



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KUALITAS HIDUP  
WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI  
DESA KALORAN KABUPATEN TEMANGGUNG  
TAHUN 2023**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**NINDHI CIPTANING ASTITI**

**2203014**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
STIKES BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KUALITAS HIDUP  
WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI  
DESA KALORAN KABUPATEN TEMANGGUNG  
TAHUN 2023

Disusun oleh:

NINDHI CIPTANING ASTRI

2203014

Telah melalui Sidang Skripsi pada: 3 April 2024

Ketua Penguji

Priyani Haryanti, S. Kep., Ns.,  
M. Kep.

Penguji I

Resta Betaliani Wirata, S. Kep., Ns.,  
MSN.

Penguji II

Oktalia Damar Prasetyaningrum,  
S.Kep.,Ns.,MAN.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

(Indah Prawesti, S. Kep., Ns., M. Kep)

***The Relationship between Coping Mechanisms and the Quality of Life of  
Women Facing Menopause in Kaloran Village,  
Temanggung Regency in 2023***

Nindhi Ciptaning Astiti<sup>1</sup>, Oktalia Damar Prasetyaningrum<sup>2</sup>, Priyani Haryati<sup>3</sup>,  
Resta Betalia Wirata<sup>4</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** As a woman ages, the function of the ovaries decreases, which causes the production of the hormone estrogen to also decrease, resulting in menopause. Physical and psychological complaints experienced during menopause can interfere with daily activities. Mothers who face menopause problems have their own ways of dealing with these problems.

**Purpose:** The general objective of the research is to determine the relationship between coping mechanisms and the quality of life of women facing menopause in Kaloran Village, Temanggung Regency in 2023.

**Method:** This research design is quantitative correlational with a cross sectional study approach. The measuring tool used is the Ways of Coping Questionnaire (WOC). The measuring tool used is MENQOL (Menopause Specific Quality of Life Questionnaire). The statistical test used is the chi-square test with a significance level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ). Calculation of the closeness of variable relationships using the contingency coefficient test. The sample in the study was 30 menopausal women. The sampling technique is simple random sampling.

**Results:** The results showed a p value of 0.004 ( $p < 0.05$ ) and a sig. amounting to 0.403  $> 0.05$ .

**Conclusion:** There is a relationship between coping mechanisms and the quality of life of women facing menopause in Kaloran Village, Temanggung Regency 2023 and there is no relationship between coping mechanisms and the quality of life of menopausal women in Kaloran Village.

**Suggestion :** Aimed at health workers, it is necessary to provide information regarding appropriate treatment in dealing with menopause.

**Keywords:** coping mechanisms -menopausa-quality of life.

<sup>1</sup>Student of Bachelor of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>2</sup>Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>3</sup>Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>4</sup>Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

**Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Wanita Dalam  
Menghadapi Menopause di Desa Kaloran  
Kabupaten Temanggung Tahun 2023**

Nindhi Ciptaning Astiti<sup>1</sup>, Oktalia Damar Prasetyaningrum<sup>2</sup>, Priyani Haryati<sup>3</sup>,  
Resta Betalia Wirata<sup>4</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Usia wanita semakin bertambah akan mempengaruhi penurunan fungsi ovarium yang menyebabkan produksi hormon estrogen juga menurun sehingga terjadi menopause. Keluhan fisik maupun psikologis yang dirasakan saat menopause dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ibu yang menghadapi permasalahan menopause memiliki cara sendiri untuk mengatasi masalah tersebut.

**Tujuan:** Tujuan umum penelitian untuk mengetahui hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung Tahun 2023.

**Metode:** Desain penelitian ini kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Alat ukur yang digunakan yaitu *Ways of Coping Questionnaire (WOC)*. Alat ukur yang digunakan *MENQOL (Menopause Specific Quality of Life Questionnaire)* Uji statistik yang digunakan yaitu uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0.05$ ). Perhitungan keeratan hubungan variabel menggunakan uji *contingency coefficient*. Sampel pada penelitian yaitu 30 wanita menopause. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *simple random sampling*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan *p value* sebesar 0,004 ( $p < 0,05$ ) dan nilai sig sebesar 0,403  $> 0,05$ .

