

**PENGARUH PEMBERIAN MINYAK NEROLI DALAM MENGURANGI
KETIDAKNYAMANAN SINDROM MENOPAUSE PADA WANITA UMUR 45-55 TAHUN
DI DUSUN TANJUNG GUNUNG TAHUN 2024**

**THE EFFECT OF NEROLI OIL ADMINISTRATION
IN REDUCING MENOPAUSAL SYNDROME DISCOMFORT IN WOMEN AGED 45-55
IN TANJUNG GUNUNG HAMLET IN 2024**

Holilah¹, Sitiwati², Dyah Retnonigrum³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Citra Internasional

¹holilaa3@gmail.com

Abstract

Menopause is a natural phase marked by the cessation of menstruation for 12 consecutive months, accompanied by physical and emotional symptoms. Menopause occurs due to decreased ovarian function which reduces the hormones estrogen and progesterone. The average age of menopause is 45-55 years. In Tanjung Gunung Village, there were 48 women aged 45-55 who experienced menopause symptoms such as anxiety, insomnia and hot flushes. Non-pharmacological therapies such as neroli oil aromatherapy can be used to reduce the discomfort of menopausal syndrome due to its calming effects. This study aims to examine the effect of neroli oil in reducing menopausal symptoms in Tanjung Gunung Hamlet. This research used a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design with a sample of 48 women aged 45-55 years in Tanjung Gunung hamlet in 2024. As for the symptoms of menopausal syndrome in respondents, there were anxiety, insomnia and hot flushes. The results showed that neroli oil therapy significantly reduced menopausal symptoms such as hot flushes and anxiety ($p = 0.000$). These results are consistent with earlier studies supporting the effectiveness of neroli oil in reducing menopausal discomfort.

Keywords: Neroli, Aromatherapy, Menopausal Syndrome.

Article History:

Received: February 2025

Reviewed: February 2025

Published: February 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak

Menopause adalah fase alami ditandai dengan tidak adanya menstruasi selama 12 bulan berturut-turut, disertai dengan berbagai gejala fisik dan emosional. Menopause terjadi akibat penurunan fungsi ovarium yang mengurangi hormon estrogen dan progesteron. Usia menopause rata-rata 45-55 tahun. Di Desa Tanjung Gunung, terdapat 48 wanita usia 45-55 yang mengalami gejala menopause seperti cemas, susah tidur, dan *hot flush*. Terapi non-farmakologi seperti aromaterapi minyak neroli dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan sindrom menopause karena efek menenangkan. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh minyak neroli dalam mengurangi gejala menopause di Dusun Tanjung Gunung. Dalam penelitian ini memanfaatkan metode *Quasi-experimental* memakai desain *nonequivalent control group design* dengan sampel 48 wanita umur 45-55 tahun di dusun tanjung gunung Tahun 2024. Adapun gejala sindrom menopause pada responden adalah cemas, susah tidur, dan *hot flush*. Hasil menunjukkan terapi minyak neroli secara signifikan mengurangi gejala menopause seperti *hot flushes* dan cemas ($p = 0,000$). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mendukung efektivitas minyak neroli dalam mengurangi ketidaknyamanan menopause.

Kata kunci: Neroli, Aromaterapi, Sindrom Menopause.

PENDAHULUAN

Menopause adalah Perubahan tubuh yang terjadi akibat berhentinya fungsi ovarium dalam menghasilkan sel telur selama masa reproduktif, yang menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron yang diproduksi selama siklus menstruasi per bulan (Nadine, 2019). Menopause adalah salah satu tahap dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan tidak adanya menstruasi secara permanen dalam jangka waktu 12 bulan secara berurutan.

Menurut World Health Organization (2020), Menopause bersamaan dengan berbagai gejala fisik dan emosional yang berdampak dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Meskipun menopause tidak memerlukan perawatan medis khusus, penanganannya lebih difokuskan pada upaya meredakan gejala serta mencegah atau mengatasi kondisi kronis yang dapat muncul seiring bertambahnya usia (WHO, 2020). Secara umum, usia menopause ditentukan berdasarkan rata-rata wanita di dunia, yaitu antara 45 hingga 55 tahun, baik yang mengalami menopause secara alami terkait siklus menstruasi terakhir maupun yang mengalami menopause akibat tindakan medis atau pembedahan (WHO, 2017). Menurut perkiraan World Health Organization (WHO) tahun 2014, jumlah wanita yang memasuki masa menopause secara global diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2030, dengan mayoritas berusia di atas 50 tahun (Zulfitri, 2018).

