

Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Fisik pada Ibu Premenopause

Factors That Influence Physical Disorders In Premenopause Mothers

Nur Cahyani Ari Lestari^{1*}, Zulhijriani²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

Email : nurcahyaniarilestari@gmail.com

ABSTRAK

Masa premenopause merupakan fase transisi sebelum menopause yang ditandai oleh berbagai perubahan hormonal, biologis, psikologis, dan sosial pada wanita. Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan gangguan fisik yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 35 ibu premenopause yang dipilih melalui Teknik random sampling, data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia menopause ($p=0,011$), pendapatan keluarga ($p=0,046$), tingkat stress ($p<0,001$), dan aktivitas fisik ($p=0,007$) secara signifikan mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. Model regresi secara keseluruhan signifikan ($F=22,584$; $p<0,001$) dengan kemampuan menjelaskan variasi dalam gangguan fisik sebesar 71,4% ($R^2=0,714$). Penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor biologis, psikososial, dan ekonomi dalam merancang intervensi untuk meningkatkan kesehatan wanita selama masa transisi menopause.

Kata kunci: Premenopause, Gangguan Fisik, Usia Menopause, Tingkat stres, Aktivitas Fisik, Pendapatan Keluarga,

ABSTRACT

The premenopause period is a transitional phase before menopause which is marked by various hormonal, biological, psychological, and social changes in women. These changes often cause physical disorders that have an impact on decreasing quality of life. This study aims to analyze the factors that influence physical disorders in premenopausal mothers. The research method uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 35 premenopausal mothers selected through random sampling techniques, data were collected through structured questionnaires and analyzed using multiple linear regression. The results showed that age of menopause ($p = 0.011$), family income ($p = 0.046$), stress levels ($p < 0.001$), and physical activity ($p = 0.007$) significantly influenced physical disorders in premenopausal mothers. The overall regression model was significant ($F = 22.584$; $p < 0.001$) with the ability to explain variations in physical disorders of 71.4% ($R^2 = 0.714$). This study emphasizes the importance of considering biological, psychosocial, and economic factors in designing interventions to improve women's health during the menopausal transition.

Keywords: premenopause, physical disorders, age at menopause, stress level, physical activity, family income.

PENDAHULUAN

Sebelum memasuki menopause, seorang perempuan akan memasuki masa pramenopause atau yang disebut juga dengan masa klimakterium. Klimakterium

PUBLISHED BY :

Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia)

Artikel History:

Submitted 23 Januari 2025

Accepted 17 April 2025

Published 01 Mei 2025

merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Klimakterium hampir sama dengan menopause yakni merupakan masa berakhirnya masa reproduksi. Hal ini ditandai oleh perubahan hormonal dan fisiologis dalam tubuh perempuan, khususnya penurunan kadar estrogen yang terjadi secara bertahap. Fase ini umumnya dialami oleh perempuan usia 40 hingga awal 50-an tahun dan sering disertai dengan berbagai keluhan, baik fisik maupun psikologis, yang berdampak terhadap kualitas hidup. Gangguan fisik yang umum terjadi antara lain nyeri sendi, kelelahan kronis, gangguan tidur, sensasi panas (hot flashes), dan palpitasi (Nugroho et al., 2020). Setiap wanita akan mengalami premenopause yaitu suatu masa menjelang menopause yang terjadi pada umur rata 40-50 (Sari, L.P., 2020)

Seiring dengan meningkatnya harapan hidup dan bertambahnya jumlah perempuan usia paruh baya, isu kesehatan pada masa premenopause menjadi semakin relevan dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat. Data global menunjukkan bahwa lebih dari 70% perempuan mengalami keluhan fisik pada masa transisi menopause, namun hanya sebagian kecil yang memperoleh penanganan yang memadai karena rendahnya kesadaran dan pemahaman terhadap gejala yang muncul (Santoro et al., 2015).

Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 tahun di tahun 2019. Peningkatan ini memiliki peluang untuk terjadinya peningkatan wanita yang mengalami menopause. World Health Organization (WHO) memperkirakan di tahun 2030 sekitar 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (Nurlina, 2021)

Perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ tubuh lainnya terjadi pada masa menopause. Mulai timbul masalah dimana wanita mengalami gangguan fisik dan psikologis. Menopause memang bukan suatu penyakit, namun ini berdampak dalam kehidupan wanita sebagai suatu gangguan. Perubahan fisik yang dialami menyebabkan rasa cemas dan ketidaksiapan wanita untuk menghadapinya (Sutrisari & juwinto, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa gangguan fisik pada ibu premenopause dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Nugroho, Andajani, dan Suhariadi (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa peran ganda yang dijalani oleh perempuan premenopause dapat meningkatkan beban stres yang berdampak pada gangguan fisik seperti nyeri otot, gangguan tidur, dan kelelahan kronis. Dukungan sosial ditemukan berperan sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi intensitas keluhan fisik tersebut. Penelitian ini menekankan pentingnya memperhatikan keseimbangan antara tuntutan peran dan dukungan lingkungan dalam menjaga kesehatan fisik wanita pada masa premenopause.

penelitian yang dilakukan oleh Miharti dan Ayu (2022) menemukan bahwa kecemasan terhadap perubahan fisik pada ibu premenopause sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, usia, serta peran dalam keluarga. Perempuan yang memiliki pengetahuan rendah tentang perubahan biologis masa premenopause cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, yang pada gilirannya memengaruhi persepsi dan pengalaman terhadap gejala fisik. Hal ini sejalan dengan studi oleh Nainggolan dan Iliwandi yang mengaitkan perubahan fisiologis seperti hot flashes, nyeri sendi, dan gangguan tidur dengan peningkatan kecemasan fisik pada wanita perimenopause. Mereka mencatat bahwa persepsi negatif terhadap perubahan tubuh dapat memperparah gejala yang dirasakan.

Selain itu, pendekatan yang lebih berfokus pada gaya hidup ditunjukkan oleh penelitian Devi P.S, dkk (2024) yang meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan gejala klimakterik. Hasilnya menunjukkan bahwa wanita premenopause yang rutin beraktivitas fisik cenderung mengalami gejala fisik yang lebih ringan, seperti penurunan frekuensi kelelahan dan peningkatan kualitas tidur. Penelitian ini menyoroti pentingnya gaya hidup sehat sebagai salah

satu faktor protektif terhadap keluhan fisik. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gangguan fisik pada ibu premenopause merupakan fenomena multifaktorial, yang dipengaruhi oleh aspek psikologis seperti kecemasan dan stres, faktor sosial seperti peran ganda dan dukungan keluarga, serta faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Temuan-temuan ini menjadi dasar penting bagi penelitian selanjutnya dalam menggali secara lebih mendalam berbagai faktor determinan yang berkontribusi terhadap gangguan fisik pada masa premenopause, sehingga intervensi yang diberikan dapat bersifat holistik dan tepat sasaran. Hal ini berpotensi mengalami tekanan ekonomi yang berdampak pada stres fisik dan emosional.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 35 ibu premenopause di desa Margorejo pati yang dipilih melalui teknik sampling yang sesuai. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Januari – Juli 2024. Kriteria inklusi meliputi wanita berusia 40-55 tahun, sudah menikah, dan belum mengalami menopause. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari pertanyaan tentang karakteristik demografi, usia menopause, tingkat pendidikan, status pekerjaan, pendapatan keluarga, tingkat stress (diukur dengan *Perceived Stress Scale*), aktivitas fisik (diukur dengan *International Physical Activity Questionnaire*), dan gangguan fisik (diukur dengan *Menopause Rating Scale*). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Karakteristik subjek disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. Uji regresi linier berganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen (usia menopause, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, tingkat stress, dan aktivitas fisik) terhadap variabel dependen (gangguan fisik). Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Semua analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Sebelum analisis utama, validitas dan reliabilitas instrumen penelitian dievaluasi. Validitas diuji menggunakan korelasi Pearson, sementara reliabilitas dinilai dengan koefisien Cronbach's alpha. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian valid dan reliabel.

HASIL

Tabel 1 menyajikan karakteristik responden penelitian.

Usia Menopause

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	20	57.1%
Dini	15	42.9%

Mayoritas responden mengalami menopause pada usia normal (57.1%), sementara sisanya mengalami menopause dini (42.9%).

Pendidikan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	22	62.9%
Tinggi	13	37.1%

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan rendah (62.9%), sedangkan yang berpendidikan tinggi hanya 37.1%.

