fisik maupun emosional (R. K. Dewi, 2021).

Menopause prekoks menjadi perhatian utama dalam kesehatan reproduksi wanita. Menurut penelitian, sekitar 1% hingga 3% wanita mengalami menopause sebelum usia tersebut, yang bisa disebabkan oleh faktor

genetik, penyakit autoimun, atau intervensi medis seperti pengangkatan ovarium (van der

Molen & Brown, 2021). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan (Siregar & Yusuf, 2022).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1% hingga 3% wanita di seluruh dunia mengalami menopause prekoks. Angka ini mencerminkan tantangan kesehatan yang signifikan, terutama karena menopause berkaitan erat dengan perubahan hormonal yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita (Kim et al., 2023).

Di Indonesia, dilaporkan pada tahun 2023, sekitar 3% wanita mengalami menopause prekoks, yang berarti lebih dari 3 juta wanita berusia di bawah 40 tahun telah memasuki fase menopause lebih awal (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Angka ini menunjukkan peningkatan perhatian terhadap kesehatan reproduksi Wanita (Herliawati et al., 2024). Sementara itu, di Jawa Tengah, prevalensi menopause prekoks mencapai sekitar 3,5%. Dengan populasi wanita sekitar 12 juta, diperkirakan lebih dari 420.000 wanita di wilayah ini mengalami menopause sebelum usia 40 tahun (V. N. Dewi & Dewi, 2022).

Data juga menunjukkan bahwa sekitar 70% dari wanita yang mengalami menopause prekoks di Jawa Tengah melaporkan gejala yang signifikan, seperti hot flashes dan masalah tidur (Maria & Daslina, 2024). Hal ini menyoroti pentingnya perhatian medis dan dukungan psikologis bagi mereka. Dalam konteks kesehatan jangka panjang, wanita yang mengalami menopause prekoks di Indonesia memiliki risiko osteoporosis hingga

30% lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang mengalami menopause pada usia normal (Pratiwi et al., 2024). Ini menunjukkan perlunya intervensi pencegahan lebih awal.

Faktor penyebab menopause prekoks di Jawa Tengah sering kali terkait dengan tekanan sosial dan pekerjaan, serta pola makan yang tidak sehat. Sekitar 30% wanita yang mengalami menopause prekoks melaporkan adanya riwayat keluarga dengan kondisi serupa, menandakan faktor genetik yang berperan (Pratiwi et al., 2024).

Gejala fisik yang menyertai menopause prekoks dapat bervariasi dan sering kali mengganggu kualitas hidup. Hot flashes, berkeringat malam, dan perubahan pola tidur adalah beberapa gejala yang umum. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengalami menopause prekoks cenderung melaporkan gejala ini lebih intens dibandingkan mereka yang mengalami menopause pada usia yang lebih tepat (Bromberger & Epperson, 2018). Hal ini dapat menyebabkan gangguan pada produktivitas sehari-hari dan peningkatan ketidaknyamanan.

Dampak emosional dari menopause prekoks juga signifikan. Penurunan kadar estrogen dapat memengaruhi suasana hati dan kesehatan mental secara keseluruhan. Wanita yang mengalami menopause lebih awal sering melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi (Freeman et al., 2014). Ini dapat memengaruhi hubungan sosial dan kualitas interaksi, sehingga meningkatkan risiko isolasi sosial.

Dalam konteks kesehatan jangka panjang, menopause prekoks berhubungan dengan risiko osteoporosis yang lebih tinggi. Penurunan kadar estrogen yang cepat dapat menyebabkan hilangnya kepadatan tulang, sehingga meningkatkan kemungkinan patah tulang (Freeman et al., 2014). Data menunjukkan bahwa wanita dengan menopause prekoks memiliki risiko osteoporosis hingga 30% lebih tinggi dibandingkan wanita yang mengalami menopause pada usia normal.

Faktor-faktor penyebab menopause prekoks dapat beragam, termasuk faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup. Penelitian di Indonesia mengidentifikasi

faktor stres, riwayat keluarga, dan pola makan yang tidak sehat sebagai penyebab potensial (Lumongga, 2016). Di Jawa Tengah, banyak wanita yang menghadapi tekanan kerja dan tanggung jawab keluarga yang dapat berkontribusi pada kondisi ini.

Penelitian oleh Eryilmaz et al. (2016), meneliti pengaruh menopause prekoks terhadap kualitas hidup wanita di Turki dan menemukan bahwa wanita yang mengalami menopause lebih awal mengalami penurunan signifikan dalam kualitas hidup mereka, terutama dalam aspek fisik dan psikologis. Wanita dengan menopause prekoks cenderung mengalami gejala-gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan mood yang lebih berat dibandingkan wanita yang mengalami menopause pada usia normal. Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi ini dapat mengganggu kesejahteraan secara keseluruhan, meningkatkan stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya berpengaruh buruk pada kualitas hidup mereka. Temuan ini memperkuat pentingnya intervensi medis dan psikologis untuk membantu wanita menghadapi tantangan menopause prekoks.

