



Hubungan Tingkat Spiritualitas Wanita Menopause dengan Sindrom Menopause pada daerah Pedesaan

Intan Indah Sari, Sari Sudarmiati

Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Indonesia

Article Info

Article History:

Accepted November 30 th 2021

Key words:

Menopausal Syndrome, Menopause, Spirituality

Abstract

Background: Menopausal women experience a number of symptoms called menopausal syndrome. Previous study) states that menopausal syndrome in women in Europe reaches 70-80%, Americans 60%, Malaysia 57%, China 18%, Japan and in Indonesia 10%. The prevalence and severity of menopausal syndrome in Asia show lower rates than women in Western. Another study states, high spiritual well-being can provide adaptive coping and contribute to reducing menopausal symptoms. Studies on the relationship between the spiritual level of menopausal women and menopausal syndrome in rural areas are still limited. The study aims to determine the relationship of spirituality levels with menopausal syndrome in rural area.

Method: This study is correlation research with cross sectional approach. Number of samples is 207 women. The sampling technique used stratified random sampling. The research was conducted in Tangkisan Village, Tawanghari District, Sukoharjo Regency. Instruments used in this study is Spiritual Well-Being Scale (SWBS) to measure spirituality levels and Menopausal Rating Scale (MRS) to determine the level of menopausal syndrome. The questionnaire distributed online by whatsapp.using google form. Data analysis using using Spearman rank test.

Results of Research: The analysis showed that there was a significant relationship between the level of spirituality with menopausal syndrome in women with a correlation value of -0,300 and p value $\leq 0,05$.

Conclusion: A high level of spirituality reduced menopausal syndrome. Menopausal women are expected to prepare and improve their spirituality to be more ready to undergo menopause.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu fenomena biologis yang dialami setiap wanita. Menopause secara alami terjadi akibat

hilangnya fungsi ovarium seiring bertambahnya usia. Usia menopause bervariasi pada wanita. Rata rata wanita mengalami menopause sekitar usia 51 tahun (Genazzani & Birkhaeuser, 2018). Di

Corresponding author:

Intan Indah Sari, Sari Sudarmiati

sarisudarmiati@gmail.com

Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, Vol 4 No 2, November 2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.32584/jikm.v4i2.1259>

Indonesia, wanita mengalami menopause sekitar usia 51-54 tahun

Wanita yang memasuki masa menopause di Amerika Serikat diperkirakan mencapai 2 juta jiwa setiap tahunnya (Grant et al, 2013). Dari Profil kesehatan Indonesia pada tahun 2018, jumlah wanita usia 45-59 tahun mencapai 22.327.896 jiwa (Primadi, 2018). Jumlah ini tentunya memerlukan perhatian untuk mengoptimalkan kesehatan wanita tersebut.

Wanita menopause dapat mengalami beberapa gejala yang disebut dengan sindrom menopause. Studi sebelumnya yang dilakukan Swetri (2017) menyebutkan bahwa wanita dengan sindrom menopause mencapai 70-80% di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, 10% di Jepang dan Indonesia. Sindrom menopause yang terjadi meliputi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala-gejala tersebut meliputi gejala vasomotor, sindrom genitourinaria, gangguan muskuloskeletal, gangguan kualitas tidur, dan gangguan depresi (Pal & Sayegh, 2017).

Sindrom menopause dapat berdampak pada kualitas hidup wanita. Keluhan pada wanita menopause mengakibatkan perubahan harga diri. Wanita menopause dengan harga diri rendah akan memiliki kualitas hidup yang rendah, sebaliknya jika wanita menopause memiliki harga diri tinggi maka kualitas hidup juga tinggi (Subagya, Artanty & Hapsari, 2017).

Perbedaan sindrom menopause yang dirasakan wanita dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adalah spiritualitas. Steffen (2011) mengatakan bahwa kesejahteraan spiritual yang tinggi dapat memberikan koping adaptif dan berkontribusi dalam mengurangi sindrom menopause. Penelitian lainnya menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, dan dukungan keluarga mempengaruhi kesiapan wanita di daerah pedesaan dalam menghadapi menopause (Maki, 2016). Studi mengenai

hubungan tingkat spiritualitas wanita menopause dengan sindrom menopause di daerah pedesaan belum banyak dilakukan.