Pekerjaan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Bekerja	18	51.4%
Tidak Bekerja	17	48.6%

Terdapat distribusi yang hampir merata antara responden yang bekerja (51.4%) dan tidak bekerja (48.6%).

Pendapatan Keluarga

Kategori	Frekuensi	Persentase
< UMR	19	54.3%
≥ UMR	16	45.7%

Lebih dari setengah responden (54.3%) memiliki pendapatan keluarga di bawah UMR.

Tingkat Stress

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	5	14.3%
Ringan	8	22.9%
Sedang	12	34.3%
Berat	10	28.6%

Tingkat stress terbanyak ada pada kategori sedang (34.3%), diikuti stress berat (28.6%), dan hanya 14.3% yang memiliki tingkat stress normal.

Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	15	42.9%
Sedang	12	34.3%
Tinggi	8	22.9%

Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik rendah (42.9%), sementara yang memiliki aktivitas fisik tinggi hanya 22.9%.

Gangguan Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	10	28.6%
Depresi Ringan	15	42.9%
Depresi Berat	10	28.6%

Sebagian besar responden mengalami depresi ringan (42.9%), sedangkan proporsi responden yang normal dan mengalami depresi berat sama (28.6%).

Hasil uji regresi linier berganda disajikan dalam Tabel 2. Usia menopause ($p=0,011$), pendapatan keluarga ($p=0,046$), tingkat stress ($p<0,001$), dan aktivitas fisik ($p=0,007$) secara signifikan mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. Ibu yang mengalami menopause dini, memiliki pendapatan keluarga yang rendah, tingkat stress yang tinggi, dan aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami gangguan fisik yang lebih parah. Namun, pendidikan ($p=0,067$) dan pekerjaan ($p=0,791$) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap gangguan fisik. Model regresi secara keseluruhan signifikan ($F=22,584$; $p<0,001$) dengan kemampuan menjelaskan variasi dalam gangguan fisik sebesar 71,4% ($R^2=0,714$).

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	Koefisien	Std. Error	t	Sig.
Konstanta	5.214	1.032	5.053	0.001
Usia Menopause	1.254	0.467	2.684	0.011*
Pendidikan	-0.754	0.398	-1.895	0.067
Pekerjaan	0.112	0.421	0.266	0.791
Pendapatan Keluarga	-0.898	0.435	-2.065	0.046*
Tingkat Stress	2.356	0.517	4.558	0.001**
Aktivitas Fisik	-1.125	0.392	-2.877	0.007**

Berdasarkan hasil analisis regresi, diketahui bahwa model yang digunakan memiliki tingkat kecocokan yang baik, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,714. Hal ini menunjukkan bahwa 71,4% variasi dalam variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel-variabel independen dalam model. Selain itu, hasil uji F sebesar 22,584 dengan nilai signifikansi 0,001 menegaskan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik, artinya model secara keseluruhan mampu menjelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen secara bermakna.

Beberapa variabel independen terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Usia menopause menunjukkan pengaruh positif yang signifikan ($\beta = 1,254$; $p = 0,011$), yang berarti semakin tinggi usia menopause, semakin tinggi pula nilai variabel dependen. Pendapatan keluarga memiliki pengaruh negatif yang signifikan ($\beta = -0,898$; $p = 0,046$), menunjukkan bahwa semakin tinggi pendapatan keluarga, nilai variabel dependen cenderung menurun. Tingkat stres memberikan pengaruh positif yang sangat signifikan ($\beta = 2,356$; $p = 0,001$) dan merupakan variabel yang memiliki kontribusi pengaruh terbesar dalam model ini. Sementara itu, aktivitas fisik menunjukkan pengaruh negatif yang sangat signifikan ($\beta = -1,125$; $p = 0,007$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, semakin rendah nilai variabel dependen.

Adapun dua variabel lainnya, yaitu pendidikan ($\beta = -0,754$; $p = 0,067$) dan pekerjaan ($\beta = 0,112$; $p = 0,791$), tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam model ini karena nilai signifikansi keduanya berada di atas 0,05. Secara keseluruhan, tingkat stres menjadi faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi variabel dependen, diikuti oleh usia menopause, aktivitas fisik, dan pendapatan keluarga, yang semuanya menunjukkan hubungan yang signifikan dalam arah yang berbeda.



