

## Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Literature Review

### Physical Activity and Quality of Life in Menopausal Women : Literature Review

Meilia Rahmawati Kusumaningsih<sup>1\*</sup>, Niswatun Khoeriyah<sup>2</sup>, Kartika Adyani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang

\*Korespondensi Penulis : [niswatunkhoiri@std.unissula.ac.id](mailto:niswatunkhoiri@std.unissula.ac.id)

#### Abstrak

**Latar belakang:** Menurut data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022, diperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan ada sekitar 60 juta wanita di Indonesia yang mengalami masa menopause. Sebanyak 80% dari wanita dalam kondisi ini mengalami berbagai gejala seperti sakit kepala, masalah seksual, takikardi, hot flushes (sensasi panas yang tiba-tiba), berkeringat, dan insomnia. Gejala-gejala ini dapat secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup mereka selama masa klimakterium.

**Tujuan:** Untuk mengidentifikasi potensi aktifitas fisik pada kualitas hidup wanita menopause.

**Metode:** Penulisan artikel *literatur riview* ini mengadopsi metodologi penelusuran melalui database *Google Scholar* dan *Pubmed*. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan bahasa Indonesia dan Inggris, fokus pada topik pencarian artikel nasional dan internasional. Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah diidentifikasi, dengan mempertimbangkan publikasi antara tahun 2019 dan 2023.

**Hasil:** Berdasarkan hasil pencarian didapatkan 9 artikel yaitu 5 artikel nasioal dan 4 artikel international. Artikel-artikel tersebut menyoroti potensi pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas hidup wanita yang sedang mengalami masa menopause. Faktor aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas hidup seperti aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, serta olahraga pada kualitas hidup wanita menopause.

**Kesimpulan:** Studi ini menemukan bahwasannya aktivitas fisik pada wanita menopause berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidupnya.

**Kata Kunci:** Aktifitas Fisik; Kualitas Hidup; Menopause

#### Abstract

**Introduction:** According to data from the Central Statistics Agency in 2022, it is estimated that in 2025 there will be around 60 million women in Indonesia who will experience menopause. As many as 80% of women in this condition experience various symptoms such as headaches, sexual problems, tachycardia, hot flushes (sudden sensation of heat), sweating, and insomnia. These symptoms can significantly affect their quality of life during the climacteric period.

**Objective:** To identify the potential of physical activity on the quality of life of menopausal women.

**Method:** Writing this literature review article adopted a search methodology through the *Google Scholar* and *Pubmed* databases. The search process was carried out using Indonesian and English, focusing on national and international article search topics. Article selection was carried out based on the inclusion and exclusion criteria that had been identified, taking into account publications between 2019 and 2023.

**Results:** Based on the search results, 9 articles were obtained, namely 5 national articles and 4 international articles. These articles highlight the potential influence of physical activity on the quality of life of women going through menopause. Physical activity factors that can improve quality of life include daily physical activity, physical activity with exercise, and exercise on the quality of life of menopausal women.

**Conclusion:** This study found that physical activity in menopausal women has a significant effect on their quality of life.

**Keywords:** Physical Activity; Quality of Life; Menopause

## PENDAHULUAN

Ketika seorang wanita memasuki masa menopause, dia berhenti mengalami menstruasi yang memperlihatkan berakhirnya masa subur. Menopause ialah masa dimana wanita tidak lagi mengalami menstruasi yang berarti telah berakhir masa reproduksi. Wanita biasanya mengalami menopause, yakni ketika kadar hormon estrogen serta progesteron menurun sehingga mengakibatkan perubahan pada sistem tubuh mereka. Sebab, tubuh sedang berpindah dari masa produktif ke masa non-produktif(1). Sebanyak 80% perempuan mengungkapkan sakit kepala, masalah seksual, takikardi, *hot flushes*, berkeringat serta insomnia selama *klimakterium* yang secara signifikan bisa memperburuk kualitas hidup (2). Masalah tubuh seperti nyeri otot atau sendi (77,7%), kelelahan serta kurang energi (68,7%), kehilangan nafsu seksual (61,3%), kerutan pada kulit (60%), sulit berkonsentrasi serta hot flushes (29,5%), jantung berdebar 40%, kurang tenaga 65%, pusing 20%, kesemutan 25%, obstipasi 40%, serta penambahan BB 60% ialah tanda-tanda utama sindrom klimakterik pada wanita Indonesia. Permasalahan psikologi antara lain sulit tidur 50%, depresi 70%, mudah tersinggung, takut, gelisah serta cepat marah 90%, sakit kepala 70%, cepat lelah, sulit fokus, serta mudah lupa. Sindrom klimakterik mempengaruhi 70% wanita pascamenopause berusia 45 hingga 54 tahun. Rata-rata usia menopause wanita Indonesia ialah  $48 \pm 5,3$  tahun(3,4).

