

HUBUNGAN ANTARA SINDROM MENOPAUSE DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI GRIYA LANSIA BAITURRAHMAH

Futhri Zayyana Af Idata¹, Fitriana Putri Utami²
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
Jalan Prof. Dr. Soepomo, SH, Janturan, Warungboto, Yogyakarta 1114A
Email : futhrizayyana21@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Lansia merupakan fase akhir dari kehidupan yang mengalami penyusutan atau permasalahan seiring dengan bertambahnya umur seperti menurunnya imunitas tubuh, penyusutan kesehatan raga, penurunan *financial* serta kurangnya interaksi sosial yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Sindrom menopause yang dialami oleh wanita menopause juga akan menimbulkan ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas sehingga kualitas hidup dapat menurun. Fase ini lansia membutuhkan dukungan sosial agar merasa berharga, dicintai serta meningkatkan kualitas hidup lansia dan salah satu dukungan dapat berasal dari keluarga berupa sikap, tindakan, bantuan, dan penerimaan keluarga terhadap seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sindrom menopause dan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* dengan analisis *Chi Square*. Penelitian dilakukan di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta dengan sampel penelitian berjumlah 67 orang yang diperoleh dengan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk mengukur sindrom menopause, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia. **Hasil:** Hasil uji statistik pada sindrom menopause menunjukkan nilai $p = 0,846$ ($p \text{ value} > 0,05$) yang artinya H_0 diterima sedangkan pada dukungan sosial menunjukkan nilai $p = 0,04$ ($p \text{ value} < 0,05$) yang artinya H_a diterima. **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup lansia serta ada hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Yogyakarta. Lansia dapat lansia aktif dalam mencari informasi terkait sindrom menopause dari pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : Sindrom Menopause, Dukungan Sosial, Kualitas Hidup, Lansia.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MENOPAUSE SYNDROME AND SOCIAL SUPPORT
WITH QUALITY OF LIFE OF ELDERLY AT GRIYA LANSIA BAITURRAHMAH
YOGYAKARTA**

Futhri Zayyana Af Idata¹ , Fitriana Putri Utami²
Faculty of Public Health, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta
Jalan Prof. Dr. Soepomo, SH, Janturan, Warungboto, Yogyakarta 1114A
Email : futhrizayyana21@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Elderly in the final phase of life experiences shrinkage or problems along with age such as decreased immunity, depreciation of physical health, financial decline and lack of social interaction that can affect the quality of life of the elderly. Menopause syndrome experienced by menopausal women will also cause discomfort that interferes with activities so that quality of life can decrease. In this phase, the elderly need social support to feel valuable, loved, and to improve their quality of life of the elderly and one of the support can come from the family in the form of attitudes, actions, assistance, and family acceptance of a person. This study aims to determine the relationship between menopausal syndrome and social support with the quality of life of the elderly.*

Methods: *This study used a cross sectional and Chi Square analysis. The setting study at Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta with a research sample of 67 people obtained by Total Sampling technique. The instrument used was a questionnaire to measure menopausal syndrome, social support, and the quality of life of the elderly.*

Results: *The results showed no relationship between menopausal syndrome and the quality of life of the elderly ($p=0.846$). Meanwhile, social support is associated with the elderly's quality of life ($p = 0.04$) at Griya Lansia Baiturrahmah.*

Conclusion: *There was no relationship between menopausal syndrome and the quality of life of the elderly. Furthermore, there was an association between social support and the quality of life of the elderly at Griya Lansia Yogyakarta. The elderly can actively participate in the search for information on menopausal syndrome from the health professional.*