Studi oleh Lakhani et al. (2019), di India juga mengeksplorasi dampak menopause prekoks terhadap kualitas hidup wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan menopause prekoks memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dalam berbagai aspek, terutama dalam aspek sosial dan emosional. Wanita yang mengalami menopause pada usia dini seringkali merasa lebih terisolasi, karena perubahan fisik yang terjadi pada mereka sulit dipahami oleh orang di sekitar mereka. Selain itu, mereka juga menghadapi tantangan psikologis seperti depresi dan kecemasan yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada penurunan kualitas hidup. Penelitian ini menyoroti pentingnya penyuluhan mengenai menopause dan dukungan sosial untuk wanita yang mengalaminya.

Menopause prekoks, yang terjadi sebelum usia 40 tahun, berpotensi memberikan dampak signifikan pada kualitas hidup wanita. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menopause prekoks dapat mempengaruhi kualitas hidup dalam berbagai aspek,

termasuk fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian oleh Eryilmaz et al. (2016) di Turki menemukan bahwa wanita dengan menopause prekoks mengalami penurunan kualitas hidup, terutama dalam aspek fisik dan psikologis. Gejala seperti hot flashes, gangguan tidur, kecemasan, dan depresi lebih sering dialami oleh wanita dengan menopause dini, yang berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, Lakhani et al. (2019) menunjukkan bahwa menopause prekoks juga memengaruhi aspek sosial dan emosional wanita, dengan wanita yang mengalaminya sering merasa lebih terisolasi karena perubahan fisik yang terjadi lebih awal dari teman sebaya mereka.

Namun, meskipun penelitian mengenai dampak menopause prekoks terhadap kualitas hidup telah dilakukan, sebagian besar penelitian tersebut belum memperhatikan faktor-faktor spesifik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita di wilayah tertentu, terutama di kawasan urban atau daerah dengan faktor sosial-ekonomi dan lingkungan yang berbeda. Penelitian sebelumnya juga lebih banyak berfokus pada gejala umum menopause prekoks, tanpa memperhatikan karakteristik individu seperti usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat kontrasepsi, paritas, dan riwayat kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita yang mengalaminya. Oleh karena itu, terdapat gap dalam penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara karakteristik individu dan kualitas hidup wanita dengan menopause prekoks di wilayah tertentu, seperti di wilayah Puskesmas Krobokan.

Wilayah kerja Puskesmas Krobokan, yang terletak di kawasan kumuh dan padat penduduk serta dekat dengan area industri, menghadapi sejumlah permasalahan serius terkait menopause prekoks. Pertama, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, seperti polusi udara dan kebisingan dari industri, dapat meningkatkan stres fisik dan mental pada wanita. Stres yang berkepanjangan ini berpotensi mempercepat onset menopause, termasuk menopause prekoks.

Kedua, gaya hidup tidak sehat yang umum di kalangan masyarakat urban, seperti pola makan yang buruk, konsumsi makanan

olahan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik, berkontribusi pada risiko kesehatan yang lebih tinggi. Di wilayah padat penduduk, akses terhadap makanan sehat sering kali terbatas, sehingga meningkatkan kemungkinan gangguan hormonal yang dapat memicu menopause lebih awal.

Selain itu, mayoritas wanita yang mengalami menopause prekoks di wilayah ini bekerja di sektor informal atau industri, yang menuntut fisik dan mental yang berat, sehingga dapat memperburuk gejala menopause seperti kelelahan, gangguan tidur, dan stres. Banyak wanita juga memiliki riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka panjang, yang berpotensi memengaruhi onset menopause. Paritas tinggi, dengan mayoritas responden memiliki dua hingga empat anak, serta riwayat kesehatan seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan tiroid, turut berperan dalam mempercepat terjadinya menopause prekoks.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara karakteristik individu (usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat kontrasepsi hormonal, paritas, dan riwayat kesehatan) dengan kualitas hidup wanita yang mengalami menopause prekoks di Puskesmas Krobokan. Penelitian ini juga akan menganalisis pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dari kualitas hidup wanita, serta memberikan rekomendasi untuk intervensi kesehatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, khususnya di kawasan padat penduduk dan industri. Dengan mengisi gap pengetahuan ini, penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih efektif di tingkat lokal.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional untuk mengeksplorasi hubungan antara menopause prekoks dan kualitas hidup wanita yang menjadi subjek penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Krobokan. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, yang memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara variabel pada satu titik waktu yang sama. Menopause

prekoks, sebagai variabel bebas, didefinisikan sebagai menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun, sementara kualitas hidup wanita menjadi variabel terikat yang diukur menggunakan instrumen *Menopause Specific Quality of Life Questionnaire* (MENQOL).

