

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022**

**GAMBARAN KELELAHAN PADA WANITA MENOPAUSE
DI POSYANDU LANSIA DESA MAKAMHAJI**

Dwi Alfiani¹⁾, Yunita Wulandari²⁾, Wahyuningsih Safitri³⁾

Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta
Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Kusuma Husada Surakarta

dwialfiani@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan berhentinya menstruasi pada seorang wanita yang disebabkan oleh terjadinya penurunan hormon estrogen dan progesteron pada saat memasuki menopause tanda-gejalanya sendiri seperti kecemasan, kelelahan, penurunan libido, kekeringan vagina, mudah tersinggung, dan mudah marah. Tanda gejala yang dapat ditimbulkan dari adanya kelelahan yaitu rasa lesu, mudah mengantuk, pusing, sulit berfikir, dan penurunan produktifitas dalam bekerja sehingga dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja atau kecacatan pada anggota tubuh.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kelelahan pada wanita menopause di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Penentuan sampel menggunakan metode total sampling. Instrumen penelitian adalah kuesioner tingkat kelelahan. Besar sampel yang digunakan 33 ibu menopause yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan yang dialami pada wanita menopause dalam kategori ringan sebesar 3,0% dengan 1 responden, sedang sebesar 51,1% dengan 17 responden dan berat sebesar 45,5% dengan 15 responden. Dapat disimpulkan bahwa gambaran kelelahan pada wanita menopause rata-rata memiliki tingkat kelelahan sedang. Tingkat kelelahan dapat menjadi metode yang efektif untuk mengukur tingkat kelelahan pada wanita menopause dapat diterima tanpa adanya efek samping.

Kata Kunci : Menopause, Kelelahan, Wanita Meopause

Daftar Pustaka : 56 (2021-2022)

**UNDERGRADUATE DEGREE IN NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA
2022**

**THE DESCRIPTION OF FATIGUE IN MENOPAUSED WOMEN AT ELDERLY
INTEGRATED HEALTH POST MENUR X IN MAKAMHAJI VILLAGE**

Dwi Alfiani¹⁾, Yunita Wulandari²⁾, Wahyuningsih Safitri³⁾

¹⁾Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of
Kusuma Husada University of Surakarta,

^{2),3)}Lecturers of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of
Kusuma Husada University of Surakarta

dwialfiani000@gmail.com

ABSTRACT

Menopause is the cessation of menstruation in a woman caused by decrease in estrogen and progesterone hormones, symptoms when entering menopause are anxiety, fatigue, loss of libido, vaginal dryness, easily get offended and angry. Symptoms resulted from fatigue are lethargic, easily get sleepy, dizziness, difficulty in thinking, and decreased productivity at work so that it can cause work accident or disability.

This study aimed to know the description of fatigue on menopausal women in Elderly Integrated Health Post in Makamhaji Village. The type of this research is quantitative with descriptive design. The sampling used total sampling method. The research instrument was questionnaire of fatigue level. The sample size used was 33 menopausal women who met the inclusion criteria. The data collected was analyzed using frequency distribution.

The research result showed that fatigue experienced by menopausal women in the light category was 3.0% with 1 respondent, moderate was 51.1% with 17 respondents and severe was 45.5% with 15 respondents. It can be concluded that the description of fatigue in menopausal women on average is on moderate level of fatigue. Fatigue level can be an effective method to measure fatigue level on menopausal women that can be accepted without any side effects.

Keywords : Menopause, Fatigue, Menopausal Women

Bibliography : 56 (2021-2022).

