

---

## PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KUALITAS HUBUNGAN SEKSUAL DAN *DISPAREUNIA* PADA PEREMPUAN MENOPOUSE

Fifi Yuniati<sup>2</sup>, Lisda Maria<sup>1</sup>

Program Studi S1 Keperawatan Stikes Mitra Adiguna Palembang<sup>1,2</sup>

*Fifyuniati3@gmail.com*<sup>1</sup>

*lisdamaria83@gmail.com*<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masalah seksual sering terjadi pada kelompok usia 40-60 tahun. Masalah ini meningkat jika anatomi atau fisiologi reproduksinya terganggu. Hilangnya hasrat seksual tercatat pada 81,5% dan Dispareunia dikeluhkan oleh 2,2%. Salah satu masalah Pendidikan Kesehatan Senam Ergonomik yang diperlukan adalah penatalaksanaan *dispareunia*. **Tujuan:** untuk mengetahui Pengaruh Senam Ergonomik terhadap dispareunia pada perempuan menopause di Puskesmas Makrayu tahun 2023. **Metode:** Penelitian ini merupakan *pre experiment* dengan pendekatan *pre post test without control group*. Populasi penelitian ini adalah semua wanita menopause yang datang ke poliklinik Puskesmas Makrayu dengan jumlah sampel 40 orang. Teknik sampling menggunakan purposive *sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Sebelum penelitian didapatkan Sebagian besar responden mengalami dyspareunia dalam kategori dua yaitu 42,5%. Setelah penelitian, sebagian besar responden mengalami dyspareunia dalam kategori satu yaitu 40,0%, selanjutnya tidak mengalami dispareunia yaitu 35,0%, sisanya skor dyspareunia dalam kategori dua yaitu 25,0% didapatkan nilai  $Z = -4,442$  yang lebih besar dari tabel, uji statistic menunjukkan  $p\text{ value} = 0,000$ . Saran Mengembangkan penelitian Senam Ergonomik bagi wanita menopause terutama yang mengalami masa dyspareunia agar ibu memiliki pengetahuan untuk mengatasi gejala dyspareunia sesuai dengan kebutuhannya.

**Kata Kunci:** Dispareunia, senam ergonomik

### ABSTRACT

**Background:** Sexual problems often occur in the age group of 40-60 years. This problem increases if the reproductive anatomy or physiology is disturbed. Loss of sexual desire was noted in 81.5% and Dyspareunia was complained of by 2.2%. One of the Ergonomic Gymnastics Health Education problems that is needed is the management of dyspareunia. **Objective:** to determine the effect of Ergonomic Gymnastics on dyspareunia in postmenopausal women at the Makrayu Health Center in 2023. **Methods:** This study was a pre-experimental study with a pre-post test approach without a control group. The population of this study were all postmenopausal women who came to the Makrayu Health Center polyclinic with a total sample of 40 people. The sampling technique uses purposive sampling. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** Prior to the study, it was found that most of the respondents experienced dyspareunia in category two, namely 42.5%. After the study, most of the respondents experienced dyspareunia in category one, namely 40.0%, then did not experience dyspareunia, namely 35.0%, the remaining dyspareunia scores were in category two, namely 25.0%, a  $Z\text{ value} = -4.442$  was greater than the table. statistical test shows  $p\text{ value} = 0.000$ . **Suggestion:** Develop Ergonomic Exercise research for postmenopausal women, especially those experiencing dyspareunia so that mothers have the knowledge to deal with symptoms of dyspareunia according to their needs.

**Keywords:** *Dyspareunia*, Ergonomic Gymnastics

## PENDAHULUAN

Menopause adalah proses fisiologis, yang terjadi secara universal pada semua wanita yang mencapai usia paruh baya. Selama masa transisi ke menopause, wanita mungkin mengalami gejala *vasomotor*, *urogenital*, *psikosomatik* dan psikologis, serta disfungsi seksual. (Bansal et al., 2013).

Wanita menopause mengalami gejala masa menopause hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Dari beberapa data tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makan. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen yang lebih banyak dari pada Asia. (Priyatni & Rahayu, 2016).

Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun di Indonesia mencapai 14,3 juta orang. Pada tahun 2017 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 261,89 juta orang yang terdiri dari 130,31 juta perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan umur menopause diperkirakan 15,8 juta orang. Pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta wanita menopause (Kemenkes RI, 2021).

Menurut Kemenkes RI, tahun 2017 jumlah perempuan menopause di Sumatera Selatan sebesar 69,43% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 69,65%. Tahun 2017 di Sumatera Selatan jumlah wanita menopause sebesar 196.835 orang namun hanya 39,53% yang telah mendapat pelayanan kesehatan (Kemenkes RI, 2017).