Keywords: *Menopause Syndrome, Social Support, Quality of Life, Elderly.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok umur manusia yang telah masuk kedalam tahapan akhir dari fase kehidupan. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Pada tahun 2020, terdapat 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas di dunia. Populasi lansia di Indonesia meningkat dari 4,5% menjadi 10,7% selama 50 tahun terakhir dan diperkirakan akan mencapai 19,9% pada tahun 2045. Delapan provinsi pada tahun 2021 memiliki persentase penduduk lansia lebih dari 10% yaitu salah satunya D.I Yogyakarta sebesar 15,52% yang memiliki arti bahwa DIY berada pada *wra ageing population*.(1) Peningkatan jumlah penduduk lansia memiliki dampak yaitu meningkatnya ketergantungan pada lansia. Penyebabnya sendiri yaitu disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia.(2) Kondisi tua cenderung mengalami banyak masalah seperti menurunnya imunitas tubuh, ketidakmampuan melakukan kegiatan sehari – hari, penurunan *financial* dan kurangnya interaksi sosial.(3) Kurangnya interaksi sosial membuat lansia merasa depresi sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup lansia.

Kualitas hidup merupakan anggapan individual terhadap keberadaannya dalam kehidupan dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada serta hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar, serta yang lain yang terikat.(4) Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup antara lain pelayanan kesehatan lansia, kehilangan pasangan hidup, masa pensiun, dan sistem imunitas tubuh yang menurun sehingga mengakibatkan terjadinya risiko biologi yaitu terjadinya proses menua akibat penurunan fungsi biologis seperti fase menopause. Fase ini menimbulkan berbagai macam keluhan yang biasa disebut sindrom menopause.(5) Sindrom menopause yang dialami wanita menopause dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup wanita menopause karena menimbulkan rasa tidak nyaman yang mengganggu aktivitas sehari – hari sehingga lansia juga membutuhkan dukungan sosial agar merasa berharga dan dicintai saat menghadapi menopause serta membuat lansia menerima menopause sebagai karunia yang normal untuk dialami. Salah satu dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap seseorang. Memberikan bantuan dianggap oleh anggota keluarga sebagai seseorang yang selalu siap mendukung.(6) Lansia yang tinggal bersama anak akan mendapat perawatan yang cukup baik, namun tidak menutup kemungkinan lansia akan merasa kesepian karena anaknya memiliki kesibukan yang lain. Sehingga lansia berusaha mencari kesibukan di luar rumah untuk mendapatkan kebahagiaan pada dirinya. Salah satu kegiatan yang dapat diikuti oleh lansia yaitu masuk ke dalam komunitas griya lansia.(7)

Griya Lansia Baiturrahmah merupakan sebuah komunitas seperti sekolah bagi lansia yang dilakukan seminggu dua kali, bukan sebuah panti jompo. Tujuan didirikannya Griya Lansia Baiturrahmah ini yaitu untuk sebagai wadah komunitas aktivis usia senja. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Griya Lansia Baiturrahmah yang dilakukan peneliti terdapat 82 lansia perempuan namun beberapa lansia telah meninggal dunia sehingga kini tersisa 67 lansia perempuan. Griya lansia memiliki banyak kegiatan yang bisa diikuti oleh para lansia untuk mengisi waktu luangnya antara lain, pengajian tafsir, ceramah tentang kesehatan, bakti sosial yang diadakan 6 bulan sekali, serta senam dan kegiatan outdoor. Selain itu juga mengadakan rihlah baik disekitar, di luar kota, bahkan ke luar negeri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian *Cross Sectional* adalah sebuah penelitian yang tidak ada pengulangan dalam mengambil data dan dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab dengan akibat suatu variabel.

Penelitian dilakukan di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2022. Populasi dalam penelitian ini ialah lansia perempuan yang telah mengalami menopause di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta. Kemudian, besarnya sampel yang digunakan pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang jumlahnya sama dengan populasi. Maka besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebesar 67 responden. Penelitian kali ini mengukur hubungan antara sindrom menopause dan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia dengan menggunakan metode analisis uji *Chi Square*. Penelitian ini telah disetujui oleh *Ethical Clearance* No. 012212192 dari Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan.