PENDAHULUAN

Menopause adalah masa peralihan yang terjadi pada setiap wanita dari masa produktif menuju masa non produktif yang disebabkan oleh terjadinya penurunan hormon estrogen dan progesteron pada seorang wanita pada saat memasuki masa menopause, adanya perubahan pada hormon dan beberapa keluhan pada wanita usia lanjut juga mempengaruhi ketidaknyamanan (Suparni & Astutik, 2016). Menopause terjadi antara rentang usia 45 dan 55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun (Darsini, 2017).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 yang menyatakan pada tahun 2030 jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang. Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun mencapai 14,3 juta orang. Pada tahun 2017 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 261,89 juta orang yang terdiri dari 130,31 juta perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan umur menopause diperkirakan 15,8 juta orang dan pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta wanita menopause (Badan Pusat Statistik, 2017).

Tanda dan gejala yang sering muncul pada wanita menopause akan menimbulkan keluhan fisik maupun psikologis seperti gejala fisik osteoporosis (kerapuhan tulang), kelelahan, rasa sakit pada saat berhubungan seksual, kekeringan vagina, rasa panas dari dada hingga wajah dan berkeringat berlebih pada

malam hari sedangkan untuk gejala psikologis kecemasan, penurunan gairah seks, insomnia, mudah tersinggung, mudah lupa, perubahan mood yang tidak menentu dan gangguan pada kardiovaskular keluhan yang terjadi pada wanita menopause merupakan dampak dari adanya penurunan hormon estrogen dan progesterone (Nugroho & Utama, 2014).

International Labour Organization (2021) merilis setiap tahun terdapat 2 juta tenaga kerja meninggal dikarenakan kecelakaan kerja yang diakibatkan perasaan lelah saat bekerja (WHO/ILO, 2021). Pada tahun 2020, data kecelakaan pada pekerja Indonesia yaitu sebanyak 177.000 kasus kecelakaan (Liputan 6.com, 2021). Kelelahan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya kecelakaan kerja pada suatu individu. Untuk faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal pada seseorang yang mengalami kelelahan dan tidak segera ditangani maka dikhawatirkan nantinya dapat mengalami kecelakaan kerja (Gurusinaga, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 desember 2021 melalui metode wawancara di desa makamhaji dari 10 orang ibu usia 45-59 tahun wanita menopause didapatkan hasil 6 dari 10 wanita mengalami menopause pada usia 50 tahun dilihat dari wawancara antara ibu menopause dengan peneliti maka didapatkan hasil ibu menopause mengatakan mengalami menopause atau berhentinya haid ketika umur 50 tahun dan memiliki beberapa tanda dan gejala seperti rasa panas dari dada

hingga wajah, rasa cemas, susah tidur, kelelahan, dan terjadi penurunan gairah seksual. Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik meneliti studi deskriptif ‘‘Gambaran kelelahan pada wanita menopause Di Posyandu Lansia Desa Makamhaji’.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Menur X Desa Makamhaji Kabupaten Sukoharjo pada bulan Juni-Juli 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang digunakan adalah deskriptif dengan rancangan kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel yaitu non probability sampling dengan teknik total sampling. Populasi pada penelitian ini adalah ibu menopause 33 responden. Instrument penelitian ini adalah kuesioner tingkat kelelahan pada wanita menopause dengan uji validitas bernilai r tabel 0,263 dan uji validitas menggunakan Alpha Cronbach dengan nilai 0,632 yang berarti valid untuk digunakan penelitian. Penilaian kuesioner tingkat kelelahan dengan kategori ringan = skor 1-6, sedang = skor 7-12, berat = skor 13-18. Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor etik 678/UKH.1.02/EC/V/2022. Penelitian ini dilakukan 1 kali untuk waktu yang dibutuhkan 40 menit. Analisis dalam penelitian ini meliputi usia, status pekerjaan, tingkat pendidikan, status perkawinan dan riwayat penyakit. Penelitian ini menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui gambaran kelelahan pada wanita menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia

	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviation
Usia	55,36	57,00	48	59	3,258

(Data primer, 2022)

Rata-rata (mean) kategori usia responden dalam penelitian ini adalah 55,36 tahun. Kategori paling rendah 48 tahun dan paling tinggi 59 tahun.

