

PENGARUH SENAM PORPI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

PORPI Exercise on Reducing Anxiety Among Menopause Women

Sukarni¹, Nandang Ahmad Waluya¹, Sansri Diah Dwidawara¹

^{1*} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung,

Email:ning_sukarni@yahoo.com, nandangwaluya@gmail.com,

sansri.diah.kd@staff.poltekkesbandung.ac.id.

ABSTRACT

Menopause is the cessation of menstrual periods for at least 12 consecutive months and is not due to physiological (e.g., lactation) or disease. Many women experience menopausal syndrome almost all over the world. The symptoms felt by women after experiencing menopause cause psychological disorders such as anxiety. Feeling happy can reduce anxiety. One of the things that can trigger feelings of happiness is exercise. In this study, to reduce anxiety levels in postmenopausal women, PORPI was chosen. Inhaling Sports Association of Indonesia (PORPI) is an inhaling Sport. The method used in this study is a quasi-experimental design with pre and post-test without a control group. The sampling method uses a purposive sampling technique with a sample of 31 people. The study was conducted for three months. The data analysis consisted of univariate analysis using central tendency and bivariate analysis. The data is normally distributed so that the analysis uses the T. Dependent test. The results showed the level of anxiety decreases in menopausal women with an average difference of 20.83 with a standard deviation of 0.35. This study concludes that PORPI exercise can reduce anxiety levels in postmenopausal women.

Key words: *PORPI Exercise, Menopause*

ABSTRAK

Menopause didefinisikan sebagai berhentinya periode menstruasi selama setidaknya 12 bulan berturut-turut dan bukan karena fisiologis (misalnya: laktasi) atau penyakit. Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia. Gejala-gejala yang dirasakan wanita setelah mengalami menopause menimbulkan gangguan psikis seperti kecemasan. Kecemasan dapat dikurangi dengan perasaan bahagia. Salah satu hal yang dapat memicu perasaan bahagia adalah senam. Pada penelitian ini senam PORPI dipilih untuk mengetahui pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Senam PORPI atau Persatuan Olahraga Pernafasan Seluruh Indonesia adalah olahraga pernafasan. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu quasi eksperimen dengan rancangan pre dan post test tanpa kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sample* dengan jumlah sampel 33 orang. Penelitian dilakukan selama 3 bulan. Analisa data terdiri dari analisa univariat menggunakan tendensi sentral dan analisa bivariate. Data terdistribusi normal sehingga Analisa menggunakan uji *T. Dependent*. Hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan wanita manopause dengan perbedaan nilai rata-rata adalah 20,83 dengan standar deviasi 0,35. Penelitian menyimpulkan senam PORPI dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

Kata Kunci: Senam PORPI; Menopause

PENDAHULUAN

Rasa cemas yang dirasakan Wanita 45-55 tahun dapat dipengaruhi oleh berubahnya psikis.¹ Dampak dari kecemasan dapat menimbulkan rasa cepat marah, khawatir, tidak percaya diri, depresi, sulit tidur dan nafsu makan terganggu. Hal ini dapat disebut juga gangguan psikomati dan hal ini dapat mempengaruhi proses kualitas hidup dan proses sosialisas.

Secara harfiah dari bahasa Yunani, menopause artinya "bulan". Menopause diartikan sebagai kondisi seorang perempuan yang sudah tidak mengalami menstruasi secara permanen.² Seseorang dapat dikatakan menopause jika tidak menstruasi selama setidaknya 12 bulan berturut-turut dan bukan karena fisiologis (misalnya: laktasi) atau penyakit.³

Berdasarkan penelitian Delavar dan Hajjahmadi (2011) Wanita menopause memiliki lima gejala yang paling umum, yaitu sensitif atau mudah tersinggung, nyeri sendi, nyeri punggung, *hot flushes*, dan sakit kepala.⁴ Sedangkan menurut Kusmiran (2011) sepertiga kehidupan wanita dipengaruhi oleh menopause, selain itu masalah kesehatan dapat meningkatkan tingkat kecemasan.⁵