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung 2023 dan tingkat keeratan hubungan antara mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran pada kategori cukup erat.

**Saran:** Ditujukan untuk petugas kesehatan perlu dilakukan pemberian informasi terkait penanganan yang tepat dalam menghadapi masa menopause.

**Kata Kunci:** mekanisme koping - menopause - kualitas hidup.

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>4</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

## **PENDAHULUAN**

Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen. Usia menopause berbeda-beda pada tiap wanita, usia rata-rata adalah 45 dan 55 tahun sedikit lebih awal atau sedikit terlambat dari angka tersebut juga dianggap normal<sup>1</sup>. Keluhan yang muncul yaitu faktor fisik/fisiologis (penurunan aktivitas ovarium) yang mengurangi jumlah hormon steroid seks ovarium, sosial-budaya dan psikologis yang mendasari kepribadian wanita<sup>2</sup>. *World Health Organization* (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia diatas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat 3% setiap tahunnya. Dinas kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2025, diperkirakan jumlah perempuan menopause di Indonesia akan mencapai 60 juta.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada awal tahun 2024 di Kelurahan Kaloran didapatkan data usia wanita 45-55 tahun yaitu sebanyak 43 ibu menopause. Berdasarkan wawancara di Desa Kaloran kepada 6 ibu yang mengalami menopause mengatakan bahwa sering mengalami gangguan sulit tidur, sering bangun tengah malam, cemas, mudah lupa, cepat lelah, rematik, sakit pinggang, muka jadi keriput, dan timbul bintik kecoklatan di area wajah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampling menggunakan *probability sampling*. Jenis *probability sampling* yang digunakan yaitu ini *Simple Random Sampling*, pengambilan sampel dari populasi secara acak. Sampel alam penelitian ini adalah wanita menopause berusia 45 – 55 tahun.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL**

1. Analisis Univariat
  - a. Karakteristik Responden
    - 1) Tingkat Pendidikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden  
Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
SD/MI	9	30
SLTP/MTS	6	20
SLTA/MA	14	47
Perguruan Tinggi	1	3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Terolah 2023

Analisa karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa paling banyak memiliki tingkat pendidikan SLTA, yaitu 14 orang (47%). Paling sedikit Perguruan Tinggi yaitu 1 orang (3%).

2) Pekerjaan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden  
Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
IRT (Ibu Rumah Tangga)	19	64
PNS (Pegawai Negeri Sipil)	1	3
Petani	10	33
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Terolah 2023

Tabel 2 analisa frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas bekerja sebagai IRT, yaitu 19 orang (64%). Paling sedikit PNS yaitu 1 orang (3%).

3) Status Perkawinan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden  
Berdasarkan Status Perkawinan

Status Perkawinan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
-------------------	-------------------	----------------

Kawin	30	100
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer Terolah 2023

Berdasarkan tabel 3, analisa frekuensi karakteristik responden berdasarkan status perkawinan dapat diketahui bahwa semua responden adalah berstatus kawin (100%).

b. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup Wanita

Menopause di Desa Kaloran

Tabel 4. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Kaloran

		Kualitas Hidup		Total
		Baik	Buruk	
<b>Mekanisme Koping</b>	<b>PFC</b>	2	9	11
	<b>EFC</b>	1	18	19
	<b>PFC dan EFC</b>	0	0	0
<b>Total</b>		3	27	30

Sumber: Data Primer Terolah 2023

Analisa hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran dari 11 responden yang menggunakan mekanisme koping PFC, paling banyak kualitas hidupnya dalam kategori buruk yaitu 9 orang dan paling sedikit kualitas hidup dalam kategori baik yaitu 2 orang. Dari 19 responden yang menggunakan mekanisme koping EFC, paling banyak kualitas hidupnya dalam kategori buruk yaitu 18 orang dan paling sedikit kualitas hidup dalam kategori baik yaitu 1 orang.

