

Hubungan Pengetahuan, Mekanisme Koping, dan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause

The Relationship Between Knowledge, Coping Mechanisms, and Husband's Support with Quality of Life in Menopausal Women

¹Bela Purnama Dewi, ¹Rosa Stepene

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Adiguna, Palembang, Indonesia

E-mail: belapurnamadewi@gmail.com

Submisi: 25 Agustus 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Pengetahuan, mekanisme koping, dan dukungan suami adalah faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Masa menopause sering kali disertai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Rendahnya tingkat pengetahuan, penggunaan mekanisme koping maladaptif, serta kurangnya dukungan suami menjadi faktor yang dapat memperburuk kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, mekanisme koping, dan dukungan suami dengan kualitas hidup wanita menopause di Pustu Sungai Pasir tahun 2025. Penelitian ini menggunakan survei deskriptif. Teknik *sampling* dengan *purposive sampling* yang jumlah responden sebanyak 65 orang. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan menopause, *Brief COPE Inventory* untuk mekanisme koping, kuesioner dukungan suami, dan *MENQOL (Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire)* untuk menilai kualitas hidup. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden menggunakan mekanisme koping adaptif (55,4%). Dukungan suami pada kategori rendah (47,7%), Kualitas hidup dalam kategori baik (56,9%). Hasil uji menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan, mekanisme koping, dan dukungan suami dengan kualitas hidup wanita menopause *p-value* 0,000. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar wanita menopause meningkatkan pengetahuan, menggunakan mekanisme koping adaptif, serta memanfaatkan dukungan dari suami.

Kata kunci: Dukungan suami, Kualitas hidup, Mekanisme koping, Pengetahuan

Abstract

Knowledge, coping mechanisms, and husband support are factors that can influence the quality of life of menopausal women. Menopause is often accompanied by physical and psychological changes that may reduce women's quality of life. Low levels of knowledge, the use of maladaptive coping mechanisms, and lack of husband support are factors that can worsen this condition. This study aimed to determine the relationship between knowledge, coping mechanisms, and husband support with the quality of life of menopausal women at Pustu Sungai Pasir in 2025. This research used a descriptive survey method with a purposive sampling technique, involving 65 respondents. Research instruments included the menopause knowledge questionnaire, the Brief COPE Inventory to assess coping mechanisms, a husband support questionnaire, and the MENQOL (Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire) to measure quality of life. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed that the majority of respondents used adaptive coping mechanisms (55.4%), 47.7% reported low husband support, and 56.9% had a good quality of life. Statistical analysis indicated a significant relationship between knowledge, coping mechanisms, and husband support with the quality of life of menopausal women (*p-value* = 0.000). Based on these findings, it is recommended that menopausal women improve their knowledge, apply adaptive coping strategies, and utilize support from their husbands to enhance their quality of life

Keywords: Husband support, Quality of life, Coping mechanisms, Knowledge

Pendahuluan

Menurut WHO menopause merupakan menstruasi berhenti. Menopause alami terjadi bila wanita tidak haid lebih dari 12 bulan berturut-turut tanpa sebab (Dewi dan Liza, 2022). Menopause terjadi akibat berkurangnya kadar hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh ovarium secara progresif dan ireversibel. Penurunan hormon ini dapat menimbulkan berbagai keluhan, baik secara fisik maupun psikologis, seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular (Anggraini & Juliana, 2022).

Prevelensi wanita yang memasuki masa menopause terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan sekitar 47 juta wanita mengalami menopause setiap tahun (Nurlina, 2021 dalam Dewi & Liza, 2022). Menopause secara alami umumnya terjadi pada wanita berusia antara 45 hingga 55 tahun dengan rata-rata usia menopause sekitar 51 tahun. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), jumlah perempuan di Indonesia yang berusia perempuan berusia 45-49 tahun tercatat sebanyak 8,9 juta, usia 50-54 tahun sebanyak 7,9 juta (Dewi *et al.*, 2023).