Kecemasan wanita yang menghadapi menopause adalah adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak dikhawatirkan. Wanita-wanita ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dari fluktuasi hormon, sehingga dapat memperparah keadaan wanita menopause karena kecemasan secara fisiologis dapat mengaktifkan sistem saraf pusat yang selanjutnya menstimulus peningkatan kadar katekolamin, yang akan mempengaruhi kerja sistem kardiovaskuler, yaitu akan menstimuli takikardi dan hipertensi Olahraga senam merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Diketahui kegiatan aktivitas olahraga tidak hanya membuat badan lebih bugar, tapi meningkatkan kesehatan secara

menyeluruh dan rasa kesejahteraan atau ketenangan.⁶ Dengan Olahraga senam sedikitnya 30 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. olahraga membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori, serta mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas.

Penanganan gangguan kecemasan pada wanita menopause dapat dilakukan dengan cara non-farmakologikal, salah satunya dengan peningkatan aktivitas fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik memiliki peran pada penurunan level kecemasan dan depresi pada wanita menopause.^{7,8}

Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Maret 2017 berupa wawancara dan pendataan populasi wanita menopause di Puskesmas Kecamatan Sukajadi. Didapatkan data jumlah wanita menopause usia 49-59 tahun yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu sebanyak 32 orang. Hasil wawancara dari 17 orang wanita tersebut, 10 diantaranya mengatakan mengalami keluhan gejala panas, 2 orang mengeluh sakit saat berhubungan seksual, 5 orang mengalami tekanan darah tinggi dan osteoporosis. Hampir seluruh wanita menopause yang datang ke Posyandu mengatakan mengalami kecemasan. Berdasarkan data studi pendahuluan dan uraian penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh senam PORPI terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause. PORPI adalah singkatan dari Persatuan Olahraga Pernafasan Seluruh Indonesia. Olahraga ini adalah olahraga pernafasan yang umum dilaksanakan di tempat umum.⁹

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *One-Group-PreTest - Post Test design* tanpa grup kontrol. Penelitian dilakukan di ruang gedung olahraga (GOR) cabang Sukabungah Sukajadi Bandung dan Posbindu Wilayah

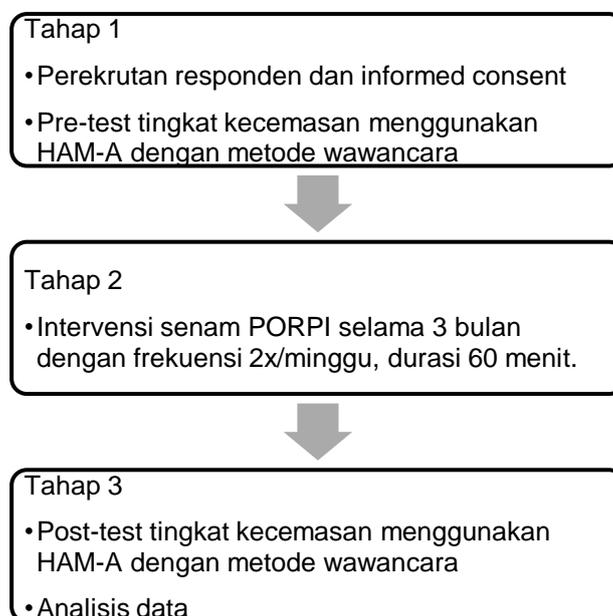
Puskesmas Sukajadi Bandung. Intervensi yang diberikan berupa senam PORPI. Senam ini diberinama berdasarkan singkatan komunitas Persatuan Olahraga Pernafasan Seluruh Indonesia. Berdasarkan penelitian Simanjuntak 2018, olahraga secara teratur dapat meningkatkan hormone endorphin. Sejalan dengan fungsinya, senam PORPI dapat memfasilitasi hal tersebut untuk mencapai Kesehatan dan kesejahteraan.⁹

Perhitungan sampel dilakukan menggunakan metoda Remur Solvin dengan tingkat kesalahan 10%. Dari hasil perhitungan didapat sebanyak 27.536 kemudian dilakukan pembulatan menjadi 28. Penambahan sampel sebanyak 10% dilakukan untuk mengantisipasi responden yang dropout sehingga jumlah responden menjadi 31 orang. Kriteria inklusi responden merupakan wanita menopause yang sedang melaksanakan senam PORPI di GOR cabang Sukabungah Sukajadi Bandung dan bersedia menjadi subjek penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi

responden adalah Wanita menopause yang mempunyai penyakit berat dan tidak mengikuti senam PORPI.

Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan dengan tiga tahapan. Penelitian pada tahap pertama dilakukan perekrutan responden dan melakukan inform consent. Kemudian, peneliti melakukan *pre-test* tingkat kecemasan responden menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) dengan metode wawancara. Tahap kedua merupakan tahapan pelaksanaan intervensi. Intervensi senam PORPI dilakukan selama 3 bulan dengan frekuensi 2x/minggu.¹⁰ Senam dilakukan selama 60 menit yang terdiri atas gerakan pemanasan 10 menit, gerakan inti 40 menit, dan pendinginan 10 menit. Tahap ketiga dilakukan *post-test* tingkat kecemasan responden menggunakan kuesioner HAM-A. Data yang sudah didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji parametrik yaitu *t dependen*. Selama penelitian berlangsung tidak ada responden yang dropout.

Bagan Tahapan Penelitian



HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
1. Umur(tahun)		
40 – 45	0	0
46 – 55	9	30
56 – 64	16	53,3
> 65	5	16,7
Total	30	100
2. Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	9	30,0
SMA	12	40,0
PT	5	16,7
Total	30	100
2. Pekerjaan		
Pensiunan	4	13,3
Ibu Rumah Tangga	26	86,7
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan setengah dari responden (53,3%) adalah wanita menopause dengan usia 56 – 64 tahun atau wanita lanjut usia akhir. Tingkat pendidikan responden hampir setengahnya (40,0%) adalah SMA atau sederajat. Pekerjaan yang dimiliki responden hampir seluruhnya (86,7%) adalah Ibu Rumah Tangga.

Tabel 2 menunjukkan distribusi Tingkat kecemasan wanita menopause Sebelum senam PORPI. Hasil analisis didapatkan sebelum senam PORPI rata rata adalah 30,50 (95% CI: 26,09 - 34,91), dengan standar deviasi 11,82. Tingkat kecemasan terendah 14 dan tertinggi tertinggi 53 Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dilakukan senam PORPI adalah 26,09 sampai dengan 34,91.

Tabel 3 menunjukkan distribusi Tingkat kecemasan wanita menopause setelah dilakukan senam PORPI. Hasil analisis didapatkan sesudah senam PORPI rata rata adalah 9,67 (95% CI: 5,98–13,35), dengan standar deviasi 9,86 Tingkat kecemasan terendah 0 dan tertinggi 43 dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tingkat kecemasan wanita menopause sesudah dilakukan senam PORPI adalah 5,98 sampai dengan 13,35.

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan wanita menopause

sebelum senam PORPI adalah 30,5 dengan standar deviasi 11,82. Pada pengukuran setelah dilakukan senam PORPI didapat rata rata tingkat kecemasan 9,67 dengan standar deviasi 9,86. Terdapat perbedaan nilai mean pada pengukuran pertama dan kedua sebesar 20,83 dengan standar deviasi 0,35. Hasil Uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan pada wanita menopause. Sebelum dan sesudah dilakukan senam PORPI.

Tabel 2 Tingat Kecemasan Wanita Menopause Sebelum Senam PORPI

Variablel	Mean	SD	Min - Max	95% CI
Tingkat Kecemasan	30,50	11,82	14 - 53	26,09 – 34,91

Tabel 3 Tingat Kecemasan Wanita Menopause Sesudah Senam PORPI

Variablel	Mean	SD	Min - Max	95% CI
Tingkat Kecemasan	9,67	9,86	0 - 43	5,98 – 13,35

Tabel 4 Distribusi Rata-rata Tingkat Kecemasan Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Senam PORPI

Tingkat Kecemasa n	Mean	SD	SE	P Value	N
Sebelum Senam	30,5	11,82	2,15	0,000	30
Sesudah Senam	9,67	9,86	1,80		

