

**PELAKSANAAN SENAM YOGA TERHADAP PERILAKU
INKONTINENSIA URINE PADA PEREMPUAN MENOPAUSE
DI PANTI WERDHA**

Lisda Maria¹, Rezka²
Stikes Mitra Adiguna Palembang^{1,2}
lisdamaria83@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan senam yoga terhadap Perilaku inkontinensia urine pada perempuan menopause di Panti Werdha harapan kita Palembang. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Jumlah sampel partisipan/informan dalam penelitian ini adalah 4 orang, yaitu terdiri dari 3 perempuan menopause dengan inkontinensia urine, dan 1 orang *key informan* perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis tema didapatkan 5 tema yang berkaitan dengan Pelaksanaan Senam Yoga Terhadap Perilaku Inkontinensia Urine Pada Perempuan Menopause. Kesimpulan dari hasil penelitian mengenai analisa pelaksanaan senam yoga terhadap perilaku *inkontinensia* urine pada perempuan menopause di Panti Werdha Harapan Kita Palembang adalah kemandirian pelaksanaan senam yoga pasien inkontinensia urine dalam perawatan diri saat Panti Werdha Harapan Kita Palembang, cara mempertahankan kesehatan, tanda gejala dan durasi kekambuhan pasien inkontinensia urine, fasilitas kesehatan yang bisa dijangkau oleh pasien, dukungan orang terdekat di lingkungan Panti Werdha Harapan Kita.

Kata Kunci: *Inkontinensia Urine*, Perempuan Menopause, Senam Yoga.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the implementation of yoga exercises on urinary incontinence behavior in menopausal women at Harapan Kita Werdha Home Palembang. The method used is a qualitative method with a phenomenological investigation approach. The number of sample participants/informants in this study was 4 individuals, consisting of 3 menopausal women with urinary incontinence and 1 nurse as the main informant. The results showed that the theme analysis revealed five themes related to the implementation of yoga exercises on urinary incontinence behavior in menopausal women. The conclusion from the results of the study analyzing the performance of yoga exercises on urinary incontinence behavior in postmenopausal women in Harapan Kita Nursing Home Palembang is the independence of performance of yoga exercises in self-care urinary incontinence patients in Harapan Kita Nursing Home Palembang, How to Health receives, signs of symptoms and duration of recurrence of urinary incontinence in patients, health facilities accessible to patients, support for those closest to the Harapan Kita nursing home.

Keywords: Menopausal Women, Urinary Incontinence, Yoga Exercises.

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 (Park, *at all* 2023).

Prevalensi gejala menopause sangat bervariasi tidak hanya antar individu. dari populasi yang sama tetapi juga antara populasi yang berbeda (Bansal et al., 2018). Timbulnya menopause menurunkan aktivitas seksual, yang dapat menyebabkan perceraian di antara pasangan menikah (Maria, 2019). Gejala yang paling gamblang adalah berhentinya menstruasi selama satu tahun yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas folikel ovarium dan penipisan estrogen (Tang, *et, al*, 2023). Menopause adalah fenomena berhentinya produksi hormon reproduksi perempuan sehingga menyebabkan ia tidak lagi mengalami menstruasi. Pada umumnya, menopause terjadi saat usia 45 hingga 55 tahun (Yoshida, *et, al*, 2022). Seorang wanita dikatakan mengalami menopause dini apabila sudah terjadi di usia masih kurang dari 40 tahun (Karim, *et, al*, 2022).

Berdasarkan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, di negara Indonesia angka persentase wanita umur 30-49 tahun yang mengalami menopause mencapai 16,1% dengan jumlah 28.767 wanita. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari angka 10% pada wanita umur 30-34 tahun, kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44- 45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun (Kemenkes RI, 2020). Jumlah wanita menopause di Indonesia saat ini sebanyak 7,4% dari total populasi, dan tahun 2020 jumlahnya diperkirakan mencapai 11,54% yang mana menopause diawali dengan masa perimenopause (Ridwan, 2020).