Kualitas hidup wanita menopause sangat penting karena mencerminkan tingkat kesejahteraan fisik, psikologis dan sosial selama masa transisi hormonal. Kualitas hidup ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan mengenai menopause yang memungkinkan wanita memahami dan merespons perubahan secara tepat, serta mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi stres (Anggraini, 2020).

Pengetahuan tentang menopause memainkan peran penting dalam membantu wanita menghadapi perubahan baik fisik maupun psikologis, seperti menstruasi yang tidak teratur, hot flashes, gangguan tidur, nyeri sendi, penurunan libido, perubahan suasana hati, dan gangguan konsentrasi. (Lusiaturun *et al.*, 2024). Wanita yang memiliki pengetahuan yang memadai mengenai gejala menopause dan cara mengelola perubahan tersebut memiliki kualitas hidup yang lebih bagus. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan wanita merasa cemas, terisolasi,

dan mengalami kesulitan dalam mengelola gejala (Aljumah, Phillips dan Harper, 2023). Pengetahuan ini penting bagi pasangan suami istri agar dapat saling mendukung dalam menjalani masa menopause (Dewi dan Kirana, 2022). Pengetahuan yang baik membantu wanita memahami perubahan fisik yang terjadi sejak masa menopause, sehingga dapat mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi menopause (Dewi dan Syahera, 2024).

Mekanisme koping merupakan teknik yang digunakan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehat (Andriyani, 2019). faktor yang mempengaruhi pilihan mekanisme koping yang paling sering digunakan bergantung pada tingkat stres yang dirasakan dan karakteristik pribadi individu (Annisaturrohmah, 2021). Pada wanita menopause, mekanisme koping yang positif, seperti penerimaan terhadap perubahan tubuh dan penerapan gaya hidup sehat (misalnya olahraga dan diet seimbang, dapat mengurangi gejala fisik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Pabebang, Handayani Mangapi dan Kelong, 2022). Mekanisme koping yang maladaptif, seperti menghindari masalah atau mengabaikan gejala, dapat memperburuk kualitas hidup dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Sawitri, Rusminingsih dan Suryandari, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan pasangan yang positif berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah, peningkatan kualitas hidup, dan penggunaan mekanisme koping yang lebih adaptif (Fruitasari, 2024). Dukungan suami sangat penting untuk mendorong wanita menopause supaya menjalani masa transisi ini dengan baik. Individu dengan pengetahuan yang baik cenderung lebih siap dalam menghadapi masa menopause. Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih memahami perubahan yang terjadi dan dapat mengambil langkah yang tepat dalam menjaga kesehatannya selama masa menopause (Ferdiansyah dan Dewi, 2024). Urgensi penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa masa menopause sering kali disertai perubahan fisik dan psikologis yang dapat

menurunkan kualitas hidup wanita (Dewi *et al.*, 2023). Pengetahuan yang memadai, kemampuan dalam menggunakan mekanisme koping yang tepat, serta dukungan suami merupakan faktor penting yang dapat membantu wanita menjalani masa menopause dengan lebih baik penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, mekanisme koping, dan dukungan suami dengan kualitas hidup wanita menopause di Pustu Sungai Pasir pada tahun 2025.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 29 Januari 2025 di Pustu Sungai Pasir dilakukan melalui wawancara dengan 10 wanita menopause berusia 45-60 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dari 10 responden, 4 wanita memiliki kualitas hidup yang baik, 6 lainnya memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Dari sisi pengetahuan, responden masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai menopause, termasuk gejala dan cara mengelolanya. Dalam hal mekanisme koping, 5 wanita cenderung menggunakan strategi koping adaptif seperti berpikir positif dan mencari dukungan sosial, sedangkan 5 orang menggunakan koping maladaptif seperti menghindari atau menarik diri. Sementara itu, dukungan suami juga bervariasi, 3 responden merasakan dukungan yang tinggi dari pasangan, 7 responden mengaku mendapat dukungan yang rendah. Berdasarkan peristiwa tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan pengetahuan, mekanisme koping dan dukungan suami dengan kualitas hidup pada

wanita menopause di Pustu Sungai Pasir tahun 2025.