Hasil penelitian berdasarkan usia saat ini dari keseluruhan 33 responden bahwa rata-rata kategori usia responden dalam penelitian ini adalah 55,36 tahun. Usia terendah responden adalah 48 tahun dan paling tertinggi adalah 59 tahun, dan dari 33 responden yang paling banyak berusia 57 tahun. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suparni & Astutik (2016) yang menunjukkan bahwa kebanyakan responden yang telah menopause yaitu pada rentang 51-55 tahun sebanyak 42 orang (45,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan responden telah memasuki masa menopause pada usia yang normal bagi wanita untuk mengalami menopause. Menopause terjadi antara rentang usia 45-55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun. Akan tetapi pada setiap wanita bisa saja mengalami tanda dan gejala menopause pada usia 60 tahun (Darsini, 2017).

Pada seseorang yang memiliki aktivitas yang tinggi dapat berpengaruh terhadap ovarium yang menjadi terbatas dengan cara kerja mengurangi serum estrogen dan meningkatkan hormone seks globulin

sehingga pada seorang wanita menjadi lebih cepat mengalami menopause (Anandita, 2015). Adanya penurunan kadar estrogen pada masa menopause berdampak akan terjadinya perubahan-perubahan fisik yang menimbulkan adanya keluhan pada masa menopause. Sesuai penelitian Du et al (2020) dimana keluhan yang paling sering dikeluhkan oleh wanita menopause adalah kelelahan, vasomotor dan nyeri sendi.

Peneliti berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi juga tingkat kelelahannya yang dialami pada wanita menopause yang disebabkan oleh adanya penurunan kadar estrogen yang rendah pada wanita menopause.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 33 orang (100%). Menurut Kalen et al., (2017) pada wanita menopause yang berpendidikan tinggi maka dapat dikatakan mempunyai pengetahuan kesehatan yang baik karena memiliki pengetahuan yang luas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syalfina (2017) didapatkan hasil bahwa wanita menopause yang tidak bekerja sebagian besar memiliki kualitas hidup menopause dalam kategori kurang baik dan wanita menopause yang bekerja sebagian besar memiliki kualitas hidup menopause dalam kategori baik. Perubahan hormone yang berperan penting pada wanita menyebabkan perubahan fisik pada seorang wanita menopause sehingga wanita merasakan cepat lelah yang

disebabkan oleh terjadinya penurunan hormone estrogen dan progesterone pada wanita menopause (Ariyanti & Apriliana, 2016). Pada seorang wanita yang bekerja adanya kesempatan ibu untuk bersosialisasi dan menyerap informasi dapat mengisi kesibukkan yang biasanya dapat mengalihkan keluhan-keluhan yang dirasakan ketika menjelang menopause sehingga pada wanita menopause mereka tidak sempat memikirkan gangguan-gangguan menjelang menopausee dan pada wanita menopause yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga maka akan sering nantinya mengalami gangguan-gangguan yang muncul menjelang menopause (Hermawati, 2010).

Menurut peneliti mayoritas lansia yang tidak bekerja juga akan mngurangi aktivitas dalam

Status pekerjaan	Frekuensi	Persentase%
Bekerja	0	100,0
Tidak Bekerja	33	00,0
Jumlah	33	100,0

(Data,primer,2022)

kehidupan sehari-hari sehingga akan menimbulkan beberapa keluhan – keluhan pada saat menopause yang bisa dirasakan karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan	Frekuensi	Persentase%
SD	16	4,8,5
SMP	5	15,2
SMA	6	18,2
Diploma	5	15,2
Sarjana	1	3.0
Jumlah	33	100,0

(Data primer, 2022)

Rata-rata pendidikan responden pada wanita menopause di Posyandu Lansia Menur X adalah SD yaitu sebanyak 16 responden. Pendidikan adalah suatu pola perkembangan yang terorganisasi secara merata dan lengkap dari semua potensi manusia seperti kecerdasan, moral, jasmani panca indra (Ahmad, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2010) bahwa tingkat pendidikan yang mempengaruhi seseorang, semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi kualitas pengetahuan seseorang sehingga lebih mudah menerima informasi terutama dalam hal yang berhubungan dengan kesehatan dalam hal ini berpengaruh pada perilaku seseorang.