2. Analisa Bivariat

Tabel 5. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Kaloran

Variabel	<i>p value</i>	Nilai Sig.
<b>Mekanisme Koping</b>	0.004	0,403

## Kualitas Hidup

Berdasarkan tabel 5 diketahui  $p$  value adalah sebesar 0,004. Karena nilai  $p$  value  $0,004 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme coping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung.

Perhitungan keeratan hubungan variabel menggunakan uji *contingency coefficient*. Berdasarkan tabel 5 bahwa nilai sig sebesar 0,403 artinya tingkat keeratan hubungan antara mekanisme coping dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran berada pada kategori cukup erat.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Karakteristik Responden

##### 1) Tingkat Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki jumlah terbanyak adalah dari lulusan SLTA/MA sebanyak 14 orang (47%). Ibu yang tingkat pendidikan formalnya lebih tinggi cenderung akan mempunyai pengetahuan yang lebih dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan formal yang lebih rendah, karena akan lebih mampu dan mudah memahami arti kesehatan serta pentingnya kesehatan.

Pendidikan sebagai kebutuhan manusia dalam mengembangkan diri, yang biasanya berdampak pada pendidikan yang semakin tinggi, pengetahuan juga makin baik. Sependapat Notoatmodjo yang mengungkapkan seseorang yang berpendidikan cenderung mudah menerima hal baru, dan beradaptasi dengan hal baru tersebut. Seseorang berpendidikan rendah kurang mampu untuk mengatasi perubahan yang terjadi pada dirinya, berbeda dengan yang berpendidikan tinggi. Semakin tinggi pendidikan kemampuan berpikir semakin berkembang. Mayoritas



responden berpendidikan SLTA/MA, hal ini berarti tingkat pendidikan rendah. Pendidikan kebijakan termasuk perencanaan keluarga harmonis menentukan pengetahuan dan informasi tentang menopause, seseorang berpendidikan rendah cenderung mempunyai penerimaan informasi kurang termasuk informasi penyiapan diri menghadapi menopause<sup>3</sup>.

## 2) Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebanyak 35 orang dimana jumlah responden terbesar adalah responden yang memiliki pekerjaan sebagai IRT atau ibu rumah tangga yaitu dengan jumlah responden 19 (64%). Sejalan dengan pendapat Melani yaitu bahwa apabila tetap berusaha hidup aktif akan menekan gangguan menopause seperti memperlambat osteoporosis, insomnia, penyakit jantung, serta mencegah *hot flushes*<sup>4</sup>.

Dari hasil penelitian terbanyak perempuan menopause tidak bekerja dan tidak memiliki pendapatan akan tetapi perempuan menopause yang tidak memiliki pendapatan bukan berarti mereka tidak memiliki uang sama sekali. Meskipun perempuan menopause tersebut tidak bekerja dan tidak mempunyai pendapatan, mereka masih mendapatkan uang dari suami, anak-anak atau kerabat mereka sehingga setidaknya masih bisa untuk mencukupi kebutuhan mereka<sup>5</sup>.

## 3) Status Perkawinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbesar pada karakteristik status perkawinan adalah responden berstatus kawin dengan jumlah responden 30 orang (100%). Adanya pasangan hidup sangat penting dan bermanfaat bagi responden, karena dapat dijadikan sebagai support system bagi satu sama lain saat menghadapi berbagai masalah khususnya dalam menghadapi masa menopause.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silalahi tentang hubungan antara dukungan sosial suami dengan tingkat kecemasan wanita menopause didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial yang diberikan oleh suami terhadap tingkat kecemasan wanita menopause, 56 responden menerima dukungan sosial kategori cukup dari suami (67,5%) dan memiliki kecemasan dalam kategori ringan (78,3%). Hal ini membuktikan bahwa adanya pasangan serta keluarga dapat dijadikan support system dalam menghadapi menghadapi masalah sehingga kecemasan yang dialami wanita menopause berkurang serta dapat menggunakan mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi menopause<sup>6</sup>.

b. Mekanisme Koping Wanita Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki mekanisme koping dalam kategori EFC (*Emotion Focused Coping*) yaitu sebanyak 19 responden (63%). Strategi koping yang berfokus pada emosi akan efektif tergantung pada aspek lingkungan yang menyebabkan stres seperti pada situasi yang tidak dapat dikontrol seseorang. Mekanisme koping yang digunakan responden lebih cenderung menggunakan *Emotion Focused Coping* dengan data 55,4% dari 224 orang.