Metode Penelitian

Metode menggunakan kuantitatif melalui *survey* deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian telah ini dilaksanakan di Pustu Sungai Pasir Palembang pada tanggal 20 Mei 2025 sampai dengan 5 Juni 2025. Variabel penelitian terdiri dari independen yaitu pengetahuan, mekanisme koping dan dukungan suami sedangkan, variabel dependen adalah kualitas hidup wanita menopause. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah responden yang menjadi sampel penelitian yaitu 65 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu, pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pengetahuan menopause yang terdiri dari 20 item. Skor dikategorikan menjadi tiga tingkat, yaitu baik (16 – 20), cukup (12 – 15), dan kurang (0 – 11). Dukungan suami diukur melalui kuesioner sebanyak 20 pernyataan dengan skala Likert, dan hasilnya diklasifikasikan menjadi rendah (20 – 40), sedang (41 – 60), dan tinggi (61 – 80). Mekanisme koping diukur menggunakan *Brief COPE Inventory*, dengan hasil penilaian dibagi menjadi dua kategori yaitu, adaptif (71 – 112) dan maladaptif (28 – 70). Kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner MENQOL, dan dikategorikan menjadi baik (skor 22 – 65) dan buruk (skor 66 – 110). Analisa data ini yaitu uji *chi-square*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia:		
45 - 50	14	21,5%
51 - 55	19	29,2%
56 - 60	32	49,2%
Total	65	100%
Status Pekerjaan:		
Tidak Bekerja	37	56,9%
Bekerja	28	43,1%
Total	65	100%
Pendidikan:		
SMP	33	50,8%
SMA	32	49,2%

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Total	65	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 56 – 60 tahun 32 orang (49,2%), kemudian usia 51 – 55 tahun 19 orang (29,2%), dan usia 45 – 50 tahun 14 orang (21,5%). Berdasarkan status pekerjaan,

sebagian besar tidak bekerja 37 orang (56,9%), sedangkan yang bekerja 28 orang (43,1%). Tingkat pendidikan, SMP 33 orang (50,8%) dan SMA 32 orang (49,2%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Wanita Menopause

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Pengetahuan Kurang	30	46,2%
2.	Pengetahuan Cukup	22	33,8%
3.	Pengetahuan Baik	13	20,0%
Total		65	100%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas tingkat pengetahuan kategori kurang 30 orang (46,2%), pengetahuan cukup 22 orang (33,8%), dan yang memiliki pengetahuan baik 13 orang (20,0%).

Tabel 3. Mekanisme Koping Wanita Menopause

No.	Mekanisme Koping	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Mekanisme Koping Maladaptif	29	44,6%
2.	Mekanisme Koping Adaptif	36	55,4%
Total		65	100%

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas menerapkan mekanisme koping adaptif 36 orang (55,4%), sedangkan responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif 29 orang (44,6%).

Tabel 4. Dukungan Suami Wanita Menopause

No.	Dukungan Suami	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Dukungan Suami Rendah	31	47,7%
2.	Dukungan Suami Sedang	23	35,4%
3.	Dukungan Suami Tinggi	11	16,9%
Total		65	100%

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa mayoritas memperoleh dukungan suami dalam kategori rendah 31 orang (47,7%), dukungan suami sedang 23 orang (35,4%), dan dukungan suami tinggi 11 orang (16,9%).

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Hidup

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan dengan Kualitas Hidup										
No.	Kualitas Hidup	Pengetahuan						Total		P-value
		Kurang		Cukup		Baik		N	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Baik	2	3,1	22	33,8	13	20	37	56,9	0,000
2.	Buruk	28	43,1	0	0	0	0	28	43,1	
Total		30	46,2	22	33,8	13	20	65	100	

Berdasarkan Tabel 5, responden dengan kategori pengetahuan kurang, 28 orang (43,1%) kualitas hidup buruk, dan 2 orang (3,1%) kualitas hidup baik. Sementara itu, pengetahuan cukup 22 orang (33,8%) dan pengetahuan baik 13 orang (20,0%) dengan kualitas hidup baik. Adanya hubungan tingkat pengetahuan dengan kualitas hidup wanita menopause di Pustu Sungai Pasir tahun 2025, dengan *p-value* 0,000 (<0,05).