Desa Tangkisan, Kecamatan Tawangsari, Kabupaten Sukoharjo merupakan daerah pedesaan. Wanita yang memasuki usia menopause di daerah ini aktif terlibat dalam aktifitas keagamaan seperti pengajian dan sholat berjamaah di masjid. Dari 6 orang ibu yang diwawancarai ditemukan bahwa semua ibu saat ini lebih banyak berdoa dan bersyukur. 3 orang dari 6 ibu menopause tidak mengalami perubahan pada diri. 2 ibu merasakan gejala somato vegetatif seperti nyeri tulang, sulit tidur dan mudah terbangun di malam hari. 1 dari 6 ibu merasakan gejala psikologis yaitu lebih sering marah. Bidan desa mengatakan bahwa menopause belum begitu diperhatikan di Desa Tangkisan. Menopause dipandang suatu hal yang normal dan pasti akan dialami oleh setiap wanita. Sehingga belum pernah ada penyuluhan yang dilakukan untuk mempersiapkan wanita tentang menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat spiritualitas dengan sindrom menopause pada wanita.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan pendekatan cross sectional dengan metode survey. Sampel sejumlah 207 responden yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: berusia 45-59 tahun yang telah memasuki masa premenopause, menopause dan pascamenopause, mampu berkomunikasi, bersedia menjadi responden dan memiliki akses dalam pengisian google form. Kriteria eksklusi meliputi wanita memiliki penyakit jantung dan nyeri sendi sejak usia <45 tahun dan wanita yang pernah melakukan pengangkatan rahim, mulut rahim, kedua tubafalopi dan kedua ovarium. Teknik pengambilan sampel adalah stratified random sampling. Penelitian dilaksanakan di Desa Tangkisan, Kecamatan Tawangsari, Kabupaten Sukoharjo pada bulan April- Mei 2020. Penelitian ini

menggunakan 2 kuesioner yaitu Spiritual Well-Being Scale (SWBS) untuk mengukur tingkat spiritualitas dan Menopausal Rating Scale (MRS) untuk mengukur sindrom menopause.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi etik Departemen

Ilmu Keperawatan FK Undip dengan no : 95/EC/KEPK/D.Kep/III/2020. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarakan secara online melalui whatsapp dengan menggunakan link googleform. Data dianalisis menggunakan Spearman Rank.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di Desa Tangkisan pada Bulan April-Mei 2020 (n= 207)

No.	Pola Pemberian ASI	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Usia		
	45 - 47	49	23,7
	48 - 50	55	26,6
	51 - 53	41	19,8
	54 - 56	34	16,4
	57 - 59	28	13,5
2.	Agama		
	Islam	206	99,5
	Kisten	1	0,5
	Katolik	0	0
	Budha	0	0
	Hindu	0	0
	Konghucu	0	0
3.	Suku		
	Jawa	205	99,5
	Sunda	1	0,5
	Batak	0	0
	Bali	0	0
	Dayak	0	0
	Lainnya	1	0,5
4.	Pekerjaan		
	IRT	84	40,6
	PNS	1	0,5
	Petani	5	2,4
	Pedagang	19	9,2
	Buruh	84	40,6
	Lainnya	14	6,8
5.	Pendidikan		
	Tidak sekolah	44	21,3
	SD	103	49,8
	SMP	22	10,6
	SMA	30	14,5
	PT	8	3,9
6.	Pendapatan Keluarga		
	< UMR (< Rp.1.783.500,00)	146	70,5

	≥ UMR (≥ Rp.1.783.500,00)	61	29,5
7.	Status perkawinan		
	Menikah	17,8	86
	Tidak menikah	1	0,5
	Cerai mati	121	58,3
8.	Riwayat Kontrasepsi		
	Ya	75	36,2
	Tidak	13,2	63,8

