

Psychosocial Perspective on Menopausal Transition to Achieve Psychological Well-Being: Literature Review

Budi Sarasati¹, Setiasih², Monique Elizabeth Sukanto³

Universitas Surabaya

s159122003@student.ubaya.ac.id

Abstract: *The menopausal transition is a critical phase for psychological disorders such as depression and anxiety, with depression prevalence rates ranging up to 20% during menopause. However, most women are able to overcome this phase well so they look tough. This study aimed to find out psychosocial factors influencing the psychological well-being of women during the menopausal transition. This transition period occurs when women reach the age of 40-54 years, marked by menstrual irregularities until menstruation stops occurring naturally. Most women will experience physical symptoms such as hot flashes, night sweats, and other symptoms. This study used the literature review method with the Google Scholar database for Indonesian language articles and the Science Direct database for English language articles. This process succeeded in collecting 709 articles published in 2013-2023. The results showed that several psychosocial factors influence psychological well-being during the perimenopause period, including vasomotor symptoms (hot flashes, sleep disorders, menstrual disorders, decreased memory, muscle pain, emotional irritability, reduced sexual interest), socio-demographic conditions (single, obesity, smoker, age, occupation), awareness, attitude, self-efficacy, support, education, and stress level. Thus, the research implication shows that understanding the psychosocial factors in the perimenopause phase is important for women, so that they can get through the transition period healthily and prosperously.*

Keywords: literature review, perimenopause, menopausal transition

Abstrak: Transisi menopause merupakan fase kritis untuk gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, dengan tingkat prevalensi depresi berkisar hingga 20% selama menopause. Namun demikian, sebagian besar perempuan mampu mengatasi fase transisi reproduksi ini dengan baik sehingga tampak tangguh. Penelitian ini bertujuan mengkaji faktor-faktor psikososial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis perempuan selama transisi menopausal. Masa transisi ini sekitar usia 40-54 tahun, ditandai dengan ketidakteraturan menstruasi yang berpuncak pada penghentian menstruasi secara alami. Perempuan akan mengalami gejala fisik seperti hot flashes, keringat malam, dan gejala lain. Metode penelitian menggunakan literature review, berbasis database google scholar untuk artikel berbahasa Indonesia dan science direct untuk artikel berbahasa Inggris. Terkumpul artikel sebanyak 709, yang dipublikasikan tahun 2013-2023. Hasil penelusuran artikel menunjukkan beberapa faktor psikososial yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologi saat periode perimenopause, antara lain: vasomotor symptom (hot flashes, gangguan tidur, gangguan haid, penurunan daya ingat, nyeri otot, iritabilitas emosi, penurunan minat seksual), keadaan sosio demografik (tidak memiliki pasangan, obesitas, perokok, usia, pekerjaan), kesadaran, sikap, self-efficacy, dukungan, pendidikan, dan tingkat stres. Implikasi penelitian menunjukkan bahwa pemahaman terhadap faktor-faktor psikososial pada fase perimenopause penting untuk para perempuan, agar dapat melewati masa transisi dengan sehat dan sejahtera.

Kata Kunci: literature review, perimenopause, transisi menopause

PENDAHULUAN

Transisi Menopause menggambarkan fase peralihan dari menstruasi biasa ke masa penghentian menstruasi, ditandai dengan perubahan fisik dan emosional. Periode transisi menopause adalah salah satu siklus kehidupan perempuan, berkisar antara umur 35 – 55 tahun. Fase ini juga disebut masa transisi sebelum memasuki masa menopause (Febriyeni et al., 2020). Transisi menopause dianggap sebagai fase fluktuasi kuat pada hormon seks seperti estradiol dan progesteron. Kerja sistem endokrin ini berkorelasi dengan risiko terjadinya gangguan fisik dan psikologis yang lebih tinggi dan memberatkan (Fiacco et al., 2019).

Selama transisi ini, perempuan sering melaporkan gangguan psikologis, somatik, vasomotor, dan urogenital (Delamater & Santoro, 2018). Ada beberapa gangguan fisik, kognitif dan psikososial perempuan fase perimenopause, seperti : depresi perimenopause (berupa perasaan marah, konflik dengan pasangan maupun lingkungan sosial, ansietas, *fatigue*, dan *sleep disturbance* (Gibbs et al., 2015; Li et al., 2022); Studi Kruif (Kruif et al., 2016) menemukan perubahan *mood*, "*hot flashes*", *nausea*, *rapid heartbeat*. Temuan Hong menyebutkan perimenopause berhubungan secara signifikan dengan disfungsi seksual, *body image* dan komunikasi pribadi pasangan suami istri (Hong et al., 2019). Sejumlah penelitian menemukan peningkatan stres (baik stres yang dirasakan maupun pengalaman stres) dapat memperburuk frekuensi dan keparahan gejala menopause (Arnot et al., 2021; Jalava-Broman et al., 2020; Sood et al., 2019).