Menurut Badan pusat statistik kota Palembang pada tahun 2019 jumlah penduduk wanita berdasarkan kelompok usia 40-44 tahun berjumlah 61.681 jiwa, usia 45-59 tahun adalah 54.544 jiwa dan kelompok usia 50-54 adalah 48.507 jiwa (BPS, 2019). Inkontinensia urine merupakan pengeluaran urine involunter (tidak disadari/mengompol) pada waktu dan tempat yang tidak tepat di luar keinginan. Inkontinensia urine adalah pengeluaran urine secara spontan pada sembarang waktu di luar kehendak (involunter). Keadaan ini umumnya dijumpai pada lansia. Terjadinya kelemahan atau penurunan otot dasar panggul inilah yang memicu terjadinya inkontinensia urine yaitu buang air kecil . Prevalensi inkontinensia urin di Indonesia telah mencapai 5,8% dari keseluruhan penduduk. Sekalipun demikian penanganannya masih belum maksimal (Koerniawan *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan fisik salah satu dengan melakukan olahraga teratur atau senam sehat yang bisa menyeimbangkan kesehatan dan kebiasaan hidup lansia. Senam yoga salah satu olah tubuh dan peregangan yang dikombinasikan dengan nafas dalam dan meditasi (Bayu, 2022). Senam yoga bagi penderita inkontinensia urine dapat menghasilkan rasa rileks dan memperlancar peredaran darah. Latihan yang menggabungkan antara teknik bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan, sehingga seseorang dapat memusatkan pikiran untuk dapat mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan (Yanti, 2022).

Pada tahun 2030 diperkirakan jumlah populasi perempuan di seluruh dunia yang memasuki usia menopause akan mencapai 1,2 milyar. Data dari WHO tahun 2013 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,42

milyar orang (Muafira, 2018). Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Fadul, 2019).

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2013 jumlah penduduk menurut jenis kelaminnya setiap tahunnya mengalami peningkatan dari tahun 2009 sampai 2013. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2009 bahwa 5.320.000 wanita Indonesia telah memasuki masa menopause. Pada tahun 2010 terdapat 118.010.413 penduduk perempuan, tahun 2011 sebesar 119.768.768 penduduk perempuan, tahun 2012 sebesar 121.553.332 penduduk perempuan dan pada tahun 2013 sebesar 123.364.472. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2014) perempuan yang memasuki menopause sebanyak 8.226.977 jiwa (Suparyanto, 2020).

Survei pendahuluan yang dilaksanakan 2 desember 2022 dengan pihak pengurus Panti Werdha Harapan Kita Palembang didapatkan informasi bahwa sejak 2019 jumlah lansia di Panti Werdha Harapan Kita berjumlah 30 lansia dan yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 8 orang yang mengalami inkontinensia

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas peneliti tertarik terhadap penelitian mengenai “Pelaksanaan Senam Yoga Terhadap Perilaku Inkontinensia Urine Pada Perempuan Menopause di Panti Werdha Harapan Kita Palembang”

METODE PENULISAN

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi, dimana pada tahap pertama peneliti melakukan observasi lapangan terlebih dahulu dan mengkaji menggunakan lembar observasi teori keperawatan *selfcare orem*, yang nanti akan terkait dengan perilaku inkontinensia urine pada perempuan menopause. Pada tahap kedua peneliti akan melakukan Analisa data kualitatif berdasarkan temuan di lapangan dan pada tahap ke 3 melakukan abstraksi data sehingga membentuk tema penelitian. Jumlah sampel partisipan / informan dalam penelitian ini adalah 4 orang, yaitu terdiri dari 3 perempuan menopause dengan inkontinensia urine, dan 1 orang key-informan Perawat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Indepth Interview