Tabel 6. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup

No.	Kualitas Hidup	Mekanisme Koping				Total		P-value
		Maladaptif		Adaptif		N	%	
		n	%	n	%			
1.	Baik	1	1,5	36	55,4	37	56,9	0,000
2.	Buruk	28	43,1	0	0	28	43,1	
Total		29	44,6	36	55,4	65	100	

Berdasarkan Tabel 6, mekanisme koping maladaptif, 28 orang (43,1%) dengan kualitas hidup buruk, dan hanya 1 orang (1,5%) yang kualitas hidup baik. Sebaliknya, mekanisme koping adaptif 36 orang (55,4%) dengan kualitas

hidup yang baik. Adanya hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita menopause di Pustu Sungai Pasir tahun 2025 dengan sig. 0,000 ($<0,05$).

Tabel 7. Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup

No.	Kualitas Hidup	Dukungan Suami						Total		P-value
		Rendah		Sedang		Tinggi		N	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Baik	3	4,6	23	35,4	11	16,9	37	56,9	0,000
2.	Buruk	28	43,1	0	0	0	0	28	43,1	
Total		31	47,7	23	35,4	11	16,9	65	100	

Berdasarkan Tabel 7, dukungan suami dalam kategori rendah, 28 orang (43,1%) memiliki kualitas hidup buruk, dan hanya 3 orang (4,6%) yang memiliki kualitas hidup yang baik. Sementara itu, dukungan suami kategori sedang 23 orang (35,4%) dan tinggi 11 orang (16,9%) menunjukkan kualitas hidup yang baik. Terdapat hubungan hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup wanita menopause di Pustu Sungai Pasir tahun 2025, dengan nilai sig. 0,000 ($<0,05$).

Pembahasan

Faktor usia, pekerjaan, dan tingkat pendidikan memengaruhi pengetahuan ibu tentang kesehatan fisik selama menopause. Ibu berusia 40-80 tahun mulai mengalami berbagai perubahan fisik yang membutuhkan pemahaman yang baik. Sementara itu, ibu dengan pendidikan SMA lebih dominan memiliki pengetahuan yang baik, karena pendidikan memudahkan dalam menerima dan memahami informasi kesehatan (Tambunan dan Sinaga, 2022).

Kualitas hidup menopause dipengaruhi berbagai faktor, antara lain pengetahuan, mekanisme koping, dukungan suami, aktivitas fisik, aktivitas seksual, dan dukungan teman sebaya. Pengetahuan tentang menopause memainkan peran penting dalam membantu wanita menghadapi perubahan yang terjadi

during this phase (Lusiaturun *et al.*, 2024). Pengetahuan yang baik membantu wanita memahami perubahan fisik yang terjadi sejak masa menopause, sehingga dapat mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan kesiapan dalam menghadapi menopause (Dewi dan Syahera, 2024). Wanita yang memiliki pengetahuan yang memadai mengenai gejala menopause dan cara mengelola perubahan yang terjadi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan wanita merasa cemas, terisolasi, dan mengalami kesulitan dalam mengelola gejala (Aljumah, Phillips dan Harper, 2023).

Pada wanita menopause, mekanisme koping adaptif, seperti penerimaan terhadap perubahan tubuh dan penerapan gaya hidup sehat (misalnya olahraga dan diet seimbang, dapat mengurangi gejala fisik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Pabebang, Handayani Mangapi dan Kelong, 2022). Mekanisme koping yang adaptif, seperti berpikir positif dan mencari dukungan sosial, dapat mengurangi stres dan kecemasan (Ardinata *et al.*, 2023). Mekanisme koping yang maladaptif, seperti menghindari masalah atau mengabaikan gejala, dapat memperburuk kualitas hidup dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Sawitri, Rusminingsih dan Suryandari, 2024). Dampak

yang ditimbulkan akibat menopause menuntut wanita untuk memiliki pemahaman yang baik serta kemampuan dalam menerapkan mekanisme koping yang efektif agar dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut (Zuniawati, 2024). Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi pilihan mekanisme koping yang paling sering digunakan bergantung pada tingkat stres yang dirasakan dan karakteristik pribadi individu (Annisaturrohman, 2021).