Masalah seksual sering terjadi pada kelompok usia 40-60 tahun. Masalah ini meningkat jika anatomi atau fisiologi reproduksinya terganggu. Hilangnya hasrat seksual tercatat pada 81,5% dan Dispareunia dikeluhkan oleh 2,2%. (Bansal et al., 2013). Pada saat wanita menopause akan terjadi penurunan kadar estrogen yang menyebabkan *Genitourinary Syndrome Of Menopause* (GSM). GSM dimanifestasikan sebagian oleh gejala atrofi vulvovaginal yang dapat menyebabkan hubungan seksual yang menyakitkan yang disebut dengan dispareunia (Hoffstetter, 2018).

Perempuan menopause akan mengalami perubahan psikologis dan fisik, seperti mudah marah dan kondisi fisik melemah. Oleh karena itu, pemahaman premenopause diperlukan untuk membantu mereka menghadapi fase ini. Penyuluhan kesehatan merupakan tindakan penting, yang perlu dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu-ibu

mengenai persiapan wanita menghadapi menopause (Lestari, 2018). Salah satu masalah Pendidikan Kesehatan Senam Ergonomik yang diperlukan adalah penatalaksanaan *dispareunia*.

Kajian review yang dilakukan oleh Hoffstetter (2018), tentang manajemen dispareunia pada wanita menopause menunjukkan bahwa manajemen *dispareunia* hanya dapat dilakukan bila wanita menopause memiliki pengetahuan yang baik. Intervensi apapun dapat dilakukan asalkan wanita dapat memahami manfaat yang diberikan. Penelitian yang dilakukan Elnaggar et al (2013), tentang *Health Education Effect on Knowledge and Attitude of Peri-Menopausal and Menopausal Women toward Menopause at El-Arabin District in Suez Governorate*. Hasil didapatkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan secara statistik pengetahuan dan sikap wanita tentang menopause setelah intervensi sebagai pengetahuan mereka yang memuaskan adalah (48,6) sebelum intervensi dan menjadi (99,3%) dan sikap positif mereka adalah 4,2% sebelum intervensi dan menjadi 59% setelah program intervensi. Gangguan dispareunia menurun (5,6%).

Hasil survey yang berhubungan dengan dispareunia di Puskesmas Makrayu pada bulan februari 2023 jumlah kasus

pada perempuan menopause yang mengalami masalah dalam melakukan hubungan seksual dan dispareunia pada tahun 2020 sebanyak 488 orang, pada tahun 2021 mengalami peningkatan menjadi 626 orang, dan pada tahun pada tahun 2022 meningkat kembali menjadi 796 orang. Dalam satu bulan didapatkan sebanyak lebih kurang 65 orang yang didiagnosis dyspareunia. Intervensi yang diberikan adalah dengan pemberian hormone terapi dan pendidikan kesehatan.

Umumnya wanita menopause belum memahami secara detil bagaimana cara mengaplikasikan Pendidikan Kesehatan Senam Ergonomik setelah dirumah atau lupa. Berdasarkan penjelasan dan data-data diatas, menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan Senam Ergonomik masih perlu dikembangkan menggunakan media, sehingga responden dapat memplajarnya setelah di rumah dan dapat mengaplikasikannya sehingga keluhan dispareunia berkurang. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Ergonomik terhadap dispareunia pada perempuan menopause.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan *pre experiment* dengan pendekatan *pre post test without control group*. Analisis data

menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Populasi penelitian ini adalah perempuan menopause sebanyak 40 orang dengan kriteria inklusi perempuan menopause yang bersedia menjadi responden, memiliki gejala *dyspareunia*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Makrayu pada bulan Februari 2023.

Prosedur penelitian yang dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

- 1) Mendapatkan rekomendasi dari etik (*ethical clearance*) dan surat ijin penelitian dari program studi dilanjutkan melakukan perijinan pada tempat penelitian
- 2) Melakukan seleksi responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.
- 3) Melakukan intervensi  
Responden sebelumnya dilakukan pengukuran *dispareunia*. Wanita menopause mendapatkan Pendidikan Kesehatan Senam Ergonomik untuk mengatasi *dispareunia* dengan menggunakan *booklet*. Peneliti kemudian memberikan *booklet* kepada responden untuk di baca di rumah. kemudian akan dilakukan praktek senam ergonomik secara bersama dihalaman Puskesmas Makrayu. Senam Ergonomik dilakukan selama 20-30

menit sebanyak 1 kali dalam seminggu.