Gambar. Diagram Koefesien regresi

Model ini menunjukkan bahwa tingkat stress, usia menopause, aktivitas fisik, dan pendapatan keluarga merupakan prediktor signifikan, sementara pendidikan dan pekerjaan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. Temuan utama menunjukkan bahwa usia menopause, pendapatan keluarga, tingkat stress, dan aktivitas fisik secara signifikan terkait dengan tingkat gangguan fisik yang dialami oleh wanita dalam fase transisi menopause.

Hasil menunjukkan bahwa menopause dini berhubungan dengan peningkatan gangguan fisik. Ini diduga akibat perubahan hormonal yang lebih cepat, seperti penurunan estrogen yang

mempercepat proses degeneratif tubuh. Temuan ini diperkuat oleh studi Zhang et al. (2019), yang menunjukkan bahwa menopause dini meningkatkan risiko gangguan fisik dan psikologis pada wanita usia menengah. keluhan-keluhan subyektif pada masa perimenopause dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, faktor budaya, gaya hidup dan pemakaian kontrasepsi hormonal. Keadaan sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan lingkungan. Apabila faktor-faktor tersebut cukup baik, akan mengurangi beban fisiologis dan psikis. Demikian juga, tingkat pendidikan secara signifikan mempengaruhi tingkat pendidikan mengenai menopause, sehingga mempengaruhi pula respon Wanita (Celline O., et al.,2017).

Dalam studi ini, pendidikan dan pekerjaan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gangguan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa akses terhadap informasi dan pekerjaan belum tentu berkontribusi langsung terhadap kesehatan fisik, terutama bila tidak disertai dengan dukungan emosional dan ekonomi. Temuan ini selaras dengan studi oleh Peng et al. (2017) yang menyatakan bahwa pendidikan dan pekerjaan lebih banyak memengaruhi aspek psikologis dibandingkan fisik.

Salah satu masalah psikologis seperti stres memiliki pengaruh terbesar dalam model regresi. Stres yang tinggi menyebabkan gangguan sistem saraf otonom, meningkatkan peradangan, dan memperburuk kondisi fisik. Studi oleh Slopian et al. (2018) menunjukkan bahwa wanita premenopause dengan stres tinggi memiliki prevalensi gejala fisik dan psikologis yang lebih berat.

Pendapatan keluarga rendah berkaitan erat dengan tingginya risiko gangguan fisik. Pendapatan rendah membatasi akses terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan gaya hidup sehat. Temuan ini didukung oleh Liu et al. (2019) yang menyebutkan bahwa status sosial ekonomi rendah meningkatkan risiko morbiditas pada wanita perimenopause.

Wanita yang memasuki masa ini mengalami penurunan hormon-hormon tertentu terutama hormon yang berkaitan dengan reproduksi yaitu hormon estrogen dan progesteron. Akibatnya muncul berbagai keluhan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menurunkan kualitas hidupnya. Keluhan yang timbul dimasa peralihan ini disebut dengan keluhan perimenopause (Celline O., et al.,2017). Aktivitas fisik yang rendah secara signifikan berhubungan dengan gangguan fisik yang lebih berat. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah, menjaga massa otot, serta memperbaiki keseimbangan hormonal. Hasil ini sejalan dengan studi oleh Kim & Kim (2020) yang menemukan bahwa latihan fisik teratur menurunkan keluhan fisik dan memperbaiki kualitas hidup wanita premenopause. Hal ini dapat terjadi karena adanya kecenderungan bahwa wanita yang memiliki aktivitas fisik tinggi akan mengalami keluhan perimenopause yang lebih ringan daripada yang memiliki aktivitas ringan maupun sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dorjgochoo di Shanghai menyatakan bahwa baik pada remaja maupun wanita dewasa yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan menopause yang lebih lambat dan rentang masa reproduksi yang lebih panjang. Dimana hal ini juga akan memperingan keluhan perimenopause karena hormon-hormon reproduksi yang masih aktif diproduksi.