Dukungan suami tidak hanya mencakup bantuan fisik atau materi, tetapi dukungan emosional yang diberikan oleh suami seperti perhatian, empati, komunikasi yang terbuka, dan keterlibatan dalam keseharian istri. Kehadiran suami yang suportif dapat memberikan rasa aman, mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu wanita beradaptasi (Suciawati, Dinengsih dan Yani, 2023). Dukungan suami merupakan faktor sosial yang sangat memengaruhi kualitas hidup wanita menopause. Suami yang memberikan dukungan emosional, fisik, dan psikologis dapat membantu wanita merasa lebih diterima dan lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi selama masa menopause (Annah dan Mashar, 2020).

Dukungan suami memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Aktivitas fisik teratur bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan mengurangi gejala menopause, sementara aktivitas seksual yang tetap terjaga dapat memperkuat hubungan emosional dengan pasangan (Kusumaningsih, Khoeriyah dan Kartika Adyani, 2024).

Penelitian oleh Fruitasari (2024) menunjukkan bahwa dukungan pasangan yang positif berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah, peningkatan kualitas hidup, dan penggunaan mekanisme koping yang lebih adaptif. Dukungan suami berperan penting dalam membantu kesiapan wanita menghadapi masa menopause. Dukungan suami, seperti perhatian, bantuan, dan semangat, dapat mengurangi kecemasan dan membuat wanita merasa lebih siap menghadapi perubahan fisik dan emosional (Aridzka, Andriyani dan Zakiah, 2023).

Pada wanita menopause, kualitas hidup

dapat dilihat dari bagaimana mereka menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi selama periode tersebut (Nazila, Salami dan Kemal, 2023). Kualitas hidup wanita menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, mekanisme koping, dukungan suami, aktivitas fisik, aktivitas seksual, dan dukungan teman sebaya. Pengetahuan yang baik tentang menopause membantu wanita memahami dan mengelola perubahan fisik dan psikologis yang terjadi (Asifah dan Daryanti, 2021).

Kualitas hidup wanita menopause dipengaruhi oleh gejala pada empat aspek, yaitu vasomotor, psikososial, fisik, dan seksual. Gejala vasomotor yang paling sering dirasakan adalah sensasi panas, keringat berlebih, dan keringat malam. Pada aspek psikososial, wanita sering merasa cemas, gugup, dan mengalami gangguan ingatan. Secara fisik, mereka merasakan nyeri otot dan sendi serta penurunan kekuatan tubuh. Sedangkan pada aspek seksual, banyak yang mengalami penurunan hasrat, kekeringan vagina, dan cenderung menghindari hubungan intim (Kamallia, Utami dan Suryani, 2021). Penurunan kualitas hidup para wanita menopause dapat berdampak negatif secara psikologis yaitu wanita menopause akan mengalami depresi dan secara fisik akan terjadi pada gangguan fungsi fisiknya serta peningkatan risiko untuk terkena penyakit osteoporosis dan penyakit kardiovaskuler (Dewi *et al.*, 2023).

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian dilakukan di Puskesmas Pustu Sungai Pasir tahun 2025, terdapat hubungan pengetahuan, mekanisme koping dan dukungan suami terhadap kualitas hidup wanita menopause di Pustu Sungai Pasir tahun 2025 dengan *sig.* masing-masing sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$).

Wanita menopause diharapkan meningkatkan pengetahuan, menerapkan koping adaptif, serta memanfaatkan dukungan suami guna menjaga dan meningkatkan kualitas hidup, melalui edukasi kesehatan, komunikasi yang baik, dan akses informasi yang tepat.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih Kepala Pustu Sungai Pasir tahun 2025 dan pembimbing skripsi.