Menurut Melyanasari, Sartika & Okta (2018) tingkat pendidikan seorang ibu akan mempengaruhi dalam menerima semua informasi yang diperoleh karena seseorang dengan tingkat pendidikan rendah lebih sulit untuk menerima informasi dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi. Semakin tinggi pendidikan maka semakin baik tingkat pengetahuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Mubarak (2017) yang menjelaskan bahwa pengetahuan berkaitan erat dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti memiliki pengetahuan yang rendah (Priyatni, 2016). Tingginya pendidikan dapat mempengaruhi minat ibu untuk dapat mengetahui secara dini persiapan fisik maupun psikis dalam memasuki atau menghadapi datangnya masa menopause sehingga dapat mengurangi resiko keluhan-keluhan yang terjadi pada saat menopause (Indah, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan akan menentukan seberapa banyak sumber informasi yang dapat diserap

pada setiap individu sehingga mekanisme koping yang dilakukan sesuai dengan apa yang diketahui setiap individu semakin tinggi tingkat pendidikan semakin baik pula mekanisme koping yang dapat dilakukan individu masing-masing.

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan status perkawinan

Status perkawinan	Frekuensi	Persentase%
Menikah	33	100,0
Belum Menikah	0	0,00
Jumlah	33	100,0

(Data primer, 2022)

Hasil penelitian berdasarkan status perkawinan didapatkan responden sudah menikah semua sebanyak 33 responden (100%). Berbeda dengan penelitian sebelumnya Silalahi (2016) didapatkan bahwa status perkawinan responden mayoritas adalah menikah yaitu sebanyak 84 orang (91,3%). Dengan adanya status perkawinan maka dukungan suami merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup yang baik pada wanita menopause sehingga wanita menopause tidak mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap perubahan fisik yang terjadi (Noorma, 2017). Pada seorang wanita yang sudah menikah maka besar kemungkinan hidupnya akan lebih sejahtera secara ekonomi karena dapat menggabungkan pendapatan kedua pasangan sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ekonominya (Lestari, 2016). Peneliti berpendapat bahwa adanya dukungan suami merupakan salah satu faktor terpenting yang tidak dapat diabaikan begitu saja karena dapat dijadikan sebagai support system dalam menghadapi semua masalah yang terjadi didalam rumah tangga

khususnya dalam menghadapi datangnya masa menopause.

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit

Riwayat penyakit	Frekuensi	Persentase%
Ada	11	33,3
Tidak Ada	22	66,7
Jumlah	33	100,0

(Data primer, 2022)

Hasil penelitian didapatkan bahwa saat wanita menopause memiliki riwayat penyakit sebanyak 11 responden (33,3%). Riwayat penyakit adalah suatu penyakit bawaan yang terdapat di dalam diri seseorang tersebut seiring berjalannya waktu dan juga ditemukannya diagnosa-diagnosa medis dari suatu penyakit seperti anemia, asma, diabetes dan juga hipertensi maka dengan adanya penyakit yang diderita orang tersebut dapat menjadikan penurunan produktivitas suatu pekerja baik secara fisik maupun mental (Islami, 2018). Dengan menurunnya kualitas hidup wanita menopause maka akan menyebabkan ketidaknyamanan terhadap wanita menopause (Dewi, 2018). Penyakit kronis adalah merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya perubahan psikososial pada lansia dalam menghadapi masalah kesehatan yang dialami dengan adanya masalah kesehatan pada lansia maka dapat mempengaruhi lansia dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar sehingga lansia akan beresiko terhadap terjadinya jatuh (Safitri, Zulfitri & Utami, 2017). Semakin bertambahnya usia seseorang maka tingkat kekebalan tubuh akan semakin menurun sehingga akan rentan terkena suatu penyakit terutama penyakit tekanan darah tinggi yang sering kali dialami oleh lansia (Mila, Aninda & Ernawati, 2016).