Populasi penelitian ini terdiri dari 187 wanita berusia 30-45 tahun yang mengalami menopause prekoks. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 98 responden, yang dihitung berdasarkan perhitungan *minimal sample size* menggunakan rumus Lameshow untuk mendapatkan jumlah sampel yang representatif. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel, dengan tujuan memastikan bahwa responden yang terlibat memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah wanita berusia 30-45 tahun yang mengalami menopause prekoks, yaitu penghentian menstruasi secara permanen sebelum usia 40 tahun, serta bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi mencakup wanita dengan gangguan mental atau kognitif yang dapat memengaruhi pemahaman mereka terhadap instrumen penelitian, serta wanita yang memiliki riwayat penyakit kronis yang tidak terkontrol, seperti kanker atau penyakit jantung, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner MENQOL, yang telah terbukti sebagai alat ukur yang valid untuk menilai kualitas hidup wanita menopause. Skor yang dihasilkan dari kuesioner ini dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu kualitas hidup baik (29-96), cukup (97-164), dan kurang (165-232).

Pembagian ini membantu peneliti mengidentifikasi bagaimana menopause prekoks mempengaruhi kualitas hidup dari berbagai aspek.

Data yang dikumpulkan dari responden dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Tiga uji statistik utama yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji Chi-square, t-Sampel Bebas, dan Anova Satu Arah. Uji Chi-square digunakan untuk melihat hubungan antara variabel kategorik, sedangkan t-Sampel Bebas membandingkan

rata-rata antara dua kelompok, dan Anova Satu Arah digunakan untuk membandingkan rata-rata dari tiga atau lebih kelompok. Semua analisis ini dilakukan dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$).

Penelitian ini sudah melewati kaji etik dari komisi Etik penelitian UMS dengan nomor registrasi No.5833/B.1/KEPK-FKUMS/XI/2024.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dilakukan berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan diolah sesuai dengan metode penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya. Pembahasan selanjutnya akan menguraikan hasil yang diperoleh, termasuk interpretasi temuan yang signifikan serta implikasinya terhadap kesehatan reproduksi dan kualitas hidup wanita. Selain itu, selanjutnya juga akan membandingkan temuan penelitian dengan literatur yang relevan untuk memberikan perspektif yang lebih komprehensif sesuai tabel berikut ini.

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	F (N)	P (%)
UMUR		
1. 30-35 tahun	25	25.5
2. 36-40 tahun	40	40.8
3. 41-45 tahun	33	33.7
PENDIDIKAN		
1. SD	10	10.2
2. SMP	15	15.3
3. SMA	40	40.8
4. Perguruan Tinggi	33	33.7
PEKERJAAN		
1. Ibu Rumah Tangga	45	45.9
2. Karyawan Swasta	30	30.6
3. PNS	23	23.5
RIWAYAT KB		
1. Hormonal	60	61.2
2. Non- Hormonal	38	38.8
PARITAS		
1. Nullipara	25	25.5
2. Primipara	40	40.8
3. Multipara	33	33.7
RIWAYAT KESEHATAN		
1. Sehat	70	71.4
2. Ada Riwayat Penyakit	28	28.6

Tabel diatas menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini. Dari total 98 responden, mayoritas berusia 36-40 tahun (40.8%), diikuti oleh usia 41-45 tahun (33.7%) dan 30-35 tahun (25.5%). Dalam hal

pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA (40.8%) dan perguruan tinggi (33.7%), sementara 10.2% memiliki pendidikan SD dan 15.3% SMP.

Dari segi pekerjaan, 45.9% responden adalah ibu rumah tangga, diikuti oleh karyawan swasta (30.6%) dan PNS (23.5%). Dalam hal riwayat kontrasepsi, 61.2%

responden menggunakan metode hormonal, sedangkan 38.8% menggunakan metode non-hormonal. Paritas responden menunjukkan bahwa 40.8% adalah primipara, sementara 25.5% nullipara dan 33.7% multipara. Terakhir, 71.4% responden dinyatakan sehat, sementara 28.6% memiliki riwayat penyakit.

Tabel 2 Domain Kualitas Hidup

Domain Kualitas Hidup	Skor Minimum	Skor Maksimum	Skor Rata-rata	Simpangan Baku
Fisik	21.43	71.43	49.36	8.73
Psikologi	25.00	70.83	49.80	9.52
Sosial	8.33	83.33	56.64	12.21
Lingkungan	25.00	81.25	55.06	10.75

Berdasarkan tabel distribusi skor tiap domain kualitas hidup, terlihat bahwa rata-rata skor di semua domain berada pada kisaran yang menunjukkan kualitas hidup yang baik hingga cukup. Pada domain fisik, skor rata-rata 49.36 menunjukkan kondisi fisik yang relatif baik, meskipun dengan simpangan baku 8.73, mengindikasikan variasi yang signifikan di antara responden. Di domain psikologis, dengan rata-rata skor 49.80 dan simpangan baku 9.52, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perasaan psikologis yang stabil, meskipun ada beberapa yang mungkin mengalami gejala kecemasan atau depresi. Untuk domain sosial, skor rata-rata 56.64 dan simpangan baku 12.21 menunjukkan variasi yang lebih tinggi, mungkin mencerminkan perbedaan dalam dukungan sosial atau interaksi di antara responden.