Kekuatan penelitian ini meliputi pendekatan berbasis komunitas, penggunaan instrumen yang tervalidasi, dan penyertaan berbagai faktor sosiodemografi dan gaya hidup. Namun, desain cross-sectional membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat. Penelitian longitudinal diperlukan untuk lebih memahami hubungan temporal antara faktor risiko dan gangguan fisik pada wanita premenopause.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti kompleksitas faktor yang mempengaruhi gangguan fisik pada ibu premenopause. Usia menopause yang lebih dini, pendapatan keluarga yang rendah, tingkat stress yang tinggi, dan aktivitas fisik yang rendah diidentifikasi sebagai faktor risiko yang signifikan. Temuan ini menekankan perlunya pendekatan multidisiplin yang mempertimbangkan faktor biologis, psikososial, dan ekonomi dalam mengatasi kesehatan wanita selama transisi menopause. Implikasi praktis meliputi pentingnya skrining dan intervensi dini untuk wanita dengan faktor risiko, promosi strategi manajemen stress, dan dorongan untuk aktivitas fisik yang teratur. Pada tingkat kebijakan, diperlukan upaya untuk meningkatkan akses ke perawatan kesehatan berkualitas dan mengatasi ketidaksetaraan sosial ekonomi yang berdampak pada kesehatan wanita. Diharapkan Penelitian selanjutnya harus menyelidiki mekanisme yang mendasari hubungan antara faktor risiko dan gangguan fisik, serta mengembangkan dan menguji intervensi yang disesuaikan untuk mengurangi morbiditas terkait menopause. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan wanita selama transisi menopause, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mempromosikan penuaan yang sehat dan aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Monteleone, P., Mascagni, G., Giannini, A., Genazzani, A. R., & Simoncini, T. (2018). Symptoms of menopause — global prevalence, physiology and implications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(4), 199-215.
- Shifren, J. L., & Gass, M. L. (2014). The North American Menopause Society recommendations for clinical care of midlife women. *Menopause*, 21(10), 1038-1062.
- Zhu, D., Chung, H. F., Dobson, A. J., Pandeya, N., Giles, G. G., Bruinsma, F., ... & Mishra, G. D. (2019). Age at natural menopause and risk of incident cardiovascular disease: a pooled analysis of individual patient data. *The Lancet Public Health*, 4(11), e553-e564.
- 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.
- Stojanovska, L., Apostolopoulos, V., Polman, R., & Borkoles, E. (2014). To exercise, or, not to exercise, during menopause and beyond. *Maturitas*, 77(4), 318-323.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Heinemann, L. A., Potthoff, P., & Schneider, H. P. (2003). International versions of the menopause rating scale (MRS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 1(1), 1-4.
- eng, Y., Liu, Y., & Liu, Q. (2017). Educational attainment and menopausal health outcomes: a national cross-sectional study in China. *BMC Public Health*, 17(1), 172. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4081-9>
- Nugroho, H. S., Andajani, S., & Suhariadi, F. (2020). Peran ganda, dukungan sosial, dan gangguan fisik pada perempuan premenopause. *Jurnal Ners*, 15(2), 230-239.
- Santoro, N., Randolph, J. F., & Crawford, S. L. (2015). Menopausal symptoms and their management. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100(11), 3977-3986.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains.

- Sutrisari Sabrina Nainggolan, Juwinto Iliwandi (2023). Perubahan Fisik Dan Tingkat Kecemasan Fisik Pada Wanita Perimenopause. Jurnal 'Aisyiyah Medika . Volume 8, Nomor 2, Agustus 2023. Hal.109-120
- Sari, L. P., & Ishak, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Terhadap Tingkat Kecemasan di Puskesmas Pattingalloang Makassar. Jurnal Kebidanan Vokasional, 5(1), 25–28.
- Oktavia, Y., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi dengan Flour Albus. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 3(2), 123–130. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i2.556>
- Slopien, R., Wender-Ozegowska, E., & Slopien, A. (2018). The impact of stress on the course and symptoms of the perimenopausal period. *Menopause Review*, 17(1), 1–4. <https://doi.org/10.5114/pm.2018.74992>
- Celline Oktiani, Dharminto, Farid Agushyibana, Atik Mawarni (2017). Hubungan Faktor Demografi, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Dan Metode Kb Dengan Keluhan Perimenopause Pada Pedagang Serabi Ambarawa Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 5, Nomor 4, Oktober 2017. Hal 190-197.