Identitas Partisipan	Karakteristik Partisipan	Frekuensi	
		n	%
Usia	<60 tahun	4	80%
	>60 tahun	1	20%
Pendidikan Terakhir	SD	1	20%
	SMP	2	40%
	SMA	1	20%
Pekerjaan	Pernah bekerja	4	80%
	Tidak bekerja	1	20%
Σn		5	

Tabel 1 Semua partisipan merupakan pasien Panti Werdha Harapan Kita dan Perawat senior di Panti Werdha Harapan Kita. Peneliti memilih partisipan setelah melakukan survei pada pasien dan pengamatan Panti Werdha Harapan Kita. Peneliti

memilih partisipan disesuaikan dengan karakteristik inklusi penelitian yang berkaitan dengan analisa Pelaksanaan Senam Yoga Terhadap Perilaku Inkontinensia Urine Pada Perempuan Menopause.

Tabel 2. Hasil Pengkajian Orem pada Perempuan Menopause dengan Inkontinensia Urine

Senam Pelayanan Keperawatan Menurut Orem				
No	Informan	Therapeutic Selfcare Demand	Development Selfcare	Health Deviation Selfcare
1	P1	Suportif dan edukatif	Suportif dan edukatif	Suportif dan edukatif
2	P2	Suportif dan edukatif	Partially compensatory system	Suportif dan edukatif
3	P3	Suportif dan edukatif	Suportif dan edukatif	Suportif dan edukatif
4	P4	Partially compensatory system	Partially compensatory system	Partially compensatory system

Tabel 2 menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil pengkajian dengan menggunakan lembar observasi Orem didapatkan bahwa, informan P1 masih dalam tahap denial (menyangkal) terhadap kondisi kesehatannya dan masih membutuhkan dukungan dan edukasi terkait Perilaku Inkontinensia Urine.

PEMBAHASAN

Kemandirian Pelaksanaan Senam Yoga Pasien Inkontinensia Urine dalam Perawatan Diri saat di Panti Werdha Harapan Kita.

Manajemen perawatan mandiri didefinisikan sebagai tindakan-tindakan yang bertujuan untuk menjaga stabilitas fisik, menghindari perilaku yang dapat memperburuk kondisi dan mendeteksi gejala awal perburukkan inkontinensia urine. Manajemen perawatan mandiri mempunyai peran penting dalam keberhasilan pengobatan inkontinensia urine dan dapat memberi dampak bermakna untuk perbaikan gejala inkontinensia urine, kapasitas fungsional, kualitas hidup, morbiditas, dan prognosis. Berikut adalah manajemen perawatan mandiri pada inkontinensia urine: memahami gejala, ketaatan pasien berobat, pemantauan asupan makanan, asupan cairan, latihan fisik: yoga dan aktivitas sosial dengan rekan panti (Siswanto. *et al*, 2020).

Cara Mempertahankan Kesehatan

Dalam Siswanto (2020) kepatuhan pengobatan dan terapi senam yoga merupakan poin yang sangat penting dalam keberhasilan terapi inkontinensia urine dan mempunyai peran dalam keberhasilan pengobatan inkontinensia urine serta dapat memberi dampak bermakna perbaikan gejala inkontinensia urine, kapasitas fungsional, kualitas hidup, morbiditas dan prognosis.

Tanda Gejala dan Durasi Kekambuhan Inkontinensia Urine pada Perempuan Menopause

Tanda, gejala dan durasi kekambuhan pasien inkontinensia urine yang dialami partisipan meliputi sulit menahan BAK, buang air kecil menjadi lebih sering, hingga nyeri atau anyang-anyangan saat buang air kecil. Keluhan-keluhan tersebut terjadi akibat jaringan di vagina dan saluran kemih yang menipis dan kehilangan elastisitasnya dengan durasi kekambuhan tiap partisipan bervariasi yaitu P1: 3 bulan

lalu, ini yang paling berat sampai susah bangun, karena langsung BAK. P2: Dalam sebulan ini sudah 3 kali. P3: Dalam 2 bulan ini sudah 5 kali. P4: sering, dalam sebulan ini sudah 3 kali.