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Wanita Menopause sebelum dilakukan senam PORPI

Diketahui tingkat kecemasan wanita menopause sebelum senam PORPI rata rata adalah 30,50 yaitu kecemasan sedang sampai berat Tingkat kecemasan terendah 14 atau kecemasan ringan dan tertinggi tertinggi 53 yaitu tingkat kecemasan sedang sampai berat. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bahar dan Soesuliwati di Banyumas tahun 2015 mengenai perbedaan tingkat kecemasan pada wanita menopause dengan wanita reproduktif diketahui wanita menopause memiliki kecemasan lebih tinggi dari pada wanita usia reproduksi.¹¹

Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Rostiana dan Kurniati mengenai kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause, yaitu kurangnya informasi dan kesiapan menghadapi menopause menjadi hal yang sulit bagi Wanita menopause. Hal ini ditandai dengan gejala gangguan tidur, lebih mudah letih, cemas dan gelisah.¹²

Hasil penelitian sebelumnya mengenai Faktor yang Berpengaruh terhadap Skor Kecemasan pada Wanita Menopause diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami skor kecemasan ringan yaitu sebanyak 36 orang (50,70%) dan sebagian kecil responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 3 orang (4,23%).¹³

Menurut Stuart and Sandeen (2008), kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan perasaan keprihatinan, rasa gelisah, ketidaktentuan atau takut dari kenyataan atau persepsi yang tidak diketahui.¹⁴ Salah satu faktor predisposisi dari timbulnya kecemasan adalah gangguan fisik yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada penelitian ini pemicu terjadinya kecemasan adalah proses terhentinya menstruasi yang biasanya terjadi pada umur 49- 51 tahun. pada masa tersebut wanita mengalami beberapa perubahan dan penurunan fungsi aspek fisiologis maupun psikologis.¹⁵

Wanita menopause merasa khawatir karena mereka beranggapan bahwa wanita yang berusia lanjut akan mengalami hidup

yang kurang sehat, kurang bugar, tidak cantik lagi. wanita memasuki masa menopause terjadi penurunan atau hilangnya hormon estrogen yang menyebabkan wanita mengalami keluhan atau gangguan yang seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari diantaranya dispareunia, *hot flushes* atau gejalak panas, insomnia, dan berkeringat di malam hari. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas.¹

Tingkat Kecemasan Wanita Menopause sesudah dilakukan senam PORPI

Dari table 3 diketahui bahwa tingkat kecemasan wanita menopause sesudah melakukan senam PORPI selama 2 bulan rata rata kecemasannya adalah 9,6 yaitu kecemasan ringan. Tingkat kecemasan terendah 0 yaitu ringan dan tertinggi tertinggi 43 yaitu sedang sampai berat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Nuritasari dkk (2009) yang menyatakan bahwa senam lansia dapat menurunkan kecemasan.¹⁶

Salah satu pengaruh dari senam PORPI adalah menurunnya rasa cemas. Menurut Chulay dan Burns (2002) cara untuk mengatasi kecemasan terdiri dari dua cara yaitu manajemen non farmakologi dan manajemen farmakologi. Intervensi non farmakologi dapat dilakukan dengan distraksi, distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga wanita menopause yang mengalami kecemasan tidak terfokus pada kecemasan yang dialami.¹⁷ Adapun tehnik distraksi yang dapat diberikan adalah dengan senam pergerakan otot, senam persendian dan senam pernafasan.

Aktifitas fisik memiliki peran dalam penurunan tingkat kecemasan pada Wanita menopause. Studi yang dilakukan oleh Asbury dan Chandruangphen menunjukkan bahwa terdapat penurunan pada skor *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) and *Health Anxiety Questionnaire* (HAQ) setelah wanita post-menopause melakukan olahraga dengan intensitas sedang selama 6 minggu.⁷ Selain itu, penelitian Elavsky menyatakan bahwa wanita

menopause yang aktif berolahraga melaporkan gejala menopausal yang lebih rendah keparahannya dibandingkan dengan Wanita menopause yang kurang aktif berolahraga.⁸

Olahraga senam adalah suatu aktivitas fisik atau gerakan anggota tubuh yang berlangsung secara berulang dalam waktu tertentu. Organ yang paling aktif pada saat aktivitas adalah otot rangka. Gerakan pada otot rangka yang dilakukan secara teratur dan teratur dapat memberi pengaruh terhadap fungsi organ lain. Hal ini dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara menyeluruh. Selain itu olahraga juga membuat otot rangka berkontraksi sehingga membutuhkan oksigen dan energi. Hal ini dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta terhindar dari stress.