Lima jenis yang digunakan dalam *emotional focused coping* yaitu yang pertama *self-control* saat responden berusaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi ujian dengan berkata pada diri sendiri bahwa mereka akan menerima hal baik saja, kedua *distancing* responden melakukan sesuatu untuk melupakan masalah tersebut dengan menciptakan pandangan-pandangan yang positif terhadap situasi yang terjadi, ketiga *positive reappraisal* saat responden akan mencari makna positif dari permasalahan dan terkadang melibatkan diri dengan hal yang religious, keempat *Accepting responsibility* responden menyadari akan tanggung jawab diri sendiri dalam

masalah yang dihadapinya dan menerima untuk membuat semua menjadi lebih baik, dan terakhir escape/avoidance responden mencoba melarikan diri atau mengalihkan dengan cara lain seperti makan atau ngemil<sup>7</sup>.

c. Kualitas Hidup Wanita Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 27 responden (90%) dalam kategori buruk. Kualitas hidup ditentukan oleh delapan aspek kehidupan diantaranya pendidikan, karier, keuangan, ketenaran, cinta, keturunan, pembimbing dan kesehatan. Kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran dalam kategori buruk disebabkan oleh faktor jenis pekerjaan yaitu ibu rumah tangga dan pendidikan yang sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA dan jenis pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Kurangnya pengetahuan dan juga kondisi juga sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang.

Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dapat diartikan sebagai respon emosi dari penderita terhadap aktivitas sosial, emosional, pekerjaan dan hubungan antara keluarga, rasa senang atau bahagia, adanya kesesuaian antara harapan dan kenyataan yang ada, adanya kepuasan dalam melakukan fungsi fisik, sosial dan emosional serta kemampuan mengadakan sosialisasi dengan orang lain<sup>8</sup>. Beberapa faktor yang mempengaruhi gambaran kualitas hidup pasien dibagi menjadi dua bagian. Bagian yang pertama adalah sosiodemografi yaitu jenis kelamin, umur, suku/ etnik, pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan. Bagian kedua adalah medis yaitu stadium penyakit, dan penataklasaan medis yang dijalani dan lama menjalani pengobatan medis<sup>9</sup>.

d. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Desa Kaloran

Hasil yang diperoleh melalui uji bivariat dari variabel mekanisme coping dan kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran yaitu menunjukkan *p value* sebesar  $0,004 < 0,05$  yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme coping dengan kualitas hidup wanita dalam menghadapi menopause di Desa Kaloran Kabupaten Temanggung.

Sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi pada penderita DM tipe 2 bahwa terdapat hubungan mekanisme coping dengan kualitas hidup dengan besaran *p value*  $0,003^{10}$ . Mekanisme coping yang efektif diperlukan untuk mengurangi stress, menjaga hubungan sosial individu mempertahankan konsep diri yang positif sehingga dapat memelihara kualitas hidup baik<sup>11</sup>.

## 2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan mekanisme coping dengan kualitas hidup wanita menopause Di Desa Kaloran tahun 2023.

Mekanisme coping merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dari perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam. Jika individu berada dalam keadaan stres, maka individu akan menggunakan berbagai cara untuk mengatasinya, individu dapat menggunakan satu atau lebih sumber coping yang tersedia. Responden dengan strategi coping EFC dalam penelitian ini cenderung memiliki kualitas hidup yang buruk. Responden sebagian besar memiliki mekanisme coping EFC dengan kualitas hidup yang buruk disebabkan karena bentuk coping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa tidak ada kecenderungan individu untuk menggunakan satu jenis strategi coping melainkan menggunakan campuran antara strategi coping keduanya dalam skala sub strategi coping. Selain itu hubungan faktor sosiodemografi responden belum dilakukan analisa yang mendalam terhadap pengaruh pada pemilihan jenis strategi coping dan kualitas hidup

responden di penelitian ini, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh sosiodemografi, strategi koping spesifik sub PFC dan sub EFC dengan kualitas hidup wanita menopause<sup>12</sup>.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