Studi ilmiah Raglan (2020) menggunakan pendekatan naratif, menyatakan depresi pada perempuan lebih sering terjadi selama perimenopause dibandingkan waktu lain dalam siklus hidup (Raglan et al., 2020). Gejala depresi mungkin berbeda pada perempuan perimenopause dibandingkan perempuan yang lebih muda atau lebih tua, dan sering diabaikan sebagai bagian dari menopause normal. Terlepas dari perubahan dan gangguan biopsikososial, sebagian besar wanita menyesuaikan diri dengan baik pada perimenopause, melaporkan kualitas hidup yang baik dan mencapai positif well-being (Jaspers et al., 2015). Studi pada perempuan India Tengah menunjukkan gangguan psikologis banyak diderita oleh kelompok perempuan perimenopause (Agarwal et al., 2018).

Karya akademis mengenai topik transisi menopause umumnya menitikberatkan pada salah satu atau menggabungkan ketiga faktor yang memengaruhi kualitas hidup perempuan selama perimenopause, yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial. Upaya

komprehensif untuk mempertimbangkan tiga dimensi tersebut bukanlah sesuatu yang baru dalam studi perimenopause. Dennerstein, Lehert, dan Guthrie (2003) telah mengkaji tiga faktor tersebut dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis perempuan perimenopausal. Mereka menyimpulkan bahwa saat perempuan perimenopause mengalami transisi menuju tahap selanjutnya dengan mengalami setidaknya tiga bulan tanpa menstruasi, suasana hati negatif menurun secara signifikan, suasana hati positif tetap stabil, dan kesejahteraan secara keseluruhan mengalami peningkatan yang mencolok. Peningkatan ini sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikososial seperti perubahan status pernikahan, kepuasan kerja, stres sehari-hari, dan peristiwa penting dalam kehidupan. Sementara itu, dengan mengidentifikasi prediktor bio-psiko-sosial dalam transisi menopause, Rubinstein (2013) menemukan bahwa empat konstruksi sosial mengenai menopause umum ditemukan pada wanita dan dapat memprediksi persepsi tingkat keparahan gejala dan jenis pengobatan: (1) menopause membuat wanita menjadi tidak terlihat dan tidak dihargai; (2) menopause dianggap sebagai penyakit yang mengubah wanita; (3) menopause dapat diatasi dengan terapi hormon; dan (4) menopause adalah fase sementara setelahnya terjadi pemulihan.

Peneliti mempunyai argumen yang kuat, bahwa landasan mempelajari perubahan psikososial pada perempuan perimenopause ini bermula dari perubahan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan erat dengan perubahan emosi. Selama transisi dari menstruasi biasa menjadi tidak ada sama sekali, terjadi penurunan fungsi ovarium secara bertahap, yang terutama terkait dengan penurunan steroid gonad seperti estradiol (E2) dan progesteron (P4) (Prior & Hitchcock, 2011). Perubahan perimenopause pada E2 dan P4 diindikasikan menjadi etiologi perubahan mood selama fase kehidupan ini. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa variabilitas yang lebih besar pada tingkat E2 dikaitkan dengan lebih banyak gejala depresi (Joffe et al., 2020; Willi et al., 2021). Perempuan dengan tingkat P4 yang menurun secara keseluruhan karena transisi menopause, dikaitkan dengan tingkat gejala depresi yang tinggi (Willi et al., 2021). Selain itu P4 terkait dengan ketahanan psikososial. Wanita dengan kadar P4 (progesteron) yang lebih tinggi tampaknya lebih tangguh daripada wanita dengan kadar P4 yang lebih rendah, tanpa memandang status perimenopause (Suss et al., 2021)

Penelitian Joffe dan Willi bertentangan dengan penelitian oleh Levita dengan seting perempuan Indonesia. Levita menemukan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kadar estradiol dan tingkat stres selama periode perimenopause. Penelitian lebih

lanjut diperlukan untuk menyelidiki peran P4 dan metabolitnya dalam mempengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mental pada perimenopause (Levita et al., 2019).

Harper, et.al., (Harper et al., 2022) meneliti pada 947 wanita Inggris. Hasilnya adalah lebih dari 90% wanita tidak pernah diajari tentang menopause di sekolah, dan lebih dari itu 60% tidak merasa mendapat informasi sama sekali. Secara keseluruhan, 68,2% perempuan hanya mencari informasi tentang menopause saat gejala mereka mulai dan mereka telah berbicara dengan teman dan menggunakan berbagai situs web untuk mencari informasi.

Di luar negeri yang mempunyai kemajuan bidang kedokteran dan kesehatan pun masih banyak ditemukan para perempuan belum menyadari tentang pentingnya mempersiapkan diri dengan baik memasuki menopause. Meskipun profesi sebagai profesional kesehatan, masih memiliki kesalahpahaman tentang bagaimana perubahan hormonal berhubungan dengan biologis dan kondisi psikologis mereka. Selain itu banyak wanita memiliki sedikit kesadaran bahwa beragam gejala yang mungkin mereka alami saat perimenopause dapat bermanifestasi dalam konteks biologis, psikologis, atau sosial.