Pengaruh Senam PORPI Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan wanita menopause sebelum dan setelah dilakukan senam dengan perbedaan nilai rata-rata dan standar deviasi yaitu 20,83 dan 0,35. Hasil uji statistik *p* value 0.000 hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh senam PORPI terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause.

Senam PORPI didirikan tahun 1986, hingga saat ini tetap mengacu pada rumus senam yang benar, yaitu Kurva Intensitas, yang terdiri dari peregangan otot, senam pernapasan dan senam persendian, dr H Soenanto Soewijoko, Sp.a. Persatuan Olahraga Pernapasan Indonesia (PORPI) bertujuan membangun masyarakat Indonesia yang sehat jasmani dan rohani untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, dengan kegiatan melakukan senam pernafasan, kesegaran jasmani senam persendian, senam peregangan otot serta senam osteoporosis yang dilakukan seminggu dua kali yaitu hari Selasa dan Kamis (AD/ART PORPI).

Olahraga secara teratur setiap hari selama 30 menit memberikan manfaat yang banyak, diantaranya lebih sehat dan bugar, serta mengurangi tingkat stress yang akan

memicu perasaan bahagia. Selain itu olahraga dapat menghindarkan dari penyakit degenerative.

Menurut Daniel Landers dari Arizona State University menyatakan lima manfaat latihan fisik yang rutin yaitu meningkatkan kemampuan otak dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental, membantu menunda proses penuaan, mengurangi stress, mengurangi kegelisahan. Bahkan membantu mengendalikan amarah, menaikkan daya tahan tubuh, dan menurunkan stress dengan meningkatnya hormone-hormon baik seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Dengan meningkatnya hormone ini, daya tahan tubuh pun ikut meningkat serta mengurangi kegelisahan

Rekomendasi frekuensi olahraga dalam seminggu agar mendapatkan hasil yang optimal adalah 3-5. Hal ini untuk menjaga kesehatan dan kebugaran sehingga Wanita yang telah mengalami menopause dianjurkan untuk melakukan olahraga secara teratur sesuai dengan anjuran.

Hasil penelitian sebagaimana tampak pada tabel di atas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisa *paired T-test* secara statistik memiliki pengaruh yang signifikan (*p*-value = 0.000 yang artinya terdapat pengaruh yang bermakna dari penerapan senam porpi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita menopause.

Tetapi selain pengaruh senam ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan wanita menopause. Yaitu seperti hasil penelitian sebelumnya mengenai faktor yang berpengaruh pada skor kecemasan pada wanita menopause dimana tingkat kecemasan wanita menopause dipengaruhi oleh pengetahuan dengan signifikansi (*p* = 0,021) dan dukungan keluarga (*P* = 0,000) dimana disimpulkan bahwa pengetahuan dan dukungan keluarga memengaruhi tingkat kecemasan wanita menopause [12].

Hasil penelitian yang serupa terkait senam, yaitu pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause di Kecamatan Unggaran menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat

kecemasan ibu dalam menghadapi menopause sebelum dan sesudah melakukan senam yoga pada kelompok intervensi. dengan p value 0,001. Demikian juga menurut penelitian Nuritasari dkk (2009), terdapat penurunan tingkat kecemasan Wanita menopause yang melakukan senam lansia dengan p value $0.000 < 0.005$.¹⁶

Keberhasilan penerapan senam PORPI ini tidak terlepas dari karakteristik responden terutama dilihat dari rentang usia yang sebagian besar (50%) responden berada pada rentang usia dewasa lanjut (41-60 tahun). Umumnya orang yang berada pada rentang tersebut sudah matang, mudah diberikan pengertian dan pemahaman, dipat diajak kerjasama, memiliki tanggung jawab dan berpikir realistis (Desmita, 2008). Selain faktor usia responden, hal lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah faktor latar belakang pendidikan. Responden sebagian besar (50%) berpendidikan menengah (SLTA) dan pendidikan perguruan tinggi, (PT) sehingga kemampuan memahami informasi yang diberikan lebih cepat dan lebih kritis sehingga hal-hal yang kurang jelas tentang kecemasan pada wanita menopause dapat lebih dieksplorasi lagi.