Setelah itu dilakukan

#### 4) Evaluasi.

Evaluasi digunakan untuk menilai pendidikan kesehatan senam ergonomik terhadap gejala *dispareunia* di Puskesmas Makrayu. Peneliti menjadwalkan pada minggu kedua dan keempat untuk melihat efek Senam Ergonomik dengan post test.

Analisa data dalam penelitian ini dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*. Uji Normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel < 50 orang. Data berdistribusi normal bila p value > 0,05.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan, pekerjaan, jumlah anak, pekerjaan suami dan penghasilan, dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (N=40)

No	Variabel	Frekuensi	%
1	Pendidikan		
	SD	2	5,0
	SMP	8	20,0
	SMA	19	47,5
	PT	11	27,5
2	Pekerjaan		
	Tidak bekerja	10	25,0
	Wiraswasta	4	10,0
	Pegawai BUMN	5	12,5
	Pegawai Swasta	11	27,5
	Profesi	10	25,0
3	Jumlah Anak		
	Anak $\leq 2$	24	60,0
	Anak $>2$	16	40,0
4	Pekerjaan Suami		
	Tidak bekerja	11	27,5
	Wiraswasta	12	30,0
	Pegawai BUMN	5	12,5
	Pegawai Swasta	5	12,5
	Profesi	7	17,5
5	Penghasilan		
	$>UMR$	17	42,5
	$\leq UMR$	23	57,5
	Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 19 orang (47,5%), memiliki pekerjaan pegawai swasta sebanyak 11 orang (27,5%), Mayoritas memiliki anak  $\leq 2$  sebanyak 24 orang (60,0%). Mayoritas pekerjaan suami wiraswasta sebanyak 12 (30%), dengan penghasilan  $\leq UMR$  sebanyak 17 orang (57,5%).

### Analisis Univariat

Analisa ini dilakukan dengan melihat distribusi frekuensi dispareunia sebelum dan sesudah intervensi senam ergonomik pada perempuan menopause, dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dispareunia sebelum dan sesudah intervensi senam ergonomik pada perempuan menopause

Skor	Dispareunia	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
0	Tidak ada rasa sakit saat berhubungan	0	0	14	35
1	Rasa sakit dengan hubungan seksual namun tidak menghalangi hubungan seksual	15	37,5	16	40
2	Nyeri dengan hubungan seksual yang membutuhkan interupsi	17	42,5	10	25
3	Nyeri saat berhubungan seksual yang hebat sehingga tidak dilakukan	8	20	0	0
Jumlah		40	100	40	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan distribusi frekuensi dari 40 responden, dispareunia sebelum dilakukan senam ergonomik terbanyak mengalami nyeri dengan hubungan seksual yang membutuhkan interupsi (Kategori 2) sebanyak 17 responden (42,5%), dan setelah dilakukan senam ergonomik terbanyak mengalami rasa sakit dengan hubungan seksual namun tidak

menghalangi hubungan seksual (Kategori 1) sebanyak 16 responden (40%).

**Analisa Bivariat**

Sebelum analisa bivariat dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* karena jumlah sampel < 50 orang. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan (2-tailed) > 0,05. Berikut merupakan hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.**

Normalitas Data

	Tests of Normality <sup>b,c</sup>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre</i>	.240	40	0.000	.799	40	0.000
<i>Post</i>	.226	40	0.000	.804	40	0.000

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk* didapatkan p value = 0,000. Hal ini

berarti bahwa data terdistribusi tidak normal maka selanjutnya akan dilakukan uji *Wilcoxon*.

**Tabel 3**

Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Dispareunia Pada Perempuan Menopause

Mean Rank	Sum Of Rank	Z	P Value
9,50	19,0	-4,442	0,000

Tabel 5 didapatkan nilai  $Z = -4,442$  yang lebih besar dari tabel, uji statistic menunjukkan  $p \text{ value} = 0,000$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  Nol ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Senam Ergonomik terhadap dispareunia pada perempuan menopause di Puskesmas Makrayu Tahun 2023

## PEMBAHASAN

Pada penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami *dyspareunia* dalam kategori dua yaitu 42,5%, selanjutnya skor *dispareunia* dalam kategori satu yaitu 37,5%, sisanya skor *dyspareunia* dalam kategori tiga yaitu 20,0% pada saat sebelum dilakukan intervensi pendidikan kesehatan. uji statistic menunjukkan  $p \text{ value} = 0,000$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  Nol ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Senam Ergonomik terhadap dispareunia pada perempuan menopause.

Menurut teori, dispareunia adalah suatu kondisi menyakitkan pada saat wanita berhubungan seksual. Hal ini mungkin yang umum terjadi tetapi kadang diabaikan. Dispareunia adalah keluhan umum dan mengganggu wanita dengan *vulvodinia*, dan khususnya menyebabkan *vestibulodynia*. Seks yang menyakitkan juga dapat disebabkan oleh berbagai

kondisi yang menyebabkan nyeri genital, termasuk kondisi kulit vulva (misalnya *lichen sclerosus*), infeksi *vulvovaginal* dan saluran kemih, infeksi menular seksual (IMS), menopause dan endometriosis. Dispareunia sering disertai dengan kesulitan seksual seperti kurangnya keinginan dan gairah dan ketegangan dalam hubungan seksual. Korelasi psikososial termasuk citra tubuh negatif, bencana, kewaspadaan berlebihan terhadap rasa sakit, depresi dan kecemasan, dan harga diri rendah (Mitchell et al., 2017).

Faktor fisik berupa kemunduran fisik karena usia yang terjadi pada semua bagian tubuh yang berkaitan dengan fungsi hormon seks, pembuluh darah dan saraf. Masalah seksual sering terjadi wanita menopause yang berhubungan dengan penurunan hormon estrogen dan progesteron. Masalah psikis pada wanita menopause terjadi karena seorang wanita telah merasa dirinya menjadi tua dan takut tidak dapat memenuhi kebutuhan seksual suami. Masalah-masalah tersebut dapat berupa penurunan hasrat untuk berhubungan seksual, masalah lubrikasi vagina, lamanya waktu yang dibutuhkan untuk mencapai orgasme bahkan terjadi anorgasme, dispareunia, dan berbagai keluhan lainnya (Setyaningsih et al., 2019).

Penelitian oleh Hekhmawati (2016), mengatakan penurunan hormon estrogen pada masa menopause mengakibatkan perubahan pada vagina. Vagina akan menjadi atrofi, kering, gatal, dan panas sehingga nyeri atau tidak nyaman saat berhubungan seks. Untuk mengatasi hal ini, wanita menopause dapat menggunakan pelumas vagina atau krim sebagai pengganti hormon estrogen dengan mengusapkannya pada vagina atau melakukan foreplay lebih lama.

Penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih et al (2019), yang menunjukkan bahwa pemberian paket *affection* pada wanita menopause terdapat pengaruh pemberian paket “Affection” terhadap peningkatan aktifitas seksual pasangan menopause. Aktifitas seksual wanita menopause pada kelompok perlakuan lebih tinggi daripada sebelum diberikan intervensi. Oleh karena itu dianjurkan bagi petugas puskesmas untuk menindaklanjuti dengan mengembangkan program promosi kesehatan melalui penyebarluasan pemanfaatan paket “Affection” bagi pasangan menopause.

Didukung oleh Elnaggar et al (2013), Hasil didapatkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan secara statistik pengetahuan dan sikap wanita tentang menopause setelah intervensi

sebagai pengetahuan mereka yang memuaskan adalah (48,6) sebelum intervensi dan menjadi (99,3%) dan sikap positif mereka adalah 4,2% sebelum intervensi dan menjadi 59% setelah program intervensi. Gangguan dispareunia menurun (5,6%).

Menurut asumsi peneliti, Senam Ergonomik dyspareunia berpengaruh terhadap penurunan gejala dyspareunia pada wanita menopause. Perlunya pelatihan atau Senam Ergonomik dan konseling terhadap wanita dalam masa transisi menopause agar dapat memahami dan mengatasi masalah-masalah dalam masa transisi termasuk dyspareunia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan standar kesehatan pada wanita menopause. Pada penelitian ini Senam Ergonomik menggunakan booklet yang dalam penerapannya mudah dan aman untuk di terapkan pada berbagai fasilitas kesehatan yang ada. Masyarakat terutama lansia perlu mendapatkan Senam Ergonomik khusus terkait masa menopause namun memerlukan waktu khusus untuk membahas dyspareunia karena masih malu untuk membicarakannya. Tindakan Senam Ergonomik dan konseling ini juga berkontribusi dalam upaya promotif dan preventif khususnya pada peningkatan



kesehatan wanita menopause yang mengalami masalah dyspareunia.

### SIMPULAN

Senam Ergonomik berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas Hubungan Seksual dan *Dyspareunia* Pada Perempuan Menopause ( $p = 0,000$ ).