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, riwayat penyakit, usia saat menopause, dan hubungan keluarga yang tinggal bersama yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia, pendidikan, status pernikahan, pekerjaan, riwayat penyakit, usia saat menopause, dan hubungan keluarga yang tinggal bersama (n=67)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Lansia awal (46-55th)	1	1,5
Lansia akhir (56-65th)	12	17,9
Manula (>65th)	54	80,6
Total	67	100
Pendidikan Terakhir		
SMP	8	11,9
SMA	32	47,8
D1/D2/D3/S1	27	40,3
Total	67	100
Status Pernikahan		
Menikah	17	7,5
Janda Cerai Mati	50	74,6
Total	67	100
Pekerjaan		
Masih bekerja	5	7,5
Pensiunan	45	67,2
Tidak bekerja dan tidak menerima dana pensiun	17	25,5
Total	67	100
Riwayat Penyakit		
Tidak ada	30	44,8
Diabetes	16	23,9
Hipertensi	17	25,4
Lainnya	4	6,0
Total	67	100
Usia saat menopause		
< 45 tahun	1	1,5
45-55 tahun	64	95,5
> 55 tahun	2	3,0

Total	67	100
Hubungan keluarga yang tinggal bersama		
Anak	33	49,3
Suami	14	20,9
Suami, anak, dan cucu	3	4,5
Sendiri	5	7,5
Cucu	7	10,4
Anak dan cucu	5	7,5
	67	100

Berdasarkan tabel 1 dideskripsikan bahwa usia termuda lansia di griya lansia yaitu usia 53 tahun dan usia tertuanya yaitu usia 80 tahun dengan mayoritas 80,6% respondennya dalam ketegori usia manula yaitu lebih dari 65 tahun. Berdasarkan pendidikan terakhir, mayoritas lansia berpendidikan SLTA/SMA yaitu sebesar 32 responden (47,8%). Berdasarkan status pernikahan, mayoritas responen memiliki status janda cerai mati yaitu sebesar 50 responden (74,6%). Berdasarkan pekerjaan, terdapat 45 responden (67,2%) berstatus pensiunan. Kemudian, terdapat 30 responden (44,8%) tidak memiliki riwayat penyakit dan sisanya memiliki riwayat penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan lainnya semacam post-katerisasi, gastritis, batu ginjal, alergi udara. Selain itu, sebagian besar lansia tinggal bersama keluarga terutama dengan anak yaitu sebesar 49,3% serta terdapat satu lansia mengalami menopause paling awal pada usia 41 tahun dan dua lansia yang mengalami menopause paling tua pada usia 56 tahun sisanya lansia mengalami menopause pada saat usia 45-55 tahun yaitu sebanyak 64 (95,5%).

2) Hasil univariat variabel

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran umum pada variabel penelitian.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan sindrom menopause, dukungan sosial, dan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Baiturrahmah

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sindrom Menopause		
Ringan	20	29,9
Berat	47	70,1
Total	67	100
Dukungan Sosial		
Tidak baik	25	37,3
Baik	42	62,7
Total	67	100
Kualitas Hidup Lansia		
Tidak baik	28	41,8
Baik	39	58,2
Total	67	100

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui dari 67 responden yang diteliti sebagian besar memiliki sindrom menopause dengan kategori berat sebanyak 47 responden (70,1%), dukungan sosial dengan kategori baik sebanyak 42 responden (62,7%) serta kualitas hidup lansia baik sebanyak 39 responden (58,2%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini dilakukan untuk mengetahui hubungan sindrom menopause dan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta. Data penelitian yang didapatkan dilakukan dengan pengujian dengan uji *Chi square* disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Hubungan antara sindrom menopause dan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Baiturrahmah

Variabel	Kualitas Hidup Lansia				OR 95% CI	Nilai P
	Tidak Baik		Baik			
	F	%	F	%		
Sindrom Menopause						
Ringan	8	12	12	17,9	0.9 (0.310-2.611)	0.846
Berat	20	29,8	27	40,3		
Dukungan Sosial						
Tidak Baik	16	23,9	9	13,4	4.4 (1.546-12.777)	0.04
Baik	12	17,9	30	44,8		