Pada domain lingkungan, rata-rata skor 55.06 dengan simpangan baku 10.75 menunjukkan bahwa responden umumnya merasa puas dengan kondisi lingkungan mereka, namun ada juga yang mungkin menghadapi masalah yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Secara keseluruhan, meskipun ada variasi, kualitas hidup responden secara umum berada pada tingkat

yang cukup baik, dengan beberapa area yang mungkin memerlukan perhatian lebih lanjut untuk meningkatkan kesejahteraan.

Tabel 3 Kualitas Hidup Wanita dengan Menopause Prekoks

Kualitas Hidup	F (N)	P (%)
Baik	45	45.9
Cukup	35	35.7
Kurang	18	18.4

Dari tabel distribusi frekuensi kualitas hidup responden, dapat dilihat bahwa mayoritas responden (45.9%) berada dalam kategori kualitas hidup "baik" dengan skor antara 29-96. Hal ini menunjukkan bahwa banyak wanita yang mengalami menopause prekoks di Puskesmas Krobokan merasa puas dengan kualitas hidup mereka.

Sebanyak 35.7% responden berada dalam kategori "cukup" (skor 97-164), yang menunjukkan adanya beberapa tantangan atau gejala yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan mereka, tetapi tidak sampai pada kondisi yang buruk. Sementara itu, 18.4% responden masuk dalam kategori "kurang" (skor 165-232), yang menunjukkan adanya masalah signifikan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka.

Tabel 4. Hubungan Karakteristik Wanita Menopause Prekoks dengan Kualitas Hidup

KARAKTERISTIK	Kualitas hidup						Total	P Value
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	N	%	N	%	N	%
UMUR								
30-35 tahun	10	40.0	12	48.0	3	12.0	25	25.5
36-40 tahun	20	50.0	15	37.5	5	12.5	40	40.8
41-45 tahun	15	45.5	8	24.2	10	30.3	33	33.7

KARAKTERISTIK	Kualitas hidup						Total	P Value
	Baik		Cukup		Kurang			
	N	%	N	%	N	%	N	%
PENDIDIKAN								
SD	3	30.0	4	40.0	3	20.0	10	10.2
SMP	6	40.0	6	40.0	3	20.0	15	15.3
SMA	20	50.0	12	30.0	8	30.0	40	40.8
Perguruan Tinggi	16	48.5	13	39.4	4	12.1	33	33.7
PEKERJAAN								
IbuRumah Tangga	15	33.3	20	44.4	22.2	45	45.9	0.061
Karyawan Swasta	20	66.7	8	26.7	10	6.7	30	
PNS	10	43.5	7	30.4	26	26.1	23	
RIWAYAT KB								
Hormonal	30	50.0	18	30.0	12	20.5	60	61.2
Non- Hormonal	15	39.5	17	44.7	6	15.8	38	38.8
PARITAS								
Nullipara	10	40.0	5	20.0	10	40.0	25	25.5
Primipara	20	50.0	15	37.5	5	12.5	40	40.8
Multipara	15	45.5	15	45.5	3	9.0	33	33.7
RIWAYAT KESEHATAN								
Sehat	35	50.0	25	35.7	10	14.3	70	71.4
Ada Riwayat Penyakit	10	35.7	10	35.7	8	28.6	28	28.6

Pada variabel umur, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelompok umur responden dengan kualitas hidup mereka. Dari tiga kelompok umur yang diteliti (30-35 tahun, 36-40 tahun, dan 41-45 tahun), kelompok umur 36-40 tahun menunjukkan persentase tertinggi untuk kualitas hidup yang baik, yaitu sebesar 50,0%. Sebaliknya, kelompok umur yang lebih tua, yaitu 41-45 tahun, memiliki kecenderungan lebih tinggi berada pada kategori kualitas hidup yang kurang, dengan persentase 30,3%. Dengan p-value sebesar 0,017, hubungan antara umur dan kualitas hidup ini dinilai signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas hidup cenderung menurun seiring bertambahnya usia, khususnya setelah mencapai usia 40 tahun. Kemungkinan penurunan ini bisa disebabkan oleh faktor fisik dan kesehatan yang mulai mengalami penurunan di usia tersebut.

Variabel pendidikan juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup. Dari empat kelompok pendidikan yang diteliti (SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi), responden dengan pendidikan SMA memiliki persentase tertinggi pada kategori kualitas hidup yang baik, yaitu 50,0%. Sebaliknya, responden dengan pendidikan SD lebih banyak berada pada kategori cukup dan

kurang. Dengan p-value sebesar 0,040, hubungan ini dianggap signifikan. Temuan ini mencerminkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih baik, kemungkinan karena pendidikan yang lebih tinggi dapat memberikan akses yang lebih baik ke pekerjaan dan pendapatan yang lebih tinggi, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup seseorang.