Menurut data statistik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 262,6 juta jiwa, dengan sekitar 30,3 juta wanita berada dalam fase perimenopause pada rentang usia 45-55 tahun (Ruswanti, 2018). Sementara itu, berdasarkan statistik Kementerian Kesehatan tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia pada tahun tersebut tercatat sebanyak 265,02 juta jiwa, yang terdiri dari 133,1 juta pria dan 131,8 juta wanita. Dari jumlah tersebut, sekitar 31,9 juta perempuan berada dalam usia menopause (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan, Provinsi Bangka Belitung, jumlah penduduk ketika tahun 2020 mencapai 1.383.813 jiwa, terdiri dari jumlah penduduk perempuan mencapai 674.146 jiwa, terdapat sekitar 41.615 jiwa perempuan yang berada dalam rentang usia 45-55 tahun (Dinas Kesehatan, 2020). Menurut Badan Statistik Bangka tengah tahun 2022, jumlah penduduk sebanyak 198.458 jiwa dengan jumlah penduduk perempuan mencapai 12.633 jiwa dan perempuan rentang usia 45-55 sejumlah 7.383 jiwa. (Badan Statistik, 2022).

Menurut penelitian Ita Eko (2016) menyatakan bahwa menopause memang bukan termasuk ke dalam jenis penyakit namun merupakan gejala alamiah yang akan dilewati prosesnya oleh wanita yang berusia 40-50 tahun, wanita menopause akan mengalami gejala fisik seperti, *hot flashes*, vagina mengering, jantung berdebar, kelelahan secara berlebihan. Dampak menopause yang sering terjadi dimasyarakat adalah gangguan emosi rasa takut menjadi tua dan tidak menarik, sukar tidur atau cepat bangun, mudah tersinggung, dan mudah marah, merasa tertekan dan sedih tanpa penyebab yang jelas. Kondisi seperti ini dapat terjadi apabila individu belum siap dalam menghadapi menopause (Manuaba, 2013).

Menurut Penelitian Sulastri (2018) menyatakan bahwa dampak dari ketidaknyamanan akan menimbulkan masalah seperti stres karena malu, untuk mengatasi ketidaknyamanan bisa dengan terapi farmakologi seperti sulih hormon. Terapi sulih hormon merupakan metode pengobatan dengan pemberian hormon yang bertujuan untuk mengurangi risiko kanker. Namun terapi sulih hormon memiliki biaya yang tinggi dan efek samping, maka dibutuhkan terapi yang minim efek samping dan terjangkau agar perempuan lebih mudah mengatasi sindrom yang dirasakan. Salah satu metode terapi yang dapat diterapkan adalah terapi non-farmakologis seperti aromaterapi minyak neroli, karena minyak yang dihirup dapat menciptakan vibrasi di hidung, yang kemudian memengaruhi sistem limbik—pusat yang mengatur memori, suasana hati, dan intelektualitas—melalui manfaat khusus yang dimilikinya.

Aromaterapi bermanfaat untuk mengurangi berbagai masalah fisik dan juga masalah psikologis seperti stres dan insomnia (Ningtias, 2017). Minyak neroli dianggap sebagai salah satu obat penenang dan antidepresan yang paling efektif dan direkomendasikan untuk pengobatan insomnia serta rasa cemas dan obat penenang (Sulastri, 2018). Kandungan minyak neroli ini memiliki efek anti spasmodis dan obat penenang ringan, karena kandungan minyak neroli ini terdiri dari kandungan *limonene* (96,24%), *linalool* (0,44%). Berdasarkan penulis Setyoadi (2013), dijelaskan bahwa linalool memiliki sifat menenangkan (Sulastri, 2018). Beberapa tahapan wanita yang mengalami menopause melewati beberapa tahap, yaitu premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengkajian yang dilakukan di Dusun Tanjung Gunung tahun 2024, terdapat 514 KK, dengan jumlah perempuan usia 45-55 tahun sebanyak 123 jiwa. Berdasarkan hasil wawancara dalam studi pendahuluan yang telah dilakukan perempuan dusun Tanjung Gunung, diperoleh data yang menggambarkan berbagai keluhan yang dirasakan terkait sindrom menopause seperti rasa cemas, susah tidur, *hot flush*.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari pemberian aromaterapi minyak neroli terhadap ketidaknyamanan sindrom pada perempuan menopause di Dusun Tanjung Gunung Kecamatan Pangkalan Baru Kabupaten Bangka Tengah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen (Quasi Experimental Method). Menurut Sugiyono (2016), metode penelitian eksperimen digunakan untuk mengkaji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Dalam kuasi eksperimen, seluruh subjek dalam kelompok kontrol diberikan perlakuan (treatment), bukan dipilih secara acak.