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup lansia karena hasil uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p (0,846) > \alpha (0,05)$ dan nilai *odds ratio* = 0,9 yang berarti lansia di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta yang akan mengalami sindrom menopause ringan berpeluang 0,9 kali untuk memiliki kualitas hidup lansia yang baik serta dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia karena hasil uji statistik menunjukkan nilai $p (0,04) < \alpha (0,05)$ dan nilai *odd ratio* = 4,4 yang berarti bawa lansia di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta yang dukungannya baik berpeluang 4,4 kali lipat lebih besar memiliki kualitas hidup yang baik dibandingkan dengan lansia yang memiliki dukungan sosial yang tidak baik.

PEMBAHASAN

1) Hubungan Antara Sindrom Menopause dengan Kualitas Hidup Lansia di Griya Lansia Baiturrahmah

Lansia memiliki kesehatan fisik yang baik untuk melakukan aktivitas sehari – hari sehingga hal ini cenderung membuat lansia memiliki kualitas hidup yang baik serta sindrom menopause telah dialami oleh lansia kira – kira 5-10 tahun lalu yang membuat lansia tidak merasakan keluhan itu lagi pada masa kini. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (8) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup wanita menopause di Kelurahan Genuk Kabupaten Semarang. Menurut peneliti perbedaan hasil penelitian ini dikarenakan penelitian (8) mengambil sampel pada populasi wanita menopause sedangkan peneliti pada penelitian ini mengambil sampel populasi menopause yang keseluruhannya masuk kedalam kategori lansia yang kemungkinan hasil ini belum bisa digeneralisasi karena keterbatasan penelitian karena responden dapat mengalami penurunan daya ingat sehingga dapat mempengaruhi dalam pengisian kuesioner.

Sindrom menopause merupakan berbagai keluhan yang dialami pada masa menopause seperti siklus haid tidak teratur, *hot flushes*, insomnia, nyeri pada sendi, dan perasaan sensitif. Didapatkan hasil bahwa faktor yang dapat mempengaruhi menopause pada wanita adalah usia, gaya hidup, status pekerjaan, status perkawinan dan status kesehatan.(9,10) Salah satu faktor tingginya sindrom menopause pada penelitian ini yaitu faktor usia dapat dilihat dari besar responden mengalami sindrom menopause pada saat umur 50-55 tahun. Hal ini disebabkan oleh penuaan yang menimbulkan berbagai gejala pada wanita saat menopause karena penurunan estrogen. (8)

Tingginya sindrom menopause pada lansia juga bisa disebabkan oleh

kurangnya informasi tentang cara mengatasi menopause pada lansia. Pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi perilaku sadar kesehatan pada lansia. Informasi dapat didapatkan dari mana saja salah satunya yaitu pelayanan kesehatan. Salah satu pelayanan kesehatan yang tersedia bagi lansia yaitu kegiatan posyandu lansia. Posyandu merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia. Hasil dari pengamatan peneliti, Griya Lansia Baiturrahmah kurang memberikan edukasi terkait menopause. Griya lansia lebih berfokus pada mendidik para lansia tentang riwayat medis mereka. Padahal Lansia dapat meminimalisir perubahan yang terjadi selama menopause jika mereka mendapat informasi yang lebih baik tentang menopause. Pengetahuan terkait menopause diperlukan untuk lansia yang akan menghadapi menopause seperti penyebab menopause dini dan proses menopause, gejala menopause, dan cara mengatasi keluhan yang digunakan untuk mengatasi menopause sangat penting bagi lansia yang sedang memasuki atau akan memasuki fase menopause. (11)

Pengaruh lain terhadap kualitas hidup yang baik pa adalah fakta bahwa lansia di Griya Lansia Baiturrahmah memiliki status pekerjaan sebagai pensiunan yang mana pekerjaan merupakan salah satu faktor bagi lansia untuk memiliki kualitas hidup yang baik. Peneliti berasumsi bahwa dengan status pensiunan, para lansia secara tidak langsung memiliki pendapatan tetap untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini didukung oleh penelitian Ardiani et al (12) yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor pekerjaan dengan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, lansia tidak lagi merasa cemas, takut dan tidak lagi bergantung pada ekonomi.(13) Keadaan ekonomi mempengaruhi faktor fisik dan kesehatan dan jika faktor ini cukup baik, stres fisik dan mental dapat dikurangi jika lansia dengan status sosial ekonomi rendah dikaitkan dengan kualitas hidup yang rendah.

2) Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Griya Lansia Baiturrahmah

Bentuk dukungan sosial yang diterima oleh lansia dapat berasal dari interaksi antar lansia di griya lansia. Anggota griya lansia memiliki rasa kekeluargaan yang tinggi satu sama lain dan mereka bisa saling bertukar cerita. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nofalia yang menyatakan bahwa adanya hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Dusun Boti Desa Turi Kecamatan Tambakrejo Kabupaten Bojonegoro. Hal ini dikarenakan dukungan sosial dapat meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan seseorang. Dukungan lingkungan yang baik akan membuat lansia bahagia dan mereka akan merasa mampu mengatasi segala kesulitan proses. (14)

Hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia sangat erat kaitannya dengan fakta bahwa lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor predisposisi. Kualitas hidup lansia yang baik dipengaruhi oleh faktor keluarga sebagai faktor pendorong. Menurut hasil penelitian, terlihat bahwa sebanyak 92,6% responden tinggal bersama keluarganya yang mana lansia akan mendapat lebih banyak perhatian, bantuan dan kasih sayang dari keluarganya. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Hardianti & Hos (15) yang bertujuan agar lansia dapat hidup dengan baik dan selalu memiliki kesehatan mental yang baik, merasa diinginkan, dihargai, dan dibantu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selain tinggal bersama keluarga, pengurus harian di griya lansia mengatakan bahwa para lansia memiliki kesehatan fisik yang baik dan ini dapat dilihat dari sebanyak 30 responden (44,8%) tidak memiliki riwayat penyakit maka dari itu lansia masih semangat untuk mengikuti setiap kegiatan yang diadakan dan demikian Dewi dalam Hayulita et al., (16) menjelaskan bahwa menjelaskan bahwa 70,4% lansia dengan kesehatan fisik yang baik juga memiliki kualitas hidup yang baik. Faktor kesehatan fisik merupakan faktor dominan dalam kualitas hidup lansia. Hal ini

memungkinkan orang lanjut usia yang secara fisik berfungsi dengan baik untuk mencapai penuaan yang berkualitas. Ketidaksiapan lansia dalam menghadapi keadaan yang menjadi sebuah keterbatasan dalam mencapai kesejahteraan fisik, yang mana akan berdampak pada kualitas hidup yang rendah.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia ialah melakukan latihan fisik untuk mengurangi risiko penyakit dan menjaga fungsi tubuh pada lansia serta mengurangi gejala depresi.(17) Kerajinan tangan seperti merajut dan menyulam merupakan salah satu kegiatan yang dapat griya lansia lakukan menjaga keaktifan otak, memperlambat penuaan seperti pikun, melatih konsentrasi lansia, meningkatkan kreativitas lansia, dan meningkatkan kemampuan motorik lansia. Selain itu juga hasil dari keterampilan yang telah dibuat dapat dijadikan komoditas untuk menambah pendapatan para lansia.