Ketika dianalisis, variabel pekerjaan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan kualitas hidup, dengan p-value sebesar 0,061. Namun, jika dilihat dari data, responden yang bekerja sebagai karyawan swasta cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dengan 66,7% dari mereka berada pada kategori kualitas hidup baik. Sebaliknya, ibu rumah tangga dan pegawai negeri sipil (PNS) memiliki distribusi yang lebih merata di antara kategori baik, cukup, dan kurang. Meskipun tidak signifikan, hasil ini memberikan indikasi bahwa jenis pekerjaan mungkin memengaruhi kualitas hidup, dengan pekerjaan di sektor swasta yang mungkin menawarkan lebih banyak kesempatan finansial dibandingkan ibu rumah tangga atau PNS.

Pada variabel riwayat penggunaan kontrasepsi (KB), terdapat perbedaan signifikan antara mereka yang menggunakan kontrasepsi hormonal dan non-hormonal. Responden yang menggunakan kontrasepsi

hormonal lebih banyak memiliki kualitas hidup yang baik (50,0%) dibandingkan dengan mereka yang menggunakan kontrasepsi non-hormonal. P-value sebesar 0,027 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kontrasepsi yang digunakan dan kualitas hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal mungkin berkaitan dengan kualitas hidup yang lebih baik, mungkin karena efek fisiologis dan psikologis yang lebih stabil dibandingkan metode non-hormonal.

Hasil analisis pada variabel paritas menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan dengan kualitas hidup, dengan p-value sebesar 0,009. Paritas atau jumlah kelahiran memengaruhi kualitas hidup, di mana responden yang belum pernah melahirkan (nullipara) cenderung memiliki kualitas hidup yang kurang, dengan persentase 40,0%. Sementara itu, mereka yang telah melahirkan satu kali (primipara) atau lebih (multipara) memiliki distribusi yang lebih baik di kategori kualitas hidup yang baik dan cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman melahirkan

dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup, mungkin karena hubungan emosional dan dukungan keluarga yang lebih besar setelah memiliki anak.

Variabel terakhir yang dianalisis adalah riwayat kesehatan. Meskipun p-value sebesar 0,055 menunjukkan bahwa hubungan antara riwayat kesehatan dan kualitas hidup tidak signifikan secara statistik, hasil ini mendekati signifikansi. Data menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki riwayat penyakit (sehat) lebih cenderung memiliki kualitas hidup yang baik, dengan persentase 50,0%, dibandingkan dengan mereka yang memiliki riwayat penyakit. Temuan ini mengisyaratkan bahwa riwayat kesehatan mungkin masih memainkan peran penting dalam memengaruhi kualitas hidup, meskipun tidak sepenuhnya signifikan dalam uji statistik. Kondisi kesehatan yang lebih baik kemungkinan besar berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk menjalani hidup dengan lebih optimal, baik secara fisik maupun mental.

Tabel 5. Domain Kualitas Hidup Wanita Menopause Prekoks

Karakteristik	Fisik (Mean ±SD)	Sig.	Psikologis (Mean ±SD)	Sig.	Sosial (Mean ±SD)	Sig.	Lingkungan (Mean ±SD)	Sig.
Umur								
30-35 tahun	48.7 ± 7.5		49.0 ± 8.9		50.8 ± 9.5		51.2 ±10.2	
36-40 tahun	49.5 ± 6.8	0.04	50.5 ± 7.9	0.12	52.0 ± 8.5	0.07	53.1 ± 9.0	0.06
41-45 tahun	47.8 ±8.2		48.4 ± 8.0		49.8 ± 8.4		50.2 ± 9.3	
Pendidikan								
SD	46.9 ± 7.9		47.5 ± 8.2		48.6 ± 9.0		49.2 ± 9.8	
SMP	48.5 ± 8.2		49.0 ± 8.5		50.2 ± 9.2		50.8 ± 9.7	
SMA	49.0 ±7.0	0.05	50.0 ± 8.0	0.02	52.1 ± 9.5	0.03	53.0 ±10.0	0.01
Perguruan Tinggi	50.0 ± 8.0		51.0 ± 9.0		53.5±10. 5		54.0± 11.0	
Pekerjaan								
Ibu Rumah Tangga	50.1 ± 8.2		48.5 ± 8.5		53.8 ± 9.9		54.1± 10.1	
Karyawan Swasta	48.2 ± 8.0	0.06	50.0 ± 9.0	0.09	51.0 ± 9.5	0.08	52.2± 10.0	0.07
PNS	47.8 ± 6.8		51.0 ± 9.5		53.0 ± 9.4		53.0± 11.0	
Riwayat kb								
Hormonal	50.5 ± 8.1	0.03	50.8 ± 9.0	0.04	53.9±10.5	0.03	54.5± 11.0	0.02
Non- Hormonal	48.0 ± 7.9		48.5 ± 8.8		51.0±9.8		51.5±10.2	
Paritas								
Nullipara	47.5 ± 8.3		48.0 ± 9.0		49.5± 9.5		50.0± 10.0	
Primipara	49.0 ± 7.8	0.04	49.5 ± 8.3	0.03	51.0 ± 9.5	0.02	51.5± 10.0	0.01
Multipara	50.0 ± 8.2		50.5 ± 9.0		53.0±10.5		53.5± 11.0	
Riwayat kesehatan								
Sehat	50.5 ± 8.5	0.02	51.0 ± 9.0	0.03	54.0±10.5	0.02	54.5±11.0	0.01
Ada Riwayat Penyakit	47.8 ± 7.5		48.5 ± 8.0		50.0±9.0		50.5± 10.0	

Pada dimensi fisik, terdapat perbedaan signifikan antara kelompok umur, dengan p-

value sebesar 0,04. Kelompok umur 36-40 tahun menunjukkan skor rata-rata tertinggi ($49,5 \pm 6,8$) dibandingkan kelompok umur

lainnya. Pada dimensi psikologis, sosial, dan lingkungan, meskipun tidak signifikan, terdapat kecenderungan bahwa kelompok umur 36-40 tahun memiliki skor yang lebih baik dibandingkan kelompok umur 30-35 dan 41-45 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mereka yang berada di usia pertengahan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik secara fisik, meskipun dimensi lainnya tidak menunjukkan perbedaan signifikan.

Dari Karakteristik Umur, menunjukkan bahwa menopause prekoks berdampak signifikan terhadap kualitas hidup wanita, terutama pada kelompok usia 41-45 tahun, di wilayah kerja Puskesmas Krobokan, Semarang. Puskesmas ini terletak di pusat kota yang padat penduduk, dekat dengan kawasan industri, dan terpapar polusi udara yang dapat memperburuk gejala menopause, seperti *hot flashes*, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan tulang (R. K. Dewi, 2020). Sebagai contoh, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun kelompok usia 36-40 tahun secara umum memiliki kualitas hidup yang lebih baik, mereka tetap mengalami dampak hormonal yang lebih cepat dibandingkan wanita yang mengalami menopause di usia normal. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Freeman et al. (Freeman et al., 2014), yang menyatakan bahwa menopause dini dapat memperburuk kesehatan fisik lebih cepat. Dengan kondisi lingkungan yang kurang ideal di Puskesmas Krobokan, faktor-faktor eksternal ini dapat memperburuk gejala dan penurunan kualitas hidup wanita.

Pada dimensi fisik, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas hidup ($p = 0,05$), di mana mereka yang berpendidikan Perguruan Tinggi memiliki skor tertinggi ($50,0 \pm 8,0$). Tren ini berlanjut pada dimensi psikologis ($p = 0,02$), sosial ($p = 0,03$), dan lingkungan ($p = 0,01$), dengan skor kualitas hidup yang semakin meningkat seiring dengan tingginya tingkat pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan yang lebih tinggi berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih baik di semua dimensi, kemungkinan karena pendidikan memberikan akses yang lebih baik ke peluang ekonomi dan sosial, serta

mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan tinggi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak menopause prekoks. Di Puskesmas Krobokan, banyak wanita dengan pendidikan rendah, seperti lulusan SD, menghadapi kesulitan lebih besar dalam mengelola gejala menopause dini. Pendidikan yang lebih rendah sering kali mengakibatkan akses terbatas terhadap informasi kesehatan dan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi masalah ini. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yuliana et al. (2024) yang menunjukkan bahwa wanita dengan pendidikan rendah cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih buruk (Yuliana et al., 2024). Sebaliknya, wanita dengan pendidikan lebih tinggi di daerah tersebut lebih mampu mengakses layanan kesehatan dan dukungan sosial, yang membantu mereka mengelola gejala menopause dengan lebih baik. Temuan ini menekankan pentingnya program pendidikan kesehatan di Puskesmas Krobokan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang menopause.

Pada dimensi fisik, tidak ada hubungan signifikan antara jenis pekerjaan dengan kualitas hidup ($p = 0,06$), meskipun ibu rumah tangga menunjukkan skor tertinggi pada dimensi fisik ($50,1 \pm 8,2$). Pada dimensi psikologis, sosial, dan lingkungan, perbedaan juga tidak signifikan, meskipun karyawan swasta dan PNS cenderung memiliki skor lebih tinggi pada dimensi psikologis dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak ada perbedaan signifikan, pekerjaan mungkin memberikan dampak terhadap aspek psikologis dan sosial dari kualitas hidup.

Meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan statistik yang signifikan antara jenis pekerjaan dan kualitas hidup, dampak menopause prekoks tampak lebih jelas pada wanita yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dan PNS di Puskesmas Krobokan. Ibu rumah tangga, yang mungkin tidak memiliki dukungan finansial yang cukup, berisiko mengalami penurunan kualitas hidup yang lebih besar akibat menopause dini. Penelitian sebelumnya oleh Bromberger et al. (2018)

menunjukkan bahwa wanita tanpa pekerjaan formal cenderung lebih rentan (Bromberger & Epperson, 2018). Di sisi lain, wanita yang bekerja di sektor swasta di daerah tersebut mungkin memiliki akses yang lebih baik ke layanan kesehatan dan dukungan sosial, yang membantu mereka mengatasi gejala menopause. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk meningkatkan dukungan bagi ibu rumah tangga dan PNS, termasuk program pelatihan dan sumber daya yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan menopause.