Peneliti berpendapat bahwa wanita menopause yang berusia lebih dari 50 tahun beresiko lebih besar mengalami masalah kesehatan karena adanya penurunan daya tahan tubuh dan juga adanya riwayat penyakit yang diderita pada wanita menopause.

Menopause merupakan suatu proses berhentinya menstruasi selama 12 bulan secara berturut-turut pada seorang wanita yang disebabkan adanya penurunan hormon estrogen (Mulyani, 2018). Menopause terjadi antara rentang usia 45 dan 55 tahun, dengan usia rata-rata 52 tahun. Akan tetapi pada setiap wanita bisa saja mengalami menopause pada usia 60 tahun. Sebagian besar wanita mengalami tanda dan gejala menopause pada usia 40-an dan pada puncaknya 50-an (Darsini, 2017). Kelelahan merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan adanya penurunan motivasi atau semangat untuk melakukan aktivitas fisik didalam maupun diluar rumah (Maharja, 2015). Pada wanita menopause tingkat kelelahan dialami dalam kategori sedang dengan tingkat pendidikan rendah. Kelelahan yang terjadi pada wanita menopause merupakan salah satu tanda atau kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Menurut peneliti gambaran tingkat kelelahan pada wanita menopause tidak menggunakan intervensi keperawatan. Terdapat 17 responden yang mengalami tingkat kelelahan sedang. Pengukuran tingkat kelelahan digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan yang dialami pada wanita menopause sehingga diharapkan dapat menambah pemahaman wanita menopause tentang kelelahan dan

menurunkan angka kecelakaan kerja yang mungkin terjadi pada wanita menopause. Kelelahan juga dipengaruhi oleh salah satunya faktor usia semakin tua usia maka daya tahan tubuh akan menurun sehingga dapat menyebabkan munculnya berbagai resiko adanya suatu penyakit yang dialami pada wanita menopause. Aktivitas fisik yang berat juga menyebabkan rasa lelah dan menyebabkan memperburuk keluhan menopause pada seorang wanita.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian berdasarkan usia dengan rata-rata usia responden 55,36 tahun, berdasarkan pendidikan yang paling banyak SD adalah 16 responden (48,5%), berdasarkan pekerjaan yang paling banyak mayoritas ibu rumah tangga sebanyak 33 responden (100%), berdasarkan status perkawinan paling banyak mayoritas sudah menikah semua sebanyak 33 responden (100%) dan berdasarkan riwayat penyakit sebanyak 11 responden (33,3%).
2. Kelelahan yang dialami pada wanita menopause dalam kategori ringan sebesar 3,0% dengan 1 responden, sedang sebesar 51,1% dengan 17 responden dan berat sebesar 45,5% dengan 15 responden.
3. Sebagian besar kelelahan yang dialami pada wanita menopause dalam kategori sedang sebesar 51,5% dengan 17 responden.
4. Seluruh wanita dalam penelitian ini telah mengalami menopause setahun lebih.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat
Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu metode untuk mengukur tingkat kelelahan yang dialami pada wanita menopause.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman serta menambah wawasan mengenai gambaran tingkat kelelahan yang dialami pada wanita menopause.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber data atau acuan yang bagus bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian sejenis yang lebih kompleks dan juga berbobot.
4. Bagi Keperawatan
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber masukan bagi perawat dalam pengembangan ilmu keperawatan yang lebih kompleks kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Usia Menopause Pada Wanita di Rw 01 Kelurahan Utan Kayu Utara, Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta. Skripsi
- Baziad, A. (2015). *Menopause dan Andropause*. Edisi I., Jakarta:EGC
- Blumel et.al. (2015) Sedenentary lifestyle in middle age women is associated with severe menopausal symptom and obesity. *Menopausal: The Journal of the North American Menopausal*