### SARAN

Disarankan untuk mengembangkan penelitian system Senam Ergonomik bagi wanita menopause terutama yang mengalami masa dyspareunia agar ibu memiliki pengetahuan untuk mengatasi gejala *dyspareunia* sesuai dengan kebutuhannya

### DAFTAR PUSTAKA

- Arini, L. A. (2020). Fungsi Seksual Wanita Menopause yang Melakukan Orhiba Kombinasi Kegel Exercise: Studi Pengukuran Skor FSFI. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan ' Aisyiyah, 16*(2), 240– 252.
- Aynew, A., Yechale, M., Nigussie, A., & Ayalew, N. (2021). Women' s Knowledge of Concept of Menopause, Severity, and Climacteric Stage Among Women in Middle Age in Northwest Ethiopia: Community-Based Cross-Sectional Study. *Research Square, July*(2), 1– 26. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-638981/v1>
- Bansal, P., Chaudhary, A., Soni, R. K., & Kaushal, P. (2013). Menopausal problems among rural middle aged women of Punjab. *International Journal of Research in Health Science, 1*(3), 103– 109.
- Dizavandi, F. R., Ghazanfarpour, M., Roozbeh, N., Kargarfard, L., Khadivzadeh, T., & Dashti, S. (2019). An overview of the phytoestrogen effect on vaginal health and dyspareunia in peri- and post-menopausal women. *Post Reproductive Health, 25*(1), 11– 20. <https://doi.org/10.1177/2053369118823365>
- Elnagar, S. A., Mohammed, A. H., & El-R-Ibraheem, S. A. (2013). Ergonomic Exercise Effect on Knowledge and Attitude of Peri-Menopausal and Menopausal Women toward Menopause at El-Arabin District in Suez Governorate Safaa. *Life Science Journal, 10*(4), 2838– 2846.
- Faubion, S., Sood, R., & Kapoor, E. (2017). Genitourinary syndrome of meno\_pause: management strategies for the clinician. *Mayo Clin Proc, 92*(12), 1842– 1849.
- Hoffstetter, S. (2018). Managing postmenopausal dyspareunia : An update. *Women's Healthcare, June*, 6–12.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *Kemenkes RI*.
- Kingsberg, S., Kellogg, S., & Krychman, M. (2019). Treating dyspareunia caused by vaginal atrophy : a review of treatment options using vaginal estrogen therapy. *International Journal of Women's Health, 1*, 105– 111.
- Kwak, E. K., Park, H. S., & Kang, N. M. (2014). Menopause Knowledge, Attitude, Symptom and Management among Midlife Employed Women. *Journal of Menopausal Medicine, 20*(3), 118. <https://doi.org/10.6118/jmm.2014.20.3.118>
- Lestari, I. B. (2018). *Efektivitas Ergonomic Exercise Menopause Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Premenopause Di Desa Banjarsari Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun*. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.

- Messina, M. (2014). Soybean isoflavones warrant greater consideration as a treatment for the alleviation of menopausal hot flashes. *Womens Health, 10*, 549– 553. <https://doi.org/10.2217/WHE.14.38>
- Mitchell, K. R., Geary, R., Graham, C. A., Datta, J., Wellings, K., Sonnenberg, P., Field, N., & Nunns, D. (2017). Painful sex ( dyspareunia ) in women : prevalence and associated factors in a British population probability survey. *An Intenational Journal of Obstetrics and Gynaecology, Januari 20*, 1689– 1697. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.14518>
- Mubarak, W. (2014). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mangajar dalam Pendidikan*. Graha Ilmu.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Pre-Menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(1), 49–62. <https://doi.org/10.31537/dedication.v4i1.285>
- Prijatni, I., & Rahayu, S. (2016). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Scavello, I., Maseroli, E., Stasi, V. Di, & Vignozzi, L. (2019). Sexual Health in Menopause. *Medicina, 55*(559).
- Setyaningsih, M. M., Sutiyarsih, E., Purwandhani, E. L. W., & Rahayu, M. I. T. (2019). Pengaruh Pemberian Paket “ Affection” terhadap Aktivitas Seksual pada Pasangan Menopause. *Jurnal Ners Dan Kebidanan, 6*(April), 56– 62. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.ART.p056>
- Suparni, I. ., & Astutik, R. . (2016). *Menopause, Masalah dan Penangannya*. CV.Budi Utama.
- Thomas, H. M., Bryce, C. L., & Ness, R. B. (2012). Dyspareunia is Associated with Decreased Frequency of Intercourse in the Menopausal Transition. *NIH Public Access Author, 18*(2), 152– 157. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181eeb774>.Dyspareunia