Fasilitas Kesehatan yang Bisa Dijangkau oleh Pasien.

Kurangnya pengenalan terhadap tanda dan gejala, akan berdampak lebih buruk terhadap pengambilan keputusan pasien dalam mencari dan merencanakan perawatan bagi dirinya (Fitriyan et al, 2021). Pasien wajib memantau gejala, mematuhi pengobatan, diet dan rutin olah raga Yoga dan mengelola gejala dengan mengenali perubahan dan merespons dengan menyesuaikan perilaku atau dengan mencari bantuan yang sesuai. Manajemen mandiri pasien dikaitkan dengan penurunan risiko Nyeri BAK dan lebih sedikit masuk rumah sakit. namun, ada sedikit kepastian terkait dengan manfaat dari beberapa aspek perawatan diri, seperti pilihan gaya hidup dan olah raga teratur dalam hal ini Yoga. (Saelan et al, 2021).

Dukungan Orang terdekat di lingkungan Panti Werdha Harapan Kita.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan perawatan mandiri seperti kepatuhan olah raga Yoga dan minum obat pada pasien inkontinensia urine yaitu jarak Panti ke tempat pengobatan, pengetahuan, dan dukungan orang terdekat di lingkungan Panti Werdha Harapan Kita. Edukasi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan suport pada pasien inkontinensia urine. Kurangnya pengetahuan dan ketidak aktifan penderita inkontinensia urine dalam mengenal penyakit dan self manajemen (Kristinawati, 2019).

Kekuatan, Kelemahan dan Implikasi Penelitian.

Kekuatan, Kelebihan penelitian ini menggunakan pedoman wawancara yang mendalam dan di lengkapi dengan lembar observasi *selfcare* orem, sehingga data yang didapatkan lebih mendalam dan terukur. Kelemahan penelitian ini tidak banyak menggunakan partisipan sehingga jawaban informan masih kurang bervariasi.

SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai Analisa pelaksanaan senam yoga terhadap perilaku inkontinensia urine pada perempuan menopause di Panti Werdha Harapan Kita Palembang adalah Kemandirian Pelaksanaan Senam Yoga pasien inkontinensia urine dalam perawatan diri saat Panti Werdha Harapan Kita Palembang, Cara mempertahankan Kesehatan, Tanda gejala dan durasi kekambuhan pasien inkontinensia urine, Fasilitas kesehatan yang bisa dijangkau oleh pasien, Dukungan Orang terdekat di lingkungan Panti Werdha Harapan Kita.