Fakta menunjukkan bahwa penelitian di Indonesia tentang hal ini belum banyak dilakukan secara detail. Berbeda dengan di luar negeri yang bahkan sudah ada komunitas yang meneliti dari masa ke masa perkembangan kesehatan fisik dan psikososial perempuan pada fase transisi menopause (Avis et al., 2021). Kompleksnya permasalahan tentang kesehatan perempuan masa transisi menopause, maka tujuan dari penelitian ini adalah menemukan faktor-faktor psikososial perempuan pada fase transisi menopause yang berhubungan dengan keadaan kesejahteraan psikologi.

Temuan penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti lain guna membuat sebuah upaya promotif untuk perempuan fase transisi menopause agar menjaga kesehatan fisik dan psikologis mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat juga digunakan untuk mengembangkan konsep model kesehatan psikologis perempuan di masa transisi menopause khususnya di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* atau tinjauan pustaka standar. Tinjauan literatur adalah studi atau, lebih tepatnya survei yang melibatkan materi ilmiah, dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik atau isu tertentu dari penelitian.

Tujuannya untuk mendiskusikan informasi yang dipublikasikan tentang topik atau pertanyaan penelitian tertentu secara umum. Perbedaan dengan tinjauan literatur sistematis adalah pada tujuan penelitian. Pada penelitian menggunakan tinjauan literatur sistematis menggunakan cara yang sangat detail, seperti 1) Kriteria kelayakan, 2) Deskripsi strategi pencarian yang sistematis, 3) Penilaian validitas penelitian yang diulas, 4) Interpretasi hasil penelitian dicantumkan dalam review.

Tahapan dalam membuat *literature review* ada empat langkah yaitu: 1). memilih topik yang akan direview, 2). melacak dan memilih artikel yang cocok/relevan, 3). melakukan analisis dan sintesis literatur dan 4). mengorganisasi penulisan review (Kartiningrum, 2015). Proses analisa dan sintesis merupakan proses inti dalam kajian literatur. Sintesis artikel merupakan proses mengintegrasikan hasil analisis artikel-artikel berdasarkan kesamaan dan perbedaan pada artikel tersebut, dan kemudian membuat kesimpulan berupa simpulan kolektif. Salah satu teknik membuat sintesis adalah dengan menggunakan matriks sintesis (*synthesis matrix*) yang dikelola berdasarkan *key studies* pada topik tertentu (Ramdhani et al., 2014). Matrik sintesis adalah sebuah tabel/diagram yang memungkinkan peneliti untuk mengelompokkan dan mengklasifikasi argumen-argumen yang berbeda dari beberapa artikel dan mengombinasikan berbagai elemen yang berbeda untuk mendapatkan simpulan terhadap keseluruhan artikel secara umum.

Penelitian *literature review* tentang perempuan di fase transisi menopause sudah dilakukan sebelumnya oleh Suss & Ehlert (2020). Temuan Suss lebih mengarah pada faktor resiliensi perempuan. Faktor resiliensi ini yang menentukan apakah perempuan akan mengalami kepuasan hidup setelah melewati masa transisi ini. Brown (2015) juga telah melakukan *systematic review* untuk mengevaluasi bukti hubungan antara faktor menopause (stadium dan gejala) dan indeks kesejahteraan positif termasuk suasana hati, kepuasan hidup, dan kesejahteraan *eudaimonic*.

Peneliti menggali gejala dan simptom di masa transisi menopause perempuan di Indonesia, agar tercapai kesejahteraan psikologi. Oleh karena itu kata kunci yang digunakan pada telaah pustaka ini adalah “kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being*” dan “transisi menopause atau menopause transition”, dan “gejala atau simptom menopause”. Tinjauan pustaka penelitian ini menggunakan pendekatan standar atau umum yang berbeda dengan tinjauan literatur sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata kunci yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan artikel ilmiah yang telah dipublikasikan adalah “kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*” dan “perimenopause”. Pengumpulan database jurnal, yaitu *google scholar*, dan *science direct* baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia, yang dipublikasikan tahun 2013 hingga 2023. Hasil pencarian menggunakan database tersebut ditemukan 709 artikel dengan kata kunci kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* dan perimenopause. Kemudian peneliti menggali lebih dalam lagi isi artikel yang berhubungan dengan lingkup psikologi, peneliti hanya menemukan enam literatur.

Selanjutnya tinjauan literatur ini dikaji sesuai dengan kriteria penulisan yaitu nama penulis, tahun publikasi, judul, sampel, metode, dan hasil penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor psikososial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada perempuan perimenopause. Berikut ini terpilih enam artikel penelitian yang telah dikaji menggunakan metode tinjauan literatur yaitu:

Tabel 1 :
Proses Tinjauan Pustaka

No	Penulis	Judul	Sampel	Metode	Hasil penelitian
1	Gartoulla, P., Bell, R. J., Worsley, R., & Davis, S. R. (Gartoulla et al., 2015).	Moderate-severely bothersome vasomotor symptoms are associated with lowered psychological general wellbeing in women at midlife	2000 perempuan Australia berusia 40-65 tahun	Survey Cross Sectional	1.VMS tