



Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause

Evy Tri Susanti¹✉, Utami Indrajati¹

¹ Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara, Magelang, Indonesia

✉ evytrisusanti@yahoo.co.id

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>

Abstrak

Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, namun juga adanya beberapa perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis hingga hasrat seksual. Menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan tentang menopause menyebabkan ketidakmampuan dalam menghadapi dan mempersiapkan diri pada masa menopause. Hal ini menjadikan ibu premenopause tidak mampu melakukan upaya pencegahan dini untuk memasuki umur menopause tanpa mengalami keluhan yang berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan menopause dengan tingkat kesiapan menghadapi menopause. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu yang berusia di atas 40-49 tahun di RT 09 RW 04 Kelurahan Krincing Kecamatan Secang Kabupaten Magelang sejumlah 33 orang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause adalah kurang (48,5%) dan tingkat kesiapan menghadapi menopause adalah kurang siap (58,5%). Lebih lanjut, hasil analisis juga menemukan adanya ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu menopause dengan $p_{\text{value}} 0,000$.

Kata Kunci: Kesiapan Ibu; Tingkat Pengetahuan; Menopause

Abstract

Menopause is not only marked by the cessation of menstruation, but also several changes, ranging from physical appearance, psychological conditions to sexual desire. Menopause causes more than 80% of women to experience physical and psychological complaints with various pressures and impaired quality of life. Lack of knowledge about menopause causes the inability to face and prepare for menopause. This makes premenopausal women unable to make early prevention efforts to enter menopause without experiencing severe complaints. The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge of menopause and the level of readiness to face menopause. The method used is descriptive analytic with a cross sectional approach. The population used was all mothers aged over 40-49 years in RT 09 RW 04 Krincing Village, Secang District, Magelang Regency with a total of 33 people. The results of this study revealed that the level of knowledge of mothers about menopause is less (48.5%) and the level of readiness to face menopause is less ready (58.5%). Furthermore, the results of the analysis also found that there was a relationship between the level of knowledge and readiness to face menopause in menopausal women with a p-value of 0.000.

Keywords: *Mother's Readiness; Knowledge Level; Menopause*

Pendahuluan

Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi saat wanita rata-rata memasuki usia 50-52 tahun, bisa dikatakan sudah menopause bila tidak lagi mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut (Sulistyawati & Proverawati,

2010). Menopause tidak hanya ditandai dengan berhentinya menstruasi, wanita yang telah menopause juga mengalami banyak perubahan, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis hingga hasrat seksual. Menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup (Baziad, 2003).

Setiap perempuan akan mengalami menopause dalam siklus kehidupannya dan akan menghadapi berbagai risiko kesehatan. Sebagian perempuan menganggap bahwa menopause adalah sesuatu yang mengkhawatirkan meskipun hal yang alami. Kesehatan perempuan patut mendapatkan perhatian, sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Kumalaningsih, 2009). Fenomena yang terjadi sebagian masyarakat menganggap keluhan saat menopause adalah sesuatu yang dianggap fisiologis sehingga tidak diperlukan penanganan, padahal apabila ibu memiliki pengetahuan cukup, hal tersebut dapat diatasi penyebabnya. Sebagian wanita juga tidak tahu bahwa dirinya berada dalam masa menopause, sehingga mereka sering ketakutan menghadapi keluhan yang muncul (Reitz, 2011).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2030 ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia di atas 50 tahun dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar 3% (Ratnaningsih & Sari, 2018). Penyebab utama kekhawatiran yang dialami perempuan menopause dikarenakan berhentinya produksi hormon estrogen dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis yang bermakna pada fungsi tubuh (Sulistyawati & Proverawati, 2010).

Wanita premenopause harus menyesuaikan kembali kehidupannya dari kehidupan yang secara fisiologis dirangsang oleh produksi estrogen dan progesteron menjadi kehidupan tanpa hormon tersebut. Menurunnya kadar estrogen sering menimbulkan gejala yang mengganggu aktivitas seperti panas di wajah, berkeringat pada malam hari, kekeringan vagina, penurunan daya ingat, insomnia, depresi, mudah lelah, penurunan libido, rasa sakit ketika berhubungan seksual (Wardani, 2019). Wanita premenopause sebagian besar di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa ditimbulkan saat memasuki menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan bahwa menopause adalah gejala alami, padahal saat memasuki masa tidak menstruasi, wanita menjadi rentan terhadap penyakit fisik yang dapat berdampak pada segi biologis wanita yang tergantung dari gejala fisik yang dialami (Reitz, 2011).

Menopause juga berdampak pada segi psikologis karena kebanyakan wanita menganggap menopause sebagai gerbang selamat datang usia lanjut, pudarnya daya pikat fisik dan seksual, bahkan pikiran yang menganggap bahwa usia lanjut adalah anggota masyarakat yang tidak produktif yang menambah beban dalam hidup. Hal ini menyebabkan wanita merasa murung, merasa tidak disayangi, mudah tersinggung dan marah. Dampak psikologis juga berdampak pada kehidupan sosial dimana akan mengakibatkan kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain karena curiga yang berlebihan, kurang konsentrasi, tidak mampu memberikan keputusan sehingga diperlukan kesiapan pada wanita untuk menghadapi menopause. Dampak tersebut dapat diminimalkan apabila wanita mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menopause (Mustopo, 2015).

Perubahan yang terjadi pada saat menopause sebenarnya dapat diminimalkan apabila wanita tersebut mempunyai pengetahuan yang baik mengenai menopause. Pengetahuan tentang menopause sangat diperlukan oleh ibu premenopause yang akan menghadapi menopause seperti pengertian menopause, penyebab menopause lebih dini dan proses terjadinya menopause, tanda

dan gejala menopause, dan cara mengatasi keluhan yang digunakan untuk menghadapi menopause. Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor penting dalam menentukan respons dan tindakan positif pada ibu premenopause, sehingga diharapkan timbulnya keluhan-keluhan saat menopause dapat dikurangi (Mangunprasodjo, 2014). Pengetahuan mengenai menopause sangatlah penting diperlukan oleh wanita terutama ibu premenopause karena banyak wanita merasa takut mencapai masa menopause dan enggan membicarakan fase menopause (Mustopo, 2015)

Kurangnya pengetahuan tentang menopause menyebabkan ketidakmampuan ibu premenopause dalam menghadapi dan mempersiapkan diri menghadapi masa menopause. Hal ini menjadikan ibu premenopause tidak mampu melakukan upaya pencegahan dini untuk memasuki umur menopause tanpa mengalami keluhan yang berat (Reitz, 2011). Menurut pendekatan kognitif dalam ilmu psikologi, pada dasarnya gangguan emosi yang dialami manusia sangat ditentukan bagaimana individu menilai peristiwa yang dialaminya. Beberapa mitos yang berkembang di masyarakat yang dapat menambah rasa cemas, antara lain wanita yang menopause otomatis akan menjadi tua dan waktunya sudah dekat, kehilangan daya tarik seksual, periode menopause sama dengan periode guncangan jiwa. Wanita premenopause yang mencemaskan menopause kemungkinan besar karena kurang mempunyai informasi yang benar tentang menopause (Wardani, 2019).

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki masa penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Penurunan kadar estrogen sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga (Christiany et al., 2014). Rata-rata umur wanita premenopause adalah 40-49 tahun (Novianti & Yunita, 2019).

Kesiapan ibu premenopause meliputi kesiapan baik secara fisik seperti menerima proses menopause dengan memperhatikan gaya hidup meliputi berolahraga secara teratur, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, menghindari rokok dan alkohol dan konsultasi dengan tim kesehatan. Kesiapan psikis meliputi berpikiran positif melalui penerimaan yang baik dan menghindari stres dan spiritual lebih mendekatkan diri, memperkuat ibadah sehingga menimbulkan penerimaan positif (Desti & Maria, 2013).

Tidak ada seorang wanita ingin mengalami salah satu dari sekian banyak keluhan pada masa premenopause, demikian juga pihak keluarga. Jika beberapa keluhan tersebut muncul bersamaan, bisa dibayangkan betapa menurunnya kualitas hidup wanita tersebut. Sebenarnya masa premenopause tidaklah seperti yang dikhawatirkan pada wanita, kalau saja para wanita yang memiliki umur senja memiliki pengetahuan dengan benar tentang proses menopause, sehingga bisa lebih siap menghadapi segala kemungkinan (Novianti & Yunita, 2019).

Hasil wawancara beberapa ibu premenopause mengemukakan bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi dan tidak bisa mempunyai anak lagi dan tidak diperlukan persiapan untuk menghadapi karena semua terjadi secara alami. Hal ini dapat diasumsikan bahwa masih kurangnya pengetahuan dan kesiapan ibu premenopause menghadapi menopause. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di RT 09 RW 04 Kelurahan Krincing Kecamatan Secang Kabupaten Magelang.

Metode

Metode yang digunakan adalah deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dimana variabel independen dan dependen diteliti secara langsung dalam waktu bersamaan. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause dan variabel terikat kesiapan ibu premenopause menghadapi menopause. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-September 2019.

Populasi yang digunakan adalah seluruh ibu premenopause yang berusia 40-49 tahun di RT 09 RW 04 Kelurahan Krincing Kecamatan Secang Kabupaten Magelang sejumlah 33 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan salah satu uji statistik dengan Chi Square untuk menjawab hipotesis alternatif (Ha) atau Hipotesis (Ho).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan adalah kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan tertutup dan untuk kesiapan menghadapi menopause terdiri dari 20 pertanyaan tertutup sehingga responden tinggal memilih jawaban dengan memberikan checklist pada jawaban ya atau tidak. Jawaban 'ya' diberikan skor 1 dan 'tidak' diberikan skor 0. Penghitungan persentase dengan skala ordinal dengan menghitung jumlah jawaban benar dibagi jumlah total pertanyaan dikalikan 100% dengan kategori pengetahuan 'baik' jika ibu mampu menjawab 76-100%, pengetahuan 'cukup' jika ibu mampu menjawab pertanyaan 56-75%, pengetahuan 'kurang' jika ibu mampu menjawab 40-55%, pengetahuan 'rendah' jika ibu mampu menjawab <40%. Kategori kesiapan, siap (skor 76-100%), cukup siap (56-75%), dan kurang siap (skor 40-55%).

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Tabel 1 menyatakan bahwa karakteristik ibu premenopause usia terbanyak 44 tahun (18%), pendidikan terakhir SMP (42,4%) dan bekerja (57,6%). Hasil penelitian mayoritas responden berusia 42-44 tahun (45%), semakin bertambah usia akan semakin matang berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kemampuan lain seperti pengetahuan umum.

Hasil penelitian mayoritas responden dengan latar belakang pendidikan SMP (42,4%), sedangkan minoritas dengan latar belakang pendidikan perguruan tinggi (9,1%). Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut menerima informasi, dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Ibu		Frekuensi	Persentase
Usia	40 tahun	3	9
	41 tahun	2	6
	42 tahun	5	15
	43 tahun	4	12
	44 tahun	6	18
	45 tahun	2	6
	46 tahun	3	9
	47 tahun	1	3
	48 tahun	3	9
Pendidikan	49 tahun	4	12
	SD	6	18,2
	SMP	14	42,4
	SMA	10	30,3
Pekerjaan	Perguruan tinggi	3	9,1
	Bekerja	19	57,6
	Tidak Bekerja	14	42,4
Total		33	100

Hasil analisis pengetahuan ibu premenopause tentang menopause dan tingkat kesiapan menghadapi menopause disajikan pada Tabel 2. Tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause sebagian besar adalah kurang (48,5%). Sedangkan tingkat kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi menopause sebagian besar adalah kurang siap (54,5%).

Tabel 2. Pengetahuan dan Kesiapan Ibu Premenopause

Deskripsi		Frekuensi	Persentase
Tingkat pengetahuan	Baik	2	6,1
	Cukup	14	42,4
	Kurang	16	48,5
	Rendah	1	3,0
Tingkat kesiapan	Siap	5	15,2
	Cukup siap	10	30,3
	Kurang siap	18	54,5
Total		33	100

Tabel 3 menunjukkan ibu premenopause yang mempunyai pengetahuan kurang dan kesiapan dalam menghadapi menopause kurang siap sejumlah 33%. Berdasarkan hasil analisis bivariat Chi-Square didapatkan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di RT 09 RW 04 Kelurahan Krincing Kabupaten Magelang.

Tabel 3. Hasil Analisis Chi Square

Tingkat Pengetahuan	Kesiapan menghadapi menopause								p-value	nilai r
	Siap		Cukup siap		Kurang siap		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Baik	1	3,0	1	3,0	0	0,0	2	6,1	0,000	0,647
Cukup	4	12,1	4	12,1	6	18,2	14	42,4		
Kurang	0	0,0	5	15,2	11	33,3	16	48,5		
Rendah	0	0,0	0	0,0	1	3,0	1	3,0		
Jumlah	5	15,1	10	30,4	18	54,5	33	100		

2. Pembahasan

a. Tingkat pengetahuan tentang menopause

Berdasarkan hasil pengamatan mengenai tingkat pengetahuan ibu tentang menopause di RT 09 RW 04 Kelurahan Krincing Kecamatan Secang Kabupaten Magelang, didapatkan mayoritas tingkat pengetahuan 'kurang' (48,5%). Cukupnya pengetahuan ibu tentang menopause dikarenakan beberapa faktor diantaranya kurangnya informasi tentang menopause, rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya pengalaman ibu yang belum menopause dan usia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu kemudahan dalam memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi dalam memberikan respons terhadap suatu yang datang dari luar, pengalaman kejadian yang pernah dialami seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, dan bertambahnya usia seseorang maka akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan mental (Qonitah & Isfandiari, 2015).

b. Kesiapan ibu premenopause dalam menghadapi menopause

Hasil penelitian mayoritas responden berdasarkan kesiapan menghadapi menopause dalam kategori 'kurang siap' (54,5%). Terdapat beberapa faktor pembentuk kesiapan yaitu perlengkapan dan pertumbuhan fisiologis menyangkut pertumbuhan terhadap kelengkapan pribadi seperti tubuh pada umumnya termasuk alat indera dan kapasitas mendekati intelektual.

Kesiapan ibu diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Seorang wanita yang menjelang menopause sebaiknya selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul, faktor penentu apakah wanita tersebut siap dengan datangnya masa menopause ini ada di tangan wanita itu sendiri. Di sini faktor pengetahuan mengenai menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut (Estiani & Dhuhana, 2015).

c. Hubungan pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan kurang dengan kesiapan menghadapi menstruasi kurang sebanyak 33,3%. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui panca indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Penginderaan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.

Faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause adalah pendidikan, umur, pekerjaan, sosial ekonomi dan pengetahuan (Meilan & Huda, 2022). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause dalam memersepsikan masalah mengenai menopause persepsi wanita akan dipengaruhi oleh pengetahuan mereka mengenai menopause, pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu, dalam hal ini terhadap masalah menopause.

Pengetahuan mengenai menopause dapat berupa pengetahuan tentang pengertian menopause, proses terjadinya menopause, tanda dan gejala menopause, dan terapi-terapi yang digunakan dalam menghadapi menopause. Hasil evaluasi pengetahuan wanita mengenai menopause tersebut akan mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause,

kesiapan tersebut dapat berupa kesiapan untuk memberikan respons terhadap masalah menopause, kesiapan untuk bertindak, dan kesiapan untuk menghadapi masalah menopause (Sulistiyawati & Proverawati, 2010).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan ibu premenopause tentang menopause adalah kurang (48,5%), sedangkan tingkat kesiapan ibu premenopause adalah kurang siap (54,5%). Lebih lanjut, Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause dengan nilai signifikansi 0,000.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang, Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

Daftar Pustaka

- Baziad, A. (2003). *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Christiany, I., OW, K., Hatijah, N., & W, D. R. (2014). Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan Fisik, Psikologis dan Mekanisme Koping. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 77–80.
- Desti, N., & Maria, R. D. (2013). Hubungan Pengetahuan Ibu Pramenopause Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Menghadapi Datangnya Menopause Di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Stikes Prima Nusantara Bukittinggi*, 4(1), 63–67.
- Estiani, M., & Duhana, C. (2015). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Pramenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2), 101–107.
- Kumalaningsih, S. (2009). *Sehat dan Bahagia Menjelang dan Saat Menopause*. Tiara Aksa.
- Mangunprasodjo, A. S. (2014). *Siapa Takut Menopause*. Thinkfresh.
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 78–82.
- Mustopo, S. (2015). *Perawatan Kesehatan Menopause Alami*. Harapan Baru.
- Novianti, R., & Yunita, P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 13–18.
- Qonitah, N., & Isfandiari, M. A. (2015). Hubungan Antara Imt dan Kemandirian Fisik dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(1), 1–11.
- Ratnaningsih, D., & Sari, D. N. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Persiapan Menghadapi Menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. *Jurnal Permata Indonesia*, 9(1), 14–25.
- Reitz, R. (2011). *Menopause Suatu Pendekatan Positif*. Bumi Aksara.
- Sulistiyawati, E., & Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Nuha Medika.
- Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1).
<https://doi.org/10.35728/jmkik.v4i1.63>