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini, sebagian besar responden berusia 48-50 tahun yaitu sebanyak 55 responden (26,6%). Mayoritas responden memiliki agama Islam yaitu 206 responden (99,5%). Suku bangsa sebagian besar Jawa yaitu sebanyak 205 responden (99%). Pekerjaan paling banyak dari responden adalah IRT dan buruh masing-masing 84 responden (40,6%). Responden sebagian besar memiliki pendapatan

keluarga dibawah UMR yaitu sebanyak 146 responden (70,5%). Tingkat pendidikan responden mayoritas SD yaitu 103 responden (49,8%). Status perkawinan paling banyak adalah responden dengan menikah sebanyak 178 responden (86%). Responden mayoritas sudah tidak mengalami haid yaitu 121 responden (58,5%). Riwayat penggunaan kontrasepsi pada responden mayoritas tidak menggunakan yaitu 132 responden (63,8%)

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Spiritualitas di Desa Tangkisan pada Bulan April-Mei 2020 (n= 207)

Variabel	F(n)	(%)
Tingkat spiritualitas		
Rendah	0	0
Sedang	68	25,6
Tinggi	154	24,4
Total	207	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 207 responden sebagian besar responden

memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi yaitu 154 responden (74,4%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sindrom Menopause di Desa Tangkisan pada Bulan April-Mei 2020 (n= 207)

Variabel	F(n)	(%)
Sindrom menopause	31	93,9
Tidak mengalami keluhan	114	55,1
Keluhan ringan	59	58,5
Keluhan sedang	33	15,9
Keluhan Berat	1	0,5
Total	207	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 207 responden didapatkan responden sebagian besar tidak mengalami keluhan yaitu 114

responden (55,1%), sebanyak 1 responden (0,5%) yang mengalami keluhan berat

Tabel 4
hasil uji korelasi Spearman Rank

Tingkat spiritualitas	Sindrom Menopause										P value	r _s
	Tidak megalami keluhan		Keluhan ringan		Keluhan sedang		Keluhan berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000	-0,300
Sedang	18	8,7	16	7,7	18	8,7	1	0,5	53	25,6		
Tinggi	96	46,4	43	20,8	15	7,2	0	0	154	74,4		
Total	114	55,1	59	28,5	33	15,9	1	0,5	207	100		

Tabel 4 hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai korelasi (rs) antara tingkat spiritualitas dengan sindrom menopause pada wanita sebesar (-0,300) dan P value (0,000) \leq 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat spritualitas dengan sindrom menopause pada wanita. Nilai korelasi sebesar (-0,300) menunjukkan kekuatan hubungan kedua variabel adalah cukup dan memiliki arah korelasi negatif atau tidak searah.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini dibuat diskusi dan analisa peneliti terhadap hasil penelitian.

Hasil Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Kelompok usia pertengahan dan lansia memiliki lebih banyak waktu untuk melakukan kegiatan keagamaan dan berusaha untuk mengerti nilai agama yang diyakini (Yuzefo, Sabrian, dan Novayelinda, 2015). Maita, Nurlisis, dan Pitriani (2013) menyebutkan bahwa usia menopause berhubungan dengan keluhan menopause. Usia dapat berpengaruh terhadap seseorang dalam menghadapi keluhan menopause (Maita, Nurlisis, dan Pitriani, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan responden beragama. Menurut Faizal (2016), agama seseorang memiliki keyakinan atau kepercayaan yang berbeda dalam penentuan arti pentingnya kebutuhan spiritual dalam hidup. Orang-orang

beragama mayoritas mendapatkan sumber spiritualitas dari agamanya sedangkan orang-orang tidak beragama melaporkan lebih banyak sumber spiritual alternatif seperti alam, yoga dan ilmu pengetahuan (Preston dan Shin, 2017).