Berdasarkan statistik dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, prevalensi menopause di seluruh dunia mencapai 38,9%. Artinya, dari total 4,8 miliar wanita di dunia, sekitar 1,8 miliar di antaranya telah mengalami fase menopause. WHO juga memperkirakan 1,2 miliar wanita berusia > 50 tahun akan mengalami menopause pada tahun 2030, serta tumbuh sebesar 3% setiap tahunnya(5). Sedangkan menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, terdapat prevalensi menopause sebesar 15,2% di Indonesia. Angka ini mengindikasikan bahwa dari jumlah total 118 juta perempuan Indonesia, sekitar 18,1 juta di antaranya telah mengalami masa menopause. Diperkirakan terdapat 60 juta perempuan menopause pada tahun 2025. Indonesia mempunyai 14 juta (7,4%) perempuan menopause pada tahun 2016 dari jumlah total populasi. Perempuan mempunyai angka harapan hidup 73,83 tahun pada tahun 2022(6).

Dampak yang sering dialami oleh perempuan selama masa menopause meliputi perubahan psikologis seperti kesulitan tidur (insomnia), fluktuasi mood dari kecemasan hingga depresi, serta penurunan konsentrasi dan masalah memori. Sementara itu, terdapat perubahan sosial seperti dinamika hubungan interpersonal dengan pasangan, teman, atau keluarga, serta persepsi sosial yang dapat mempengaruhi cara perempuan melihat diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dilihat oleh masyarakat(3). Perubahan psikologis dan sosial ini dapat menciptakan krisis yang memengaruhi kualitas hidup, dengan perempuan yang mengalami penurunan gejala menopause cenderung mengalami perubahan besar dalam kualitas hidupnya dibandingkan dengan mereka yang mengalami peningkatan gejala menopause(7).

Unsur-unsur berikut mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause: (1) Tingkat aktivitas fisik. (2) Faktor sosio-demografis, meliputi: jenis kelamin, usia serta status sosial ekonomi. (3) Faktor pemicu gangguan kesehatan seperti hipertensi, radang sendi, penyakit kronis serta obesitas. (4) Partisipasi dalam program pendidikan, perawatan lansia serta keagamaan. Berlandaskan pertimbangan tersebut, WHO merekomendasikan latihan fisik bagi lansia guna meningkatkan kualitas hidup. Sebagaimana "*Global Recommendations on Physical Activity for Health*" yang merekomendasikan latihan fisik (8,9).

Penurunan kualitas hidup pada wanita menopause dapat membahayakan kesehatan mental serta fisik. Wanita menopause akan mengalami depresi, disfungsi fisik, serta peningkatan risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular. Wanita menopause harus mengutamakan kualitas hidupnya sehingga lebih mudah memenuhi kesejahteraan hidup