Desain penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah quasi-experimental design dengan bentuk nonequivalent control group design. Pada desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Kedua kelompok akan menjalani pretest, kemudian diberikan perlakuan, dan selanjutnya dilakukan posttest untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Dusun Tanjung Gunung Tahun 2024

Umur	Kasus	Kontrol	n	%
45	3	2	5	10.4
46	2	2	4	8.3
47	3	3	6	12.5
48	2	3	5	10.4
49	4	2	6	12.5
50	0	1	1	2.1
51	2	2	4	8.3
52	3	3	6	12.5
53	1	1	2	4.2
54	2	3	5	10.4
55	2	2	4	8.3
Total	24	24	48	100%

Berdasarkan pada tabel 1, dari 48 responden didapatkan bahwa responden yang berumur 45 tahun sejumlah 5 orang (10,4%), umur 46 tahun sejumlah 4 orang (8,3%), umur 47 tahun sejumlah 6 orang (12,5%), umur 48 tahun sejumlah 5 orang (10,4%), umur 49 tahun sejumlah 6 orang (12,5%), umur 50 tahun sejumlah 1 orang (2,1%), umur 51 tahun sejumlah 4 orang (8,3%), umur 52 tahun sejumlah 6 orang (12,5%), umur 53 tahun sejumlah 2 orang (4,2%), umur 54 tahun sejumlah 5 orang (10,4%), dan umur 55 tahun sejumlah 4 orang (8,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sindrom Menopause Sebelum Terapi di Dusun Tanjung Gunung Tahun 2024

Sindrom Menopause	Kasus	Kontrol	n	%
<i>Hot Flushes</i>	15	10	25	52,1
Cemas	2	3	5	10,4
Jantung Berdebar	1	3	4	8,3
Susah Tidur	6	8	14	29,2
Total	24	24	48	100%

Berdasarkan pada tabel 2, dari 48 responden didapatkan bahwa responden yang mengalami *hot flushes* berjumlah 25 orang (52,1%), cemas berjumlah 5 orang (10,4%), jantung berdebar berjumlah 4 orang (8,3%), dan susah tidur berjumlah 14 orang (29,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sindrom Menopause Sesudah Terapi di Dusun Tanjung Gunung Tahun 2024

Sindrom Menopause	Kasus	Kontrol	n	%
<i>Hot Flushes</i>	3	5	8	13,8
Cemas	3	3	6	10,3
Jantung Berdebar	1	0	1	1,7
Susah Tidur	17	16	33	56,9
Total	24	24	48	100%

Dapat dilihat dari tabel 3, dari 48 responden hasil yang muncul ialah responden yang mengalami *hot flushes* berjumlah 8 orang (13,8%), cemas berjumlah 6 orang (10,3%), jantung berdebar berjumlah 1 orang (1,7%), dan susah tidur berjumlah 33 orang (56,9%).

Tabel 4. Distribusi Nilai Rata-Rata Pengetahuan Tentang Sindrom Menopause di Wilayah Dusun Tanjung Gunung tahun 2024

Variabel	n	Mean	Pre-Test	
		53,4	<i>Min-Max</i>	<i>SD</i>
Pengetahuan	48	46,6	6,67-33,33	1,049
		61,111	20,00-86,67	18,467

Dapat dilihat dari tabel 4, didapatkan bahwa nilai rata-rata *pre-test* yaitu 20,27, nilai minimum pada *pre-test* yaitu 6,67, nilai *maximum* pada *pre-test* yaitu 33,33, dan standar deviasi yaitu 1,049. Sedangkan pada *post-test*, nilai rata-rata yaitu 61,111, nilai minimum yaitu 20,00, nilai *maximum* yaitu 86,67, dan standar deviasi yaitu 18,467.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Uji Normalitas Data

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pre-Test</i>	227	48	000	824	48	000
<i>Post-Test</i>	202	48	000	896	48	000

Berdasarkan tabel 5, Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk, yaitu metode yang digunakan untuk menguji normalitas distribusi data apabila jumlah responden kurang dari 50. Dalam penelitian ini, jumlah responden yang digunakan sebagai sampel adalah 48 orang. Hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, karena nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 6. *Test Of Homogeneity Of Variance*

		<i>Levene Statistic</i>			
		<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>	
Skor	<i>Based on Mean</i>	1,724	1	46	.196

Berdasarkan tabel 6, hasil uji homogenitas data berdasarkan *mean*, nilai signifikansi $> 0,05$. Maka kelompok data tersebut Berasal dari populasi dengan variansi yang sama, atau disebut homogen.