SARAN

Hasil penelitian dapat meningkatkan kualitas pelayanan bagi masyarakat diharapkan menjadi intervensi perawat dalam memberikan edukasi tentang Pelaksanaan Senam Yoga Terhadap Perilaku Inkontinensia Urine Pada Perempuan Menopause di Panti Werdha Harapan Kita Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Trans Info Media. Jakarta
- Bansal, P., Chaudhary, A., Soni, R. K., & Kaushal, P. (2018). Menopausal Problems Among Rural Middle Aged Women of Punjab. *International Journal of Research in Health Science*, 1(3), 103–109.
- Donovan, G., & Terrell, S. L. (2018). Exercise strategies for Improving Quality of Life in Women with Stress Urinary Incontinence. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(1), 28-32. <http://dx.doi.org/10.1249/FIT.0000000000000353>
- Cameron, A, Joel J, Heidelbaugh & Masahito Jimbo. 2013. Diagnosis and OfficeBased Treatment of Urinary Incontinence in Adults. *Therapeutic Advances in Urology*, 5(4). 181. <https://doi.org/10.1177/1756287213495100>
- Fadul, F. M. (2019). Perempuan Menopause.
- Fadhila, L. F. (2020). Pengaruh Latihan Kegel Exercise dan Delay Urination terhadap Perubahan Inkontinensia Urine pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Dimong Kabupaten Madiun
- Hekhmawati, H. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/46220/>
- Ibu, K., & Januriwasti, D. E. (2022). Pengetahuan dan Kesiapan Ibu Pramenopause Menghadapi Gejala Vegetatif Masa Menopause. 1(02), 47–52. <https://doi.org/10.56741/bikk.v1i02.124>
- Indarwati, I., & Maryatun, M. (2019). Karakteristik Wanita Menopause dan Perubahan Pola Seksualitas di Desa Kedungan. *Gaster*, 17(1), 20. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i1.293>
- Jalilah, N. H. & Prapitasari, R. (2020). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Penerbit Adab. Jawa Barat
- Juliana, D., Angraini, D., & Amalia, N. (2021). Hubungan Antara Karakteristik Wanita dengan Keluhan pada Masa Menopause di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Perumnas II Pontianak. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 3(1), 33-38. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/32>
- Kim, G. S., Kim, E. G., Shin, K. Y., Choo, H. J., & Kim, M. J. (2015). Combined Pelvic Muscle Exercise and Yoga Program for Urinary Incontinence in Menopause Women. *Japan Journal of Nursing Science*, 12(4), 330-339. <https://doi.org/10.1111/jjns.12072>
- Koerniawan, D., Srimiyati, S., Fari, A. I., Frisca, S., & Pratama, W. P. (2020). Pendampingan Upaya Menurunkan Inkontinensia Urin bagi Masyarakat di Talang Betutu Palembang. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1753>
- Karim, R., Xu, W., Kono, N., Sriprasert, I., Li, Y., Yan, M., ... & Hodis, H. N. (2022). Effect of menopausal Hormone Therapy on Arterial Wall Echomorphology: Results from The Early Versus Late Intervention Trial with Estradiol (ELITE). *Maturitas*, 162, 15-22. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.02.007>
- Kurniasari, D, Soesilowati, R. (2016). Pengaruh antara Inkontinensia Urin terhadap Tingkat Depresi Wanita Lanjut Usia di Panti Wredha Catur Nugroho Kaliiori Banyumas. *Sainteks*, 8(1). <http://dx.doi.org/10.30595/sainteks.v13i1.1498>
- Kenne, K., & Bradley, C. S. (2022). Behavioral Therapy and Lifestyle Modifications for the Management of Urinary Incontinence in Women. In *Female Urinary Incontinence*
- Lubis, N. L. (2016). Psikologi Kespro : Wanita dan Perkembangan Reproduksi. Kencana. Jakarta
- Masyitah, W. (2016). Pengaruh Latihan Kegel Exercise terhadap Inkontinensia Urine Usia Pra Lansia 45 Tahun dalam Prolanis (Program Lansia) di Puskesmas Massenga Kabupaten Polewali Mandar. *E-journal Keperawatan*. 1(1). <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/140/1/17010140%20Fikri%20Amirulloh.pdf>
- Maria, L., Setyowati, S., & Gayatri, D. (2019). Sexual Function Improvement of The Menopausal Women in South Sumatra, Indonesia After 'Mentari'health Education. *Enfermería Clínica*, 29, 390-395. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.06.006>