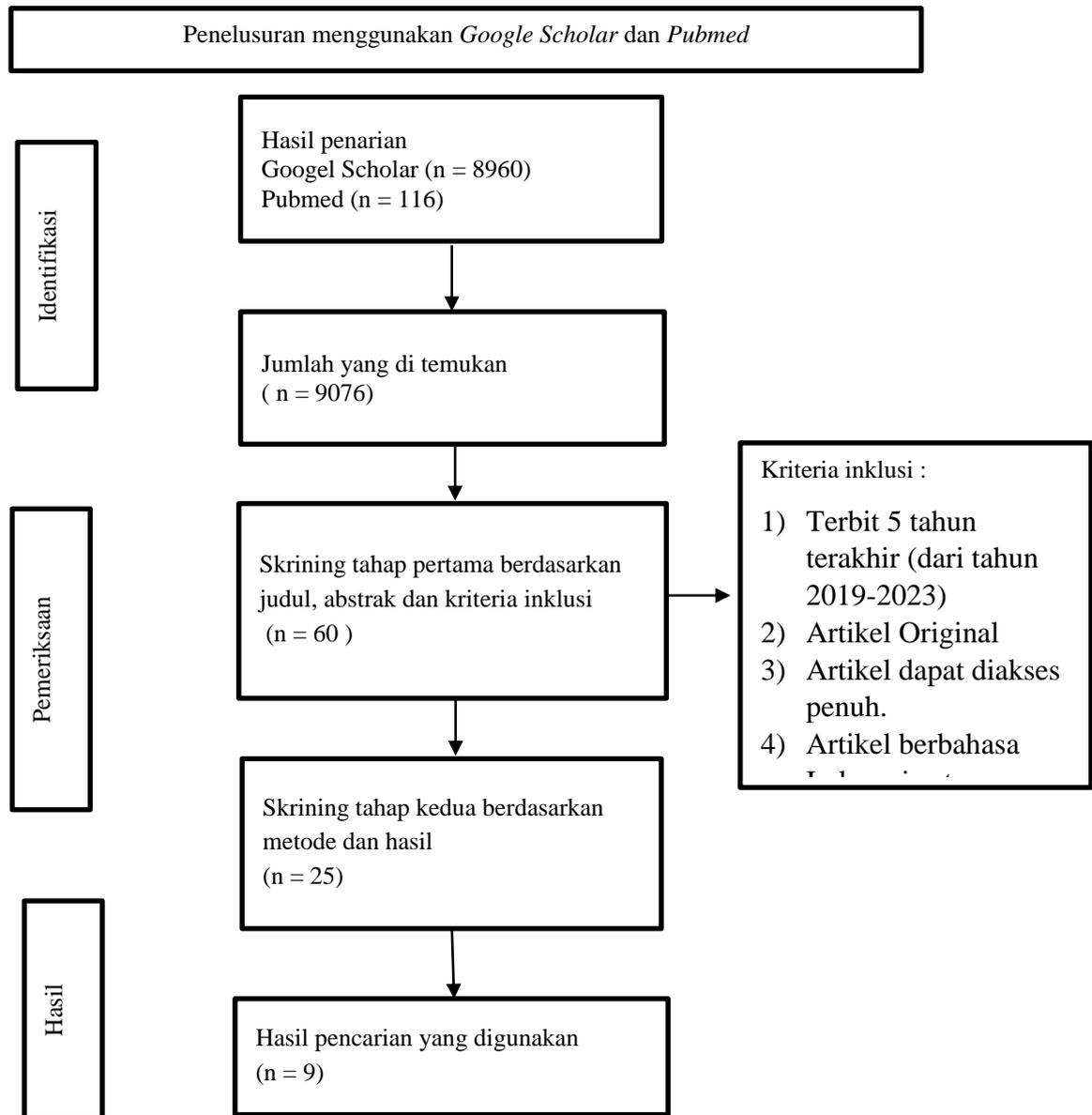
Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin menyusun *literatur review* dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada wanita menopause dari berbagai riset yang telah dilakukan, sehingga aktivitas fisik dapat menjadi perhatian khusus karna berkorelasi signifikan terhadap kualitas hidup pada wanita menopause.

## METODE

Metode yang dipakai pada penulisan artikel ini ialah *literatur review*. Strategi pencarian *literatur review* menggunakan kata kunci pencarian "*aktivitas fisik*" "*kualitas hidup Wanita menopause*" serta "*physical activity*" "*quality of life of menopausal women*". Data yang diterapkan guna mendapatkan artikel internasional serta nasional bersumber dari database yang sesuai yakni *google scholar* serta *pubmed*. Kriteria inklusi yakni (1) Terbit 5 tahun terakhir (dari tahun 2019-2023), (2) Artikel Original, (3) Artikel dapat di akses penuh, (4) Artikel berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Sementara kriteria eksklusi ialah artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir namun tidak dapat diakses sepenuhnya.

Selama lima tahun terakhir, ditemukan 8.960 artikel nasional serta 116 artikel internasional. Skrining awal dari kriteria judul, abstrak, serta kriteria inklusi mendapatkan 60 artikel, Skrining tahap kedua dari metode dan hasil

didapatkan 25 artikel, sehingga pada skrining tahap akhir dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan melalui hasil yaitu 9 artikel. Dari 9 artikel terdapat 4 artikel internasional dan 5 artikel nasional.