Penelitian ini dilakukan di desa yang memiliki suku bangsa mayoritas Jawa sebanyak 99%. Menurut Faizal (2016), pada umumnya manusia terdiri dari berbagai ras, suku atau golongan yang berbeda-beda sehingga proses pemenuhan kebutuhan spiritual seseorang juga berbeda-beda sesuai dengan keyakinan atau kepercayaan yang dimilikinya. Budaya cukup banyak mempengaruhi cara hidup, baik berpikir, bersikap dan bertindak laku (Novitasari, 2017).

Responden mayoritas memiliki pekerjaan sebagai buruh dan ibu rumah tangga masing-masing sebanyak 40,6%. Menurut Tarigan, Sinuhaji dan Sembiring (2019) pekerjaan berhubungan signifikan dengan kualitas hidup wanita menopause. Pekerjaan menentukan pendapatan seseorang yang berpengaruh pada tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu seperti media informasi untuk menambah pengetahuan.

Penelitian menunjukkan bahwa pendapatan keluarga mayoritas kurang dari UMR (< Rp. 1.783.500,00) yaitu sebanyak 70,5%. Menurut Arafat (2014), tingkat ekonomi ibu dibawah UMR rendah maka berakibat rendahnya pengetahuan yang didapat atau

tidak tahu sama sekali mengenai sindrom premenopause, karena ketidaktahuannya itu keluhan-keluhan tersebut sering tidak dirasakan.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pendidikan responden mayoritas SD sebanyak 49,8%. Tingkat pendidikan dapat menentukan mudah atau tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan yang diperoleh (Yuzefo, Sabrian dan Novayelinda, 2015). Menurut Arafat (2014), rendahnya pengetahuan yang didapat atau ketidaktahuan mengenai sindrom premenopause dapat mengakibatkan wanita tidak merasakan keluhan.

Status perkawinan pada penelitian ini menunjukkan bahwa 86% responden berstatus menikah. Menurut Yuzefo Sabrian dan Novayelinda (2015), dukungan pasangan merupakan segala bentuk perilaku dan sikap positif yang diberikan kepada individu yang sakit atau mengalami masalah kesehatan, sehingga dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis.

Riwayat haid pada responden mayoritas 58,5% sudah tidak haid. Menurut Maita, Nurlisis dan Pitirani (2013), kondisi haid yang tidak normal dan tidak teratur sebelum menopause akan berpengaruh ketika seseorang memasuki masa menopause hal ini dikarenakan ovarium mengalami penurunan fungsi akibat rendahnya hormon esterogen dan ketidakseimbangan hormon progesterone.

Penelitian ini menunjukkan responden mayoritas tidak memiliki riwayat penggunaan kontrasepsi sebanyak 63,8%. Penelitian Hidayah dan Savitri (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara riwayat penggunaan alat kontrasepsi (KB) dengan perubahan fisik pada menopause di desa sluke kecamatan sluke kabupaten rembang.

Tingkat Spiritualitas

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 207 responden didapatkan tingkat spiritualitas responden mayoritas tinggi sebanyak 154 responden (74,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Wahyu (2019) menunjukkan bahwa spiritual well being tinggi pada 51,9% wanita menopause. Penelitian oleh Ibrahim (2014) juga menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas pada lansia berada dalam kategori baik yaitu sebesar 61%.

Spiritualitas merupakan sesuatu yang tidak berwujud materi. Spiritualitas sering dipandang sebagai kekuatan tertinggi dalam jiwa individu. Pengalaman spiritualitas individu berbeda-beda. Spiritualitas bersifat subyektif dan memiliki makna pribadi bagi sebagian besar orang. Spiritualitas merupakan cara individu dalam mencari tujuan dan arti hidup. Spiritualitas dapat dikaitkan dengan hubungan diri sendiri, orang lain, alam dan Tuhan. Secara keseluruhan, spiritualitas dipandang baik sebagai sarana pertumbuhan dan cara untuk menghadapi masalah. Pada usia dewasa madya (40-60 tahun), individu memiliki kesempatan untuk memeriksa kembali arah dan tujuan hidup atau sebagai masa transformasi spiritual. Tingkat spiritualitas dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti latar belakang budaya, tahap perkembangan, keluarga, serta pengalaman hidup (Khurram, 2017).