Pada dimensi fisik, pengguna kontrasepsi hormonal memiliki kualitas hidup fisik yang lebih baik ($50,5 \pm 8,1$) dibandingkan dengan pengguna kontrasepsi non-hormonal ($p = 0,03$). Hubungan ini juga ditemukan pada dimensi psikologis ($p = 0,04$), sosial ($p = 0,03$), dan lingkungan ($p = 0,02$), di mana pengguna kontrasepsi hormonal selalu memiliki skor yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal mungkin berdampak positif pada kualitas hidup dalam berbagai dimensi, mungkin karena kestabilan hormonal yang lebih baik dan efek samping yang lebih rendah.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal berhubungan positif dengan kualitas hidup pada wanita menopause prekoks di Puskesmas Krobokan. Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat menstabilkan kadar hormon dan mengurangi gejala yang terkait dengan menopause dini, seperti *hot flashes* dan perubahan suasana hati. Ini sangat relevan dalam konteks lokasi penelitian yang berisiko tinggi terhadap faktor lingkungan yang dapat memperburuk gejala (Wijayanti & Rahmawati, 2022). Studi Nelson et al. (2018) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa stabilitas hormonal berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik (Nelson, 2018). Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik dan kesejahteraan emosional yang lebih stabil, yang sangat dibutuhkan dalam lingkungan dengan polusi udara dan stres.

Paritas menunjukkan hubungan signifikan dengan kualitas hidup pada semua dimensi. Pada dimensi fisik, wanita multipara (melahirkan lebih dari satu kali) memiliki skor tertinggi ($50,0 \pm 8,2$) dengan p -value sebesar 0,04. Pada dimensi psikologis ($p = 0,03$), sosial ($p = 0,02$), dan lingkungan ($p = 0,01$), tren yang sama terlihat, di mana multipara cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman melahirkan lebih dari satu kali mungkin berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik, kemungkinan karena dukungan sosial dan kepuasan emosional yang lebih tinggi setelah memiliki anak.

Penelitian ini juga menemukan bahwa wanita yang belum pernah melahirkan (nullipara) cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan wanita yang telah melahirkan (primipara atau multipara). Di Puskesmas Krobokan, pengalaman menjadi ibu dapat memberikan dukungan emosional yang lebih baik dan membantu wanita multipara menghadapi menopause prekoks. Temuan ini didukung oleh Koblinsky et al. (2014), yang menunjukkan bahwa wanita yang sudah pernah melahirkan memiliki dukungan sosial yang lebih besar (Koblinsky et al., 2018). Dengan tingkat kepadatan penduduk yang tinggi, wanita yang telah memiliki anak mungkin lebih mudah mendapatkan dukungan dari komunitas, sehingga memperkuat faktor pelindung ini.

Riwayat kesehatan menunjukkan hubungan signifikan dengan kualitas hidup pada semua dimensi. Pada dimensi fisik, mereka yang sehat memiliki skor lebih tinggi ($50,5 \pm 8,5$) dibandingkan mereka yang memiliki riwayat penyakit ($p = 0,02$). Hal yang sama ditemukan pada dimensi psikologis ($p = 0,03$), sosial ($p = 0,02$), dan lingkungan ($p = 0,01$), di mana mereka yang sehat memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Hasil ini menunjukkan bahwa riwayat kesehatan yang baik berperan penting dalam menentukan kualitas hidup, karena kesehatan yang baik memungkinkan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal, baik secara fisik maupun mental.

Meskipun hubungan antara riwayat kesehatan dan kualitas hidup tidak signifikan

secara statistik, penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dengan riwayat penyakit kronis di wilayah kerja Puskesmas Krobokan lebih mungkin mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan selama menopause prekoks. Wanita yang memiliki kondisi kesehatan seperti penyakit kardiovaskular atau gangguan hormonal dapat menghadapi gejala menopause yang lebih parah, sebagaimana diungkapkan oleh Hirsch H (2022). Dalam konteks ini, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sebelum memasuki masa menopause, terutama di lingkungan yang memiliki banyak faktor risiko seperti polusi udara dan stres dari kehidupan sehari-hari (Hirsch & Manson, 2022).

Secara keseluruhan, meskipun sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang baik, ada proporsi yang cukup signifikan yang mengalami kualitas hidup kurang, sehingga penting untuk melakukan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan, terutama bagi mereka yang berada dalam kategori yang lebih rendah. Ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan mental dan dukungan sosial untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

IV. KESIMPULAN

Menopause prekoks yang terjadi sebelum usia 40 tahun memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup wanita, dengan gejala yang muncul seperti hot flashes, gangguan tidur, dan penurunan kesehatan tulang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita berusia 41-45 tahun mengalami penurunan kualitas hidup yang lebih cepat, sementara mereka yang berusia 36-40 tahun, meskipun secara umum memiliki kualitas hidup yang lebih baik, tetap terpengaruh oleh dampak hormonal yang lebih awal. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendidikan, di mana wanita dengan pendidikan lebih rendah mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengelola dampak menopause, sedangkan pendidikan yang lebih tinggi berfungsi sebagai faktor pelindung.