## HASIL

Setelah melalui tahap seleksi artikel dari hasil pencarian, langkah selanjutnya adalah mengkategorikan semua artikel yang memenuhi kriteria, dengan dasar kategori seperti judul penelitian, tahun publikasi, lokasi penelitian, jenis penelitian, dan temuan hasil penelitian. Hasil pengkategorian dapat ditemukan dalam tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil Penelitian Artikel Terpilih

No	Peneliti (Tahun)	Negara	Judul	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Umi Azizah Kusumaningrum, Rina Nur Hidayati (2022)	Indonesia	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause	Analisis Korasieonal	Uji korelasi menggunakan spearman Rho didapatkan p-value sebesar 0,004 (<0,05) dan nilai correlation coefficient sebesar (0,475) yang dapat disimpulkan bahwa hubungan bersifat positif (searah) yang artinya semakin baik aktivitas fisik responden maka semakin tinggi kualitas hidup responden.
2.	Aprilia Nurtika sari, Nining Istighosah (2019)	Indonesia	Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tingga di Wilayah Pedesaan	Deskriptif analitik dengan pendekatan crossestional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kualitas hidup wanita menopause yang tinggal di wilayah pedesaan, dengan nilai p-value 0,016.
3.	Xing-Yue Liu et al (2023)	China	The effects of physical activity on depression and quality of life in Chinese perimenopausal women	cross-sectional study	Hasil skor di setiap domain kualitas hidup meningkat secara signifikan ( $P < 0,001$ ) seiring dengan peningkatan tingkat PA (akifitas fisik).
4.	Dharitri Swain et al (2021)	India	Impact of yoga intervention on menopausal symptoms-specific quality of life and changes in hormonal level among menopausal women	survei ekstensif	Penelitian ini menunjukkan bahwa SKY (yoga) bermanfaat bagi wanita menopause dengan meningkatkan kadar antioksidan in vivo dan mendukung peningkatan kualitas hidup wanita menopause. Peningkatan signifikan dalam kualitas hidup spesifik menopause diamati pada domain gejala vasomotor, psikososial, dan fisik ( $p < 0,05$ ).
5.	Imarina Tarigan et al (2020)	Indonesia	Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor Tahun 2020	Quasi Eksperimen dan rancangan pretest dan posttest one group	Hasil analisis uji-t didapatkan bahwa nilai dengan $\alpha < 0,05$ (p-value = 0,000). Dari hasil uji statistik tersebut didapatkan perbedaan yang bermakna antara total skor kualitas hidup sesudah yoga dan kualitas hidup sebelum yoga.
6.	Hayley A. Hutchings et al (2023)	Wales	A study evaluating quality of life and factors affecting it before, during and after menopause	Cross-Sektional Online Survey	Olahraga teratur menghasilkan skor kualitas hidup yang lebih baik di sejumlah sub-skala UQoL dan SF-36. Olahraga teratur memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup.

7.	MarietaK.S.Bai et al (2023)	Indonesia	Senam pinggul dan kualitas Hidup Ibu Menopause	Experimental dengan perlakuan pada one group dan dilakukan pre dan post test	test statistics nilai $\rho$ -value keluhan vasomotorik, psikis, fisik dan somatic didapatkan Asymp. Sig (2- tailed): 0,000 dimana nilai $\rho < 0,05$ maka. artinya ada pengaruh senam pinggul meningkatkan gairah hidup ibu menopause di Posyandu Lansia Paupire dan Posyandu Lansia Onekore wilayah kerja Puskesmas Onekore Kecamatan Ende Tengah Kabupaten Ende tahun
8.	Ignasia D. Palit et al (2021)	Indonesia	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe	survey analitik	Berlandaskan temuan, aktivitas fisik secara signifikan berkorelasi terhadap kualitas hidup. Hal ini ditunjukkan dengan P Value yakni $0,001 < 0,05$ .
9.	Nooshin Yoshany et al (2021)	Iran	Predictors of regular physical activity behavior and quality of life in post-menopausal Iranian women based on the multi-theory model	Descriptive cross-sectional research	Berdasarkan hasil keberlangsungan aktivitas fisik teratur, konstruk transformasi emosi dengan koefisien sebesar 0,73 dan konstruk perubahan lingkungan sosial dengan koefisien sebesar 0,11 berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap menjaga perilaku aktivitas fisik teratur menjelang menopause.