Sindrom Menopause

Hasil penelitian ini menyatakan mayoritas responden tidak mengalami keluhan yaitu 114 responden (55,1%) dan 1 responden (0,5%) mengalami keluhan berat. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Putri, Wati & Ariyanto (2014) bahwa wanita yang mengalami gejala berat hanya 3,1 % sedangkan yang mengalami gejala ringan sebanyak 17,2%. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Larroy, Martin, Lopez Picado & Arias (2019) yang menunjukkan bahwa wanita usia 45-60 di Madrid mengalami gejala perimenopause sebanyak 65,1%. Perbedaan ini dapat

dipengaruhi oleh perbedaan negara atau budaya.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pengalaman dan keparahan gejala menopause bervariasi yaitu wanita tidak mengalami gejala sebesar 55,1%, keluhan ringan sebesar 28,5%, keluhan sedang sebesar 15,9% dan keluhan berat sebesar 0,5%. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Astari, Tarawan & Sekarwana (2014) yang mengungkapkan bahwa menopause sifatnya individual dalam segi etiologi, patogenesis atau gejala klinis. Menopause adalah satu peristiwa biopsikososial sehingga secepat apapun perkembangan ilmu dan bioteknologi, cara penyelesaian tidak bisa cukup dengan medis melainkan perlu dengan pendekatan biopsikososial berdasarkan budaya masyarakat. Wanita di Negara Barat, sangat mengagung-agungkan kecantikan. Bukti penuaan seperti kulit keriput, berkurangnya gairah seksual dapat mengakibatkan trauma psikologis yang disebut dengan "The Empty Nest Syndrome". Wanita di Negara Timur terutama Indonesia banyak yang tidak mengkhawatirkan keluhan menopause karena menganggap menopause sebagai proses pematangan diri untuk lebih bijaksana (Astari, Tarawan & Sekarwana, 2014).

Hasil Analisis Bivariat

Hasil uji korelasi Spearman Rank antara tingkat spiritualitas dengan sindrom menopause pada wanita menyatakan bahwa nilai korelasi sebesar (-0,300) dan P value (0,000). Interpretasi data tersebut adalah nilai P value (0,000) \leq 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat spiritualitas dengan sindrom menopause pada wanita yang signifikan atau bermakna. Nilai korelasi Spearman sebesar (-0,300) menunjukkan tingkat kekuatan hubungan adalah cukup. Namun kedua variabel memiliki koefisien korelasi dengan nilai negatif (tidak searah).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pimenta, Maroco, Ramos & Leal (2013) bahwa spiritualitas memiliki pengaruh yang

signifikan terhadap keparahan gejala menopause yang lebih rendah selama peri dan pascamenopause. Hasil ini, diperoleh melalui pemodelan persamaan struktural, tidak tergantung dari karakteristik sosio-demografis, kesehatan yang dirasakan dan status menopause.

Penelitian lain yang juga mendukung adalah penelitian Steffen (2011), menyimpulkan bahwa kekuatan spiritual berkaitan dengan peningkatan manfaat selama menopause, penurunan fokus terhadap penampilan tubuh, dan peningkatan penggunaan strategi koping adaptif. Kekuatan dalam spiritual dapat membantu para wanita religius mengatasi perubahan kehidupan yang berhubungan dengan menopause dengan lebih baik.

Penelitian ini menunjukkan spiritualitas yang lebih tinggi memiliki tingkat keparahan gejala menopause yang lebih rendah, sedangkan peneliti lain telah mendukung manfaat spiritualitas bagi kesehatan. Spiritualitas tinggi dikaitkan dengan harga diri tinggi, adanya dukungan sosial dan kemampuan adaptasi psikososial. Selain itu, spiritualitas juga bisa mengatasi efek dari peristiwa kehidupan negatif selama usia paruh baya dan sebagai penengah antara efek negatif dari penuaan yang terkait dengan kelemahan dan kesejahteraan psikologis (Pimenta, Maroco, Ramos & Leal, 2013).