Referensi

- Aljumah, R., Phillips, S. dan Harper, J.C. (2023) "An online survey of postmenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause," *Post Reproductive Health*, 29(2), hal. 67–84. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1177/20533691231166543>.
- Andriyani (2019) "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), hal. 37. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.
- Anggraini, D. dan Juliana, D. (2022) "Studi Kasus Pada Wanita Menopause Dengan Keluhan Nyeri Kronis Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak," *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 1(1), hal. 1–6.
- Anggraini, N. (2020) "Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Menopause pada Kelompok Usia 45-55 Tahun di Indonesia Tahun 2020," *Jurnal Antara Kebidanan*, hal. 708–722.
- Annah, I. dan Mashar, H.M. (2020) "Status Pernikahan Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kota Palangka Raya," *Jurnal Surya Muda*, 2(1), hal. 9–17. Tersedia pada: <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.56>.
- Annisaturrohman (2021) "Gambaran Mekanisme Coping Stress," *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), hal. 399–405.
- Ardinata et al. (2023) "Hubungan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Dusun 1 Desa Sukaraja Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran," *Jurnal Maternitas Aisyah*, 4(3), hal. 210–217. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1266>.
- Aridzka, Andriyani dan Zakiah, V. (2023) "Jurnal pelita sains kesehatan," *Jurnal Pelita Sains Kesehatan*, 5(5), hal. 107–113.
- Asifah, M. dan Daryanti, M.S. (2021) "Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman," *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), hal. 180. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>.
- Dewi, B.P. Et Al. (2023) *Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Dengan Menggunakan Media Booklet Terhadap Quality Of Life Among Menopausal*.
- Dewi, B.P. dan Kirana, D. (2022) "Edukasi Kesehatan Menopause Pada Ibu-Ibu Di Rt 06 Talang Jambe (Sehat Dan Bahagia Menjelang Dan Saat Menopause) Tahun 2022," *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), hal. 1847–1851. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.9054>.
- Dewi, B.P. dan Liza (2022) *Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause*.
- Dewi, B.P. dan Syahera, R. (2024) "Hubungan Pengetahuan dan Perubahan Fisik Wanita Premenopause dengan Kecemasan Wanita Menopause," *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 14(2).
- Ferdiansyah dan Dewi, B.P. (2024) "Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), hal. 4188–4199.
- Fruitasari, M.F. (2024) "Gejala Menopause pada Wanita Premenopause," *Journal of Nursing Invention*, 5(1), hal. 14–23. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.507>.
- Kamallia, L.N., Utami, T. dan Suryani, R.L. (2021) "Gambaran kualitas hidup pada wanita menopause," *Journal of Nursing & Health*, hal. 98–110.
- Kusumaningsih, M.R., Khoeriyah, N. dan Kartika Adyani (2024) "Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Literature Review," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), hal. 613–619. Tersedia pada:

<https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4576>.

- Lusiatun *et al.* (2024) “Pengabdian Bergerak bersama Masyarakat Edukasi pada Ibu Tentang Persiapan Menghadapi Perubahan Masa Menopause Education for Mothers About Preparation for Facing Menopausal Changes STIKes Mitra Husada Medan , Indonesia Menopaus,” 2(3).
- Nazila, D., Salami dan Kemal, T.A. (2023) “Hubungan Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), hal. 2738–2744. Tersedia pada: <https://etd.umy.ac.id/id/eprint/233/>.
- Pabebang, Y., Handayani Mangapi, Y. dan Kelong, P. (2022) “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Lembang Benteng Ka’do Kecamatan Kapalapitu Kabupaten Toraja Utara Tahun 2019,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(2), hal. 157–169. Tersedia pada: <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i2.68>.
- Sawitri, E., Rusminingsih, E. dan Suryandari, D. (2024) “Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas,” *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), hal. 2020.
- Suciawati, A., Dinengsih, S. dan Yani, B. (2023) “Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup premenopause,” *Jurnal Menara Medika*, 6(1), hal. 9–18.
- Tambunan, R.L. Dan Sinaga, D. (2022) “Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021,” *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), Hal. 59–70.
- Zuniawati, D. (2024) “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Lansia Desa X,” *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), hal. 407–418.