Tabel 7. Uji *Mann Whitney*

	Skor
<i>Mann-Whitney U</i>	110.000
<i>Z</i>	-7.690
<i>Asymp, Sig (2-tailed)</i>	000

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,000, yang berarti *Asymp. Sig (2-tailed)* $< 0,05$. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan terapi minyak neroli, sehingga terapi tersebut memiliki pengaruh terhadap perubahan yang terjadi dalam mengurangi ketidaknyamanan sindrom menopause pada wanita umur 45-55 tahun di Dusun Tanjung Gunung Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data univariat yang terdiri dari distribusi responden berdasarkan umur, sindrom menopause, dan rata-rata pengetahuan tentang sindrom menopause. Distribusi data frekuensi responden berdasarkan umur, didapatkan responden yang paling tinggi yaitu umur 47 tahun sejumlah 6 orang (12,5%) dan yang terendah adalah umur 50 tahun sejumlah 1 orang (2,1%).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan sindrom menopause sebelum terapi yaitu responden yang mengalami hot flushes berjumlah 25 orang (52,1%), cemas berjumlah 5 orang (10,4%), jantung berdebar berjumlah 4 orang (8,3%), dan susah tidur berjumlah 14 orang (29,2%). Pada data sindrom menopause ini data terbanyak yaitu responden mengalami hot flushes. Hot flushes atau semburan panas merupakan kondisi di mana tubuh mengalami sensasi panas yang menyebar dari wajah ke seluruh tubuh. Gejala ini dapat berlangsung selama satu hingga dua tahun setelah menopause, atau dalam beberapa kasus, dapat berlanjut hingga 10 tahun atau lebih (Riyadina, 2019). Hot flushes yang terjadi pada malam hari dikenal sebagai night sweat atau keringat malam. Kemunculan hot flushes dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti cuaca panas dan lembab, konsumsi makanan pedas, alkohol, serta kafein. Namun, seiring waktu, keluhan ini umumnya akan berkurang karena tubuh mulai beradaptasi dengan kadar estrogen yang lebih rendah

(Hekhmawati, 2016).

Berdasarkan data distribusi frekuensi responden sesudah terapi yaitu responden yang mengalami *hot flushes* berjumlah 8 orang (13,8%), cemas berjumlah 6 orang (10,3%), jantung berdebar berjumlah 1 orang (1,7%), dan susah tidur berjumlah 33 orang (56,9%). Angka terbanyak pada keluhan susah tidur pada responden yaitu berjumlah 33 orang (56,9%).

Berdasarkan distribusi nilai rata-rata pengetahuan tentang sindrom menopause didapatkan nilai rata-rata *pre-test* yaitu 20,27, nilai minimum pada *pre-test* yaitu 6,67, nilai *maximum* pada *pre-test* yaitu 33,33, dan standar deviasi yaitu 1,049. Sedangkan pada *post-test*, nilai rata-rata yaitu 61,111, nilai minimum yaitu 20,00, nilai *maximum* yaitu 86,67, dan standar deviasi yaitu 18,467.

Jika dilihat dari data *pre-test* dan *post-test*, mengalami kenaikan signifikan setelah dilakukan pemberian terapi minyak neroli untuk mengurangi sindrom menopause pada wanita umur 45-55 tahun. Pengetahuan adalah suatu cara atau alat tolak ukur seseorang terhadap suatu peristiwa atau fenomena yang diketahui. Pengetahuan seseorang dapat Tingkat pendidikan berperan dalam memengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah individu menerima informasi dan semakin luas pula wawasan yang dimilikinya (Lusiana, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Freedman (2001) menunjukkan bahwa wanita dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki prevalensi serta intensitas gejala menopause yang lebih rendah dibandingkan mereka dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah (Chontessa et al., 2012).