1. Karakteristik responden paling banyak yaitu responden yang memiliki tingkat pendidikan SMA, pekerjaan sebagai IRT (ibu rumah tangga), berstatus kawin.
2. Mekanisme koping yang digunakan wanita menopause di Desa Kaloran paling banyak adalah strategi koping EFC.
3. Kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran paling banyak dalam kategori buruk.
4. Ada hubungan antara mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran.
5. Uji *contingency coefficient* nilai sig sebesar 0,403 artinya tingkat keeratan hubungan antara mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Kaloran pada kategori cukup erat.

### **B. SARAN**

1. Bagi Wanita Menopause Desa Kaloran  
Perlu meningkatkan keingintahuan dalam menghadapi masa menopause melalui refrensi-refrensi yang ada.
2. Bagi Desa Kaloran  
Meningkatkan pengetahuan kader melalui kegiatan penyuluhan atau sosialisasi terkait dengan intervensi menopause untuk bisa diterapkan pada wanita menopause dan membuat program kegiatan senam panggul satu kali dalam seminggu untuk wanita di Desa Kaloran.
3. Bagi STIKES BethesdaYakkum Yogyakarta  
Perlunya memfasilitasi terkait dengan sumber referensi utamanya tentang hubungan mekanisme koping dengan kualitas hidup wanita dalam

menghadapi menopause dan menambah referensi bagi mata kuliah keperawatan gerontik dan maternitas.

4. Bagi Peneliti

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut hubungan masing-masing sub strategi coping dengan kualitas hidup pada wanita menopause.

5. Bagi Peneliti Lain

- a Perlu dilakukan penelitian tentang faktor apa saja yang mempengaruhi pemilihan strategi coping pada wanita menopause
- b Perlu dilakukan penelitian tentang faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas hidup pada wanita menopause.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

1. Desa Kaloran yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian mekanisme coping dengan kualitas hidup wanita menopause.
2. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan izin bagi peneliti untuk melaksanakan proses penelitian.
3. Dosen Pembimbing dan Penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun bagi peneliti.
4. Seluruh pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Puspitasari, R. A. H., & Aristawati, E. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause Dengan Masa Pra Menopause Di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1). [www.journal.stikeshangtuah-sby.ac.id](http://www.journal.stikeshangtuah-sby.ac.id)
2. Agustina, A., & Nawati, N. (2021). Hubungan Kecemasan Terhadap Keluhan Menopause Pada Wanita Usia 45-50 Tahun Di Kecamatan Tanah Sereal Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 457–465. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i2.1864>
3. Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

4. Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2014). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause Menopause Fear Dealing With Menopause Period. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 76–86.
5. Patuh Padaallah, A., Wuri Wuryaningsih, E., & Tri Afandi, A. (2022). Gambaran Stres dan Mekanisme Koping Petani Di Kecamatan Kalisat-Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 10(2), 95–98.
6. Silalahi, U. A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Kota Tasikmalaya Tahun 2015. *Jurnal Bidan*, 2(1), 17–22.
7. Sari, A. N., & Istighosah, N. (2019). Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(3), 326–332. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i3.art.p326-332>
8. Nurhikmah, W., Wakhid, A., & Rosalina, R. (2018). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.35>
9. Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause: Masalah & Penanganannya*. Deepublish CV. Budi Utama
10. Dewi, C. H. T., Idhayanti, R. I., & Mundarti. (2021). Asuhan Kebidanan Metode One Student One Client (OSOC) Untuk Meningkatkan Quality Of Life (QoL) Ibu Hamil. *JITK Bhamada*, 12(1), 70–77. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
11. Tarigan, I., Sinuhaji, L. N. br, & Sembiring, M. (2019). Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan, dan Lama Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(1), 158–167.
12. Zhou, X., & Taylor, Z. E. (2022). Differentiating the impact of family and friend social support for single mothers on parenting and internalizing symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100319>