SIMPULAN

Senam PORPI dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause, namun direkomendasikan untuk diteliti pengaruh faktor pengetahuan dan dukungan keluarga terhadap penurunan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mulyani, NS. 2013. Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Whiteley J, DiBonaventura Md, Wagner JS, Alvir J, Shah S. The impact of menopausal symptoms on quality of life, productivity, and economic outcomes. *J Womens Health (Larchmt)*. 2013 Nov;22(11):983-90. doi: 10.1089/jwh.2012.3719. Epub 2013 Oct 1. PMID: 24083674; PMCID: PMC3820128.
3. Whiteley, J., DiBonaventura, MDC., Wanger, JS., Alvir, J., Shah, S. The Impact of Menopausal Symptom on Quality of Life, Productivity, and Economic Outcome. *Journal of Women's Health*. 2013; 22(11): 983-990. doi: 10.1089/jwh.2012.3719
4. Delavar, MA., Hajjahmadi, M. Factors Affecting the Age in Normal Menopause and Frequency of Menopausal Symptom in Northern Iran. *Iran Red Crescent Med. J*. 2011; 13(3): 162-196.
5. Kusmiran, E. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
6. Elmagd MA. Benefits, need and importance of daily exercise. *Int J Phys Educ Sports Health*. 2016;3(5):22-27
7. Asbury, EA., Chandruangphen, P., Collins, P. The importance of continued exercise participation in quality of life and psychological well-being in previously inactive postmenopausal women: a pilot study. *Menopause*. 2006;13(4): 561-567. doi: 10.1097/01.gme.0000196812.96128.e.8
8. Elavsky, S., McAuley, E., Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*. 2005; 52(3-4):374-85. doi: 10.1016/j.maturitas.2004.07.014.
9. Simanjuntak, FN. 2018. Social Space for Good Health and Well-being: Case-study Inhaing Sport Association of Indonesia (PORPI) of Jakarta Province. Fakultas Pendidikan Olahraga. Universitas Kristen Jakarta
10. Hamilton, M. The Assessment of anxiety states by rating. *Br. J. Med Psychol*. 1959;32: 50 -55. doi: 10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x
11. Bahar, Y., dan Soesuliwati, R. Perbedaan antara wanita menopause dan wanita usia reproduktif di Desa Pekunden Kecamatan Banyumas Kabupaten Banyumas. *Sainteks*. 2016; 8(2): 56 – 65.
12. Rostiana, T., dan Kurniati, NMT. Kecemasan Pada Wanita Yang menghadapi Menaupose. *Jurnal Psikologi*. 2009;3(1).
13. Muniroh, S., dan Mahmudah. 2013. Faktor yang Berpengaruh terhadap Skor Kecemasan pada Wanita Menopause.

- Jurnal Biometrika dan Kependudukan. 2013;2(1): 51–56.
14. Stuarth., Wiscarz, G., Sandeen. 1998. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Terjemahan oleh Hamid, AYS. Jakarta: EGC. 2008.
 15. Sturdee, DW., Panay, N., International Menopause Society Writing Group Recommendations for the management of postmenopausal vaginal atrophy. *Climacteric*. 2010;13(6):509–522.
 16. Nuritasari, Evi. 2009. Pengaruh Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di RW 11 Kelurahan Muja Muju Yogyakarta Skripsi: Stikes.
 17. Verhaeghe, S., Defloor, T., Grypdonck, M. Stress and coping among families of patients with traumatic brain injury: A review of the literature. *J Clinical Nursing*. 2005;14:1004–1012. doi: 10.1111/j.1365-2702.2005.01126.x