Society 23 (5) DOI:
10.1097/GME.0000000000000575

- Darsini. (2017). Activity Daily Living ADL Pada Lansia. *Journal Keperawatan*, 10 (1).
- Du, Li et al. 2020. "Menopause Symptomes and Perimenopausal Healthcare Seeking Behavior in Woman Aged 40-60 Years: ACommunity-Based Cross-Sectional Survey in Shanghai, China." *International Journal of Evironmental Research and Public Health* 17 (8).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Jl. Dr.Muwardi No 66 Sukoharjo*. Diakses 25 Desember 2021 <http://dkk.sukoharjokab.go.id/download/profil/Tabel%20Profil%20Kab.%20Sukoharjo%202019.pdf>.
- Dewi,M. K. (2018). Pengukuran Empat Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stress pada Wanita Menopause. *Journal Ilmiah Kebidanan Akademik Kebidanan Jember*, 3(1), 8-16. https://etd.respository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/103869.
- Essa, R. M., & Mahmoud, N. M. (2018). Factors associated with the severity of menopausal symptoms among menopausal women. *Journal of Nursing and Health Science*, 7(2), 29-40. <http://doi.org/10.9790/1959-072032940>
- Hermawati, D. (2010). Hubungan Karakteristik Wanita Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal Vol. II No. 2*.
- Noorma, Nilam. 2017. Wanita Menopause Di Klinik Bank Tabungan. *Journal Husada Mahakam IV (4): 240-54*.
- Nugroho, T., & Utama, B.I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta :Nuha Medika.
- Prijatni, (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jakarta : Kemenkes RI
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta: Dupblish.
- Silalahi, U. A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause di Kota Tasikmalaya. *Midwife Journal. (Vol. 2 No. 1)*. Diperoleh tanggal 7 April 2021 dari <https://media.neliti.com/media/publications/234058>
- Syalfina, A. D. (2017). Body mass index dan lama menopause berpengaruh terhadap kualitas hidup menopause. *Jurnal Hospital Majapahit. (Vol. 9, No. 1)*. Diperoleh tanggal 5 April 2021 dari <https://ejurnalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view>
- Islami, 2018." *Status Gizi dan Status Anemia Dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Perkebunan Jember PT. Nusantara Medika Utama*".Skripsi. Jember: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. <https://respiratory.unej.ac.id/handle/123456789/87772>.

- Indah, R. A. Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Dusun Krandon Malangan Sumberagung Moydan Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta), 2019.
- Kusumawati, D., & Istiqomahi, K. (2021). Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Burnout Syndrome Pada Perawat Diana. *Jurnal Keperawatan*, *13(1)*, 213-226.
- Lasut, E.E.,V.P.K. Lengkong dan I.W.J. O. 2017. Analisis Perbedaan Kinerja Pegawai Berdasarkan Gender, Usia Dan Masa Kerja (Studi Pada Dinas Pendidikan Sitaro). *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akutansi*. *5(2):2771-2780*.
- Lestari, S. (2016). *Psikolog Keluarga*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Melyanasari, Risse, Yan Sartika, and Vitriani Okta. 2018. ‘‘Journal Ibu Dan Anak. Volume 5, Nomor 2, November 2017 135.’’*Jurnal ibu dan anak 6(2): 135-44*.
- Mirhaghjou, S. N., Niknami, M., Moridi, M., Pakseresht, S., & Kazemnejad, E. (2016). Quality of life and its determinants in postmenopausal women: a population-based study. *Journal Applied Nursing Research*, *30*, 252-256
- Maharja, R. (2015). Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Haji Surabaya. *The Indonesia Journal Of Occupational Safety and Health*. *4(1):93-102*.