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat spiritualitas dan sindrom menopause dengan keeratan hubungan cukup dan arah korelasi yang negatif. Tingkat spiritualitas yang tinggi mampu mengurangi sindrom menopause.

SARAN

Hasil penelitian diharapkan dapat sebagai landasan dalam kegiatan pendidikan kesehatan kepada wanita menopause, dengan tujuan meningkatkan spiritualitas

dan penyesuaian diri wanita menopause. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk menambah variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat spiritualitas wanita menopause di penelitian selanjutnya.

REFRENSI

- Arafat, DI. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Sindrom Menopause di Posyandu Ngudi Saras Cembing Trimulyo Jetis Bantul Tahun 2014. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Astari, RY, Tarawan, VM, & Sekarwana, N. (2014). Hubungan Antara Sindrom Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. *Buletin Penelitian Kesehatan*;42(3):171-184.
- Faizal, M. (2016). Hubungan Antara Spiritualitas dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan Menghadapi Kematian pada Lansia di Desa Darma Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Genazzani, AR & Birkhaeuser M. (2018). *Pre-Menopause, Menopause and Beyond*. Vol. 5. Switzerland: Springer.
- Grant, M., et al. (2013). Menopausal Symptoms: Comparative Effectiveness Review of Therapies Research Protocol. *AHRQ Eff Heal Care Program*;147:1-30.
- Hidayah, N & Savitri, UD. (2018). Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi (KB) dengan Perubahan Fisik pada Menopause. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9 (1); 83-87.
- Ibrahim. (2014). Karakteristik Spiritual Pada Lanjut Usia Di Unit Pelaksana Teknis Dinas (Uptd) Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh Tahun 2013. *Idea Nursing Journal*, 5(1): 58-63
- Khurram, U. (2017). *Existential and Spiritual Support Group for Women of Color in Midlife Transition*. Ann Arbor: ProQuest LLC
- Larroy, C., et al. (2019) The impact of perimenopausal symptomatology, sociodemographic status and knowledge of menopause on women's quality of life. *Archives of Gynecology and Obstetrics*.
- Maita, L., Nurlisis, & Pitriani, R. (2013). Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*; 2(3): 128-131.
- Maki, M. (2016). Faktor faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause di Desa Sumarayar Kecamatan Langowan Timur. Skripsi.
- Novitasari, Y. (2017). Kompetensi Spiritualitas Mahasiswa. *Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1): 45-70.
- Pal, L & Sayegh RA. (2017) *Essentials of Menopause Management*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Pimenta, F., et al. (2013). Menopausal Symptoms: Is Spirituality Associated with the Severity of Symptoms? *Journal of Religion and Health*, 53(4): 1013-1024.
- Preston, J. L., & Shin, F. (2017). Spiritual experiences evoke awe through the small self in both religious and non-religious individuals. *Journal of Experimental Social Psychology*; 212-221.
- Putri, D. I., Wati, D. M., & Ariyanto, Y. (2014). Kualitas Hidup Wanita Menopause. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1): 167-174.
- Steffen, PR. (2011). Spirituality and Severity of Menopausal Symptoms in a Sample of Religious Women. *Journal Religion and Health*;50(3):721-729.
- Subagya, AN, Artanty, W & Hapsari, ED. (2017). Hubungan Harga Diri Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *JPPNI*;2(3):177-193.
- Swetri, WR. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Menopause Pada Wanita Menopause di Kota Pontianak (Studi pada Wanita Pra lansia di Wilayah Kerja UPTD/UPK Puskesmas Kecamatan Pontianak Timur). Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Tarigan, I., Sinuhaji, L. N., & Sembiring, M. (2019). Hubungan pendidikan, paritas, pekerjaan dan lama menopause dengan kualitas hidup perempuan menopause di puskesma Kebanjaha Kabupaten Karo. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(1); 158-167.
- Wahyu, KAN. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Spiritual Well-Being pada Wanita Menopause. Semarang: Universitas Diponegoro.

Yuzefo, MA., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2015).
Hubungan Status Spiritual dengan Kualitas
Hidup pada Lansia. JOM, 2 (2): 1266-1274.