## PEMBAHASAN

Aktivitas fisik dalam kehidupan mencakup aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, serta olahraga. Beraktivitas fisik secara teratur dapat secara efektif meringankan gejala menopause serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk aspek psikologi serta sosial(10). Riset Umi Azizah (2020) mengungkapkan 49% partisipan mempunyai aktivitas fisik tingkat sedang, sementara 54% melaporkan kualitas hidup rendah. Analisis data diperoleh nilai p-value yakni 0,004 ( $<0,05$ ) yang mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. Riset Palit et al. (2021) juga mengungkapkan ada 21 responden yang melaksanakan aktivitas fisik berat serta kualitas hidup kurang, juga terdapat 36 responden dengan aktivitas fisik berat serta kualitas hidup baik. Berlandaskan perbandingan sebelumnya, terlihat bahwa ada korelasi signifikan antara aktivitas fisik serta kualitas hidup. Ini terlihat dari nilai signifikansi penting (P Value) yakni  $0,001 < 0,05(1)$ .

Berlandaskan riset Liu et al. (2023) ditemukan korelasi signifikan antara perimenopause, aktivitas fisik, serta kualitas hidup pada wanita perimenopause di Cina. Aktivitas fisik dipercaya berhubungan dengan depresi serta domain kualitas hidup fisik dan psikologis. Selain itu, intensitas dan durasi memiliki efek mediasi yang lebih luas terhadap depresi dan kualitas hidup dibandingkan frekuensi. Temuan ini mengungkapkan bahwa aktivitas fisik bisa menjadi mekanisme potensial antara depresi dan kualitas hidup, dan bahwa intensitas olahraga, durasi, serta intervensi aktivitas fisik yang memadai selama perimenopause mungkin efektif dalam meningkatkan kualitas hidup wanita(12).

Berdasarkan penelitian Hutchings et al. (2023) mengidentifikasi bahwa olahraga memiliki dampak positif pada wanita yang kelebihan berat badan dan peningkatan jumlah gejala menopause yang berdampak pada kualitas hidup(13). Selain itu dalam penelitian Yoshany et al. (2022) menyatakan bahwa tiga perempuan responden melaporkan berolahraga lebih dari sekali seminggu dengan sekitar 70% mengindikasikan bahwa olahraga yang dilakukan adalah olahraga yang intens. Ini menjadi dasar bahwa terdapat korelasi signifikan antara olahraga serta keberlanjutan perilaku dengan kualitas hidup ( $p < 0,001$  dan  $p = 0,017$ ). Lebih lanjut, untuk satu unit peningkatan skor inisiasi

perilaku aktivitas fisik secara teratur, skor kualitas hidup meningkat sebesar 2,77. Setiap satu unit peningkatan skor perilaku aktivitas fisik secara teratur, skor kualitas hidup menurun menjadi 5,37(14).

Riset Sari and Istighosah (2019) memperlihatkan korelasi signifikan antara aktivitas fisik serta kualitas hidup wanita menopause di daerah pedesaan secara keseluruhan. 22 responden yang melakukan olahraga teratur melaporkan tidak ada keluhan signifikan mengenai gejala menopause yang mereka alami, termasuk masalah vasomotor, psikososial, fisik, atau seksual(15). Selaras dengan riset Sekunda and Cahyani (2023) bahwasannya senam pinggul dapat meningkatkan semangat hidup seorang ibu. Pada tahun 2019, sebanyak 44 ibu menopause di Posyandu Lansia Paupire serta Posyandu Lansia Onekore wilayah kerja Puskesmas Onekore, Kec. Ende Tengah, Kab. Ende melaporkan lebih sedikit keluhan setelah dilaksanakan senam dasar pinggul (16).

Berdasarkan penelitian Imarina T. et al (2020) didapatkan nilai pre test sindrom menopause dengan mean yakni 24,15 serta SD 5,193, serta post-test sindrom menopause diperoleh mean 10,20 serta SD 4,093 yang memperlihatkan yoga mengurangi keluhan sindrom menopause serta meningkatkan kualitas hidup wanita menopause(17). Temuan ini selaras dengan penelitian Swain et al (2021) di India yang mengemukakan bahwa yoga seperti Sudarshan Kriya Yoga (SKY) dapat menjadi pengobatan yang sehat untuk gejala pascamenopause yang sering terjadi pada wanita. Terbukti hanya 15% wanita yang mengalami gejala vasomotor sedang hingga berat dari seluruh wanita menopause yang rutin melakukan SKY selama satu tahun. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan yoga seperti SKY agar dapat meningkatkan kualitas hidup terkait gejala menopause, sejajar dengan keberhasilan intervensi yoga lain yang telah terbukti(18).