- Maria,L & Gumilang, N. (2022). Penyuluhan Pencegahan Penyakit ISK Menopause Pada Lansia di RT 31 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* 3(2). <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4883>
- Nguyen, T. M., Do, T. T. T., Tran, T. N., & Kim, J. H. (2020). Exercise and Quality of Life in Women with Menopausal Symptoms: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7049 <https://doi.org/10.3390/ijerph17197049>
- Nicosia, F. M., Lisha, N. E., Chesney, M. A., Subak, L. L., Plaut, T. M., & Huang, A. (2020). Strategies for Evaluating Self-Efficacy and Observed Success in The Practice of Yoga Postures for Therapeutic Indications: Methods From A Yoga Intervention for Urinary Incontinence Among Middle-Aged and Older Women. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02934-3>
- Nurlina, N. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia. Bandung
- Nurmasari, D., Fikri, M. EL, & Ritonga, H. M. (2018). Inkontinensia Urin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.umpo.ac.id/11909/9/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Öz Yıldırım, Ö., Aydın Avci, İ., Yıldırım, E., & Bostancı, Y. (2022). The Effect of The Incontinence Health Belief Development Program on Women’s Urinary Incontinence Awareness and Health Beliefs: A Randomized Controlled Trial. 34(7):1385-1393. <https://doi.org/10.1007/s00192-022-05343-x>
- Prabayoni, A. B. (2021). Gambaran Keluhan Fisik dan Psikologis Wanita Menopause Pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Bebandem Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 1, 1–67. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7651/>
- Park, E. H., Kang, E. H., Lee, Y. J., & Ha, Y. J. (2023). Impact of Early Age At Menopause on Disease Outcomes in Postmenopausal Women with Rheumatoid Arthritis: A Large Observational Cohort Study of Korean Patients with Rheumatoid Arthritis. *RMD Open*, 9(1), e002722. <https://doi.org/10.1136/rmdopen-2022-002722>
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause*. Lipi Press. Jakarta
- Suparni, I. E. & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Deepublish. Yogyakarta
- Suprianto, P & Maria,L. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Ibu dalam Menghadapi Menopause. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(24), 94–104. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.193>
- Siregar, N. (2018). Kualitas Hidup Wanita Menopause Ditinjau dari Dukungan Sosial di Kelurahan Sempakata Padang Bulan Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1566>
- Suparyanto, S., Rosad, R. (2020). *Senam Yoga*. 5(3), 248–253.,
- Syalfina, A. D. (2017). Body Mass Index (BMI) dan Lama Menopause Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup Menopause. *Hospital Majapahit*, 9(1), 28–42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3514516>
- Şener, N., & Taşhan, S. T. (2021). The Effects of mindfulness Stress Reduction Program on Postmenopausal Women's Menopausal Complaints and Their Life Quality. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 45, 101478. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101478>
- Tang, Y., Guo, X., Wang, Y., Liu, Z., Cao, G., Zhou, Y., ... & Yuan, M. (2022). Rumba Dance Combined with Breathing Training as an Exercise Intervention in the Management of Stress Urinary Incontinence in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 522 <https://doi.org/10.3390%2Fijerph20010522>
- Tang, T. Y., Lee, J. I., Shen, J. T., Lee, Y. C., Wang, H. S., Tsao, Y. H., ... & Geng, J. H. (2023). The Association Between Menopause, Postmenopausal Hormone Therapy, and Kidney Stone Disease in Taiwanese Women. *Annals of Epidemiology*, 78, 13-18.

- <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2022.12.002>
- Tsuraya, M., Zulfitri, R., Arneliwati, A. (2016). Gambaran Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause. *JOM: Perpustakaan Fakultas Keperawatan* 5(2), 164–173.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21121>
- Wijaya, A. K., Nunik, F. A. (2022). Perbandingan Efektivitas Senam Kegel dan Senam Yoga terhadap Penurunan Frekuensi Buang Air Kecil pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa 4(5). <http://dx.doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6600>
- Widjayanti, Y. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1),96–101.
<https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AH NJ/article/view/41/121>
- Yoshida, Y., Chen, Z., Baudier, R. L., Krousel-Wood, M., Anderson, A. H., Fonseca, V. A., & Mauvais-Jarvis, F. (2022). Menopausal Hormone Therapy and Risk of Cardiovascular events in Women with Prediabetes or Type 2 Diabetes: A Pooled Analysis of 2917 Postmenopausal Women. *Atherosclerosis*, 344, 13-19.
- Yanti, R., & Efliani, D. (2022). Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jkep*, 7(1), 121–127. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i1.919>
- Zolekhah, D., & Sholihah, N. R. (2018). Tingkat Keluhan Berdasarkan Menopause Rating Scale Pada Ibu Menopause The Level Of Complaints Based On Menopause Rating. *V(1)*, 7–16.