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi minyak neroli dalam mengurangi ketidaknyamanan sindrom menopause dengan hasil analisis bivariat diperoleh nilai $p = 0,000$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi minyak neroli dalam mengurangi ketidaknyamanan sindrom menopause.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan yang dilakukan oleh Desi et al. (2020), yang menyimpulkan bahwa terapi minyak neroli berpengaruh terhadap sindrom menopause, dengan nilai $p = 0,001$. Dukungan tambahan juga ditemukan dalam penelitian Anasari (2019), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi komplementer minyak neroli terhadap sindrom menopause, dengan nilai $p = 0,002$.

Selain itu, hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Uliyatul Laili, di mana uji statistik menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,032$, yang berarti $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian minyak neroli dapat menurunkan keluhan sindrom menopause. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa pemberian minyak neroli memiliki dampak positif dalam mengurangi ketidaknyamanan akibat sindrom menopause.

SIMPULAN

1. Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan sindrom menopause sebelum terapi di Dusun Tanjung Gunung tahun 2024, dapat dilihat bahwa responden yang mengalami *hot flushes* berjumlah 25 orang (52,1%), cemas berjumlah 5 orang (10,4%), jantung berdebar berjumlah 4 orang (8,3%), dan susah tidur berjumlah 14 orang (29,2%).
2. Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan sindrom menopause sesudah terapi di Dusun Tanjung Gunung tahun 2024, dapat dilihat bahwa responden yang mengalami *hot flushes* berjumlah 8 orang (13,8%), cemas berjumlah 6 orang (10,3%), jantung berdebar berjumlah 1 orang (1,7%), dan susah tidur berjumlah 33 orang (56,9%).
3. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney, diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti Asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan terapi minyak neroli, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi minyak neroli berpengaruh terhadap perubahan kondisi yang diteliti dalam mengurangi ketidaknyamanan sindrom menopause pada wanita umur 45-55 tahun di Dusun Tanjung Gunung Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes BABEL. (2020). *Profil DINKES Bangka Belitung*. Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.
- Griffits, Maclennan, & Hasard. (2013). "Menopause and Work: an Electronic Survey of Employees Attitudes in the UK". *Maturitas*, 76(2), 155–159.
- Hammam, Abbas, & Hunter. (2012). "Menopause and World the Experience Of Midle Aged Female Teaching and Egiptyan Govermental Faculty Of Medicine". *Maturitas*, 71, 294–300.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2020). "Produk Olahsan Kedelai (Glycine max (L.) Merill) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause". 8, 63–67.
- Hekhmawati. (2016). *Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologi pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Indarwati, & Maryatun. (2019). "Karakteristik Wanita Menopause dan Perubahan Pola Seksualitas di Desa Kedungan". *Gaster*, 17(1), 20.
- Jalilah, & Prapitasari. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Keluarga Berencana*. Penerbit Adab.
- Juliana, Anggraini, Amalia, & Pontianak. (2021). "Keluhan pada Masa Menopause di Wilayah Kerja". 3(1).
- Kasdu. (2002). *Kiat Hidup Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Puspa Swara.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehtan Indonesia Tahun 2019*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, D. (2013). *Seluk Beluk Menopause*. Gerai Ilmu.
- Lubis. (2016). *Psikologi Kespro: Wanita dan Perkembangan Reproduksi*. Kencana.
- Lusiana. (2014). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Puskesmas Melur Pekanbaru 2014". *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(5), 215–219.
- Manalu. (2018). "Efektivitas Relaksasi Nafas dalam dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif di RSU Martha Priska Bayat". *Jurnal Universitas Sriya Muara Indonesia*.
- Ningtyas, & Rahayu. (2017). *Pengaruh Aromatherapi Lemon dan Relaksasi Napas dalam terhadap stres*.
- Urlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia.
- Syalfina. (2017). "Bodymass Index (BMI) dan Lama Menopause Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup Menopause". *Hospital Majapahit*, 9(1), 28–42
- Tsuraya. (2016). *Gambaran Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause*. Universitas Riau.
- Widjayanti, Y. (2016). "Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Esterogen pada Masa Menopause". *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 96–101.
- Wordword health organization. (2020). *Menopause*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zolekhah, & Sholihah. (2018). "Tingkat Keluhan Berdasarkan Menopause Rating Scale pada Ibu Menopause The Level Of Complaints Based On Menopause Rating". 5(1), 7–16.
- Zulfitri, Reni, Tsurya, M., & Arneliwati. (2018). "Gambaran Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause". *JOM FKp*, 5(2), 164–173.