Tingkat keparahan gejala menopause serta tingkat aktivitas fisik berkorelasi signifikan dengan kualitas hidup yang dialami wanita memasuki usia tua serta menjalani menopause. Peningkatan aktivitas fisik berkorelasi positif dengan peningkatan resistensi penyakit, pencegahan nyeri, serta kesejahteraan mental serta psikososial(1). Kemenkes RI, (2021) menyarankan beberapa aktivitas fisik yang dapat direkomendasikan untuk perempuan menopause dan memasuki usia lanjut yakni: (1) Aktivitas fisik terdiri atas gerakan otot rangka serta pembangkitan energi serta tenaga. Seperti menyapu, berkebun, mengepel, membersihkan rumah, mencuci, mencuci pakaian, menyetrika, bermain di luar ruangan dengan anak-anak, dll. (2) Melaksanakan aktivitas fisik yang teratur serta baik, minimal 150 menit per minggu, tiga hingga lima kali per minggu. (3) Berusaha semaksimal mungkin untuk bergerak; hindari duduk selama dua jam sekaligus (4). Upayakan untuk meningkatkan jarak berjalan kaki harian sebanyak 10.000 langkah atau dengan naik turun tangga. (5) Aktivitas fisik dengan intensitas sedang memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar serta mengurangi kemungkinan kelelahan serta cedera(19).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwasanya aktivitas fisik pada wanita menopause berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidupnya. Aktivitas fisik dapat berupa aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, serta olahraga. Dengan demikian, sangat penting bagi wanita menopause untuk beraktivitas fisik secara teratur guna mencegah penurunan kualitas hidup yang dapat berdampak negatif terhadap psikologis dan fisiknya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Umi Azizah Kusumaningrum, Hidayati RN. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *J Edu Nurs*. 2020;3(1):1–11.
2. Yhenti Widjayanti. Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2021;6(1).
3. Lestary D. *Seluk Beluk Menopause*. Jogjakarta:Graha Ilmu. 2010.
4. Simangunsong DE. Penilaian Menopausal Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Menopause Di Kota Pematangsiantar Tahun 2019. *J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwifery, Environ Dent)*. 2019;14(2):108–13.
5. (WHO) WHO. *Data Statistik World Health Organization (WHO)*. 2023.
6. Statistik BP. *Data Menopause Berdasarkan Badan Pusat Statistik*. 2023.
7. Annah I, Mashar HM. Status Pernikahan Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kota Palangka Raya. *J Surya Muda*. 2020;2(1):9–17.
8. Dewi SK. Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehat Masy Indones*. 2018;14(3):241.
9. WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. 2010.
10. Suryani D, Nurdjanah EP, Yogatama Y, Jumadil M. Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jarak Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *J Pemberdaya Publ Has Pengabd Kpd Masy*. 2019;2(1):65–74.
11. Palit ID, Kandou GD, Kaunang WJP, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten

- Kepulauan Sangihe. 2021;10(6):93–100.
12. Liu XY, Peng SZ, Pei MY, Zhang P. The effects of physical activity on depression and quality of life in Chinese perimenopausal women. *J Affect Disord.* 2023;328(February):153–62.
  13. Hutchings HA, Taylor N, Remesh A, Rafferty J. A study evaluating quality of life and factors affecting it before, during and after menopause. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2023;289(August):100–7.
  14. Yoshany N, Morowatisharifabad MA, Sharma M, Jambarsang S, Bahri N, Sadeghi R, et al. Predictors of regular physical activity behavior and quality of life in post-menopausal Iranian women based on the multi-theory model. *J Med Life.* 2022;15(3):408–14.
  15. Sari AN, Istighosah N. Hubungan Olahraga, Kopi dan Merokok dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Tinggal Di Wilayah Pedesaan. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery).* 2019;6(3):326–32.
  16. Bai MKS, Sekunda MS, Cahyani SL. Senam Pinggul dan Kualitas Hidup Ibu Menopause. *J Kesehat Prim.* 2023;8(1):25–38.
  17. Tarigan I, Ginting AB, Hutabarat DS, Sembiring MB. Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Keluhan Sindrom Menopause Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor. *J Kebidanan dan Keperawatan.* 2020;11(2).
  18. Swain D, Nanda P, Das H. Impact of yoga intervention on menopausal symptoms-specific quality of life and changes in hormonal level among menopausal women. Vol. 47, *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research.* 2021. p. 3669–76.
  19. Kemenkes RI. *Aktivitas Fisik Untuk menopause.* 2021.