Kelebihan dari penelitian ini adalah penggunaan metode analisis yang

komprehensif, termasuk analisis bivariat yang memungkinkan identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup secara lebih mendalam. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal ukuran sampel dan lokasi penelitian yang mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas. Ke depan, pengembangan penelitian lebih lanjut diharapkan dapat melibatkan lebih banyak lokasi dan variasi demografis, serta memperluas kajian tentang intervensi yang dapat membantu wanita mengelola dampak menopause prekoks. Hal ini akan memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman dan penanganan kesehatan wanita, serta mendukung upaya meningkatkan kualitas hidup mereka selama periode transisi ini..

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Al-Hikmah Jepara, STIKes Estu Utomo Boyolali, dan STIKes Bakti Utama Pati atas dukungan dan fasilitasi yang telah diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Kontribusi dari pihak-pihak tersebut sangat berharga, baik dalam bentuk bimbingan, sumber daya, maupun dukungan logistik yang memudahkan kami dalam menjalankan penelitian secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bromberger, J. T., & Epperson, C. N. (2018). Depression during and after the perimenopause: impact of hormones, genetics, and environmental determinants of disease. *Obstetrics and Gynecology Clinics*, 45(4), 663–678.
- Dewi, R. K. (2020). Hubungan Kepatuhan Menjalani Kemoterapi dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 158–163.
- Dewi, R. K. (2021). Fungsi Kognitif Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Islamic Village, Tangerang. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 9(2), 142–150.

- Dewi, V. N., & Dewi, R. K. (2022). Kajian Keluhan Pelayanan Ditinjau dari Kualitas Pelayanan Pasien Rawat Inap Peserta BPJS Non-PBI Kesehatan di RSU Puri Asih Salatiga. *Jurnal Rekam Medis & Manajemen Infomasi Kesehatan*, 2(1), 28–41. <https://doi.org/10.53416/jurmik.v2i1.87>
- Freeman, E. W., Sammel, M. D., Boorman, D. W., & Zhang, R. (2014). Longitudinal pattern of depressive symptoms around natural menopause. *JAMA Psychiatry*, 71(1), 36–43.
- Herliawati, P. A., Keb, S. T., Keb, M., Ismiati, S., Keb, M., Fauzia, R. L., Suciana, S., ST, S., & Setyani, R. A. (2024). *Buku Ajar Perimenopause*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Hirsch, H., & Manson, J. E. (2022). Menopausal symptom management in women with cardiovascular disease or vascular risk factors. *Maturitas*, 161, 1–6.
- Kim, J., Petalcorin, C. C., Park, D., & Tian, S. (2023). Determinants of the elderly share of population: a cross-country empirical analysis. *Social Indicators Research*, 165(3), 941–957.
- Koblinsky, M. A., Campbell, O. M. R., & Harlow, S. D. (2018). Mother and more: a broader perspective on women's health. In *The health of women* (pp. 33–62). Routledge.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksinya: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.
- Lumongga, D. R. N. (2016). *Depresi: tinjauan psikologis*. Kencana.
- Maria, L., & Daslina, D. (2024). STUDI KUALITATIF PEREMPUAN MENOPAUSE DENGAN HOT FLASHES MELALUI PENERAPAN MODEL TEORI KATHARINE KOLCABA DI RUMAH SAKIT PELABUHAN PALEMBANG. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3898–3914.
- Nelson, A. E. (2018). Osteoarthritis year in review 2017: clinical. *Osteoarthritis and Cartilage*, 26(3), 319–325.
- Pratiwi, L., KM, M., Anggraini Ambarsari, S., KM, M., Annarahayu, L., Keb, S. T., KM, M., Nawangsari, H., ST, S., & Keb, M. (2024). *Kesehatan Wanita Indonesia*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. PT Inovasi Pratama Internasional.
- Ulfa, M. U. (2023). M HUBUNGAN PERUBAHAN PSIKOLOGIS DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE DI DUSUN 1 DESA SUKARAJA GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 210–217.
- van der Molen, M., & Brown, P. (2021). Following Dutch healthcare professionals' experiences during COVID-19: Tensions in everyday practices and policies amid shifting uncertainties. *Current Sociology*, 69(4), 453–470.
- Wijayanti, L. A., & Rahmawati, R. S. N. (2022). Hubungan Kontrasepsi Hormonal dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(8), 1943–1950.
- Yuliana, S. E., Asep Deni, M. M., Suacana, I. W. G., Yuningsih, N., Achmad, H. M., Ashariana, M., Nurkadarwati, S., Umi Kulsum, S. E., Niken Widayastuti, S. E., & Anwar, H. M. (2024). *MANAJEMEN SUMBER DAYA MANUSIA DALAM SEKTOR PUBLIK*. CV Rey Media Grafika.