Salah satu faktor yang dapat membuat lansia memiliki kualitas hidup yang baik yaitu lansia di Griya Lansia Baiturrahmah memiliki spiritual yang tinggi karena melalui observasi terhadap hasil kegiatan yang dilakukan dalam setiap pertemuan, salah satunya adalah yang dapat mendekatkan diri kepada tuhan seperti mengikuti pengajian. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa kesejahteraan mental, psikologis, sosial, dan fisik akan dapat dimaksimalkan dengan tercapainya derajat kesehatan yang akan berdampak pada tercapainya kualitas hidup yang baik.(18)

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Hasil analisis dan pembahasan hubungan antara sindrom menopause dan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta menunjukkan adanya kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu :

1. Sindrom menopause lansia terdapat 70,1% mengalami sindrom menopause berat, dukungan sosial lansia terdapat 62,7% memiliki dukungan sosial yang baik, serta terdapat 58,2% lansia memiliki kualitas hidup yang baik.
2. Tidak ada hubungan antara sindrom menopause dengan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta.

b. Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat mencari informasi terkait sindrom menopause dari pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia untuk mengetahui cara mengatasi berbagai keluhan yang dialami.

2. Bagi Griya Lansia Baiturrahmah Yogyakarta

Diharapkan griya lansia memberikan penyuluhan terkait menopause dikhususkan bagi lansia yang baru saja mengalami menopause agar lansia dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi keluhan dalam menghadapi menopause serta untuk meningkatkan kualitas hidup lansia diharapkan griya lansia dapat membuat kegiatan baru seperti mengasah keterampilan lansia dalam kerajinan merajut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain penelitian lain untuk mengetahui bagaimana *support* keluarga terhadap lansia yang memiliki anggota keluarga lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Analisis Statistik BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. (2021). BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. *Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta*, 08, 13. <https://yogyakarta.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1077/hasil-sensus-penduduk-2020.html%0Ahttps://yogyakarta.bps.go.id/publication/2018/12/31/cda33c144565441edcbd20db/potensi-usaha-mikro-kecil-sensus-ekonomi-2016-daerah-istimewa-yogyakarta.html>
2. Samper, T. P., Pinontoan, O. R., & Katuuk, M. E. (2017). Hubungan Interkasi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 484–495
3. Fatmawati, V., & Imron, M. A. (2017). Perilaku Koping Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Gerak Dan Fungsi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i1.9569>
4. Delwien Esther Jacob, S. (2018). Faktor faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(69), 1–16.
5. Budiono, N. D., & Rivai, A. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
6. Parasari, G. A. T., & Lestari, M. I. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Kelurahan Sading. *Journal of Psikologi Udayana*, 2(1), 68–77
7. Mulyaningsih, S. A., Pamungkas, I. C., Ramadhany, A., & Sulandari, S. (2020). Permasalahan Lansia Di Era 4.0: Peran Keluarga Dan Lansia. *Abdi Psikonomi*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v1i1.73>
8. Sulistyowati, I., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Wanita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 29–37
9. Arsy, F., Cory, N., Ayu, I. G., & Sri, P. (2018). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. *JKAKJ*, 3(1), 8–16. <http://e-jurnal-akbidjember.ac.id/index.php/jkakj/article/view/19/14>
10. Dewi, R. K. (2022). Faktor Determinan Menopause Prekoks Di Kecamatan Kaliwungu Selatan Kota Kendal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 27–36. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.149>
11. Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>
12. Ardiani, H., Lismayanti, L., & Rosnawaty, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup lansia di kelurahan mugarsari kecamatan tamansari kota tasikmalaya tahun 2014. *Healthcare Nursing Journal*, 1(1), 42–50.
13. Indrayani, & Ronoatmojo, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
14. Nofalia, I. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 11–18
15. Hardianti, D., Hos, J., & Sarpin. (2020). Bentuk Dukungan Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia. *Jurnal Kesejahteraan dan Pelayanan Sosial*, 1(2), 138–147
16. Hayulita, S., Bahasa, A., & Sari, A. N. (2018). Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Afiyah*, 5(2), 42–46
17. Kiiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan*

- Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
18. Anitasari, B., & Fitriani. (2021). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia : Literature Review. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 04(01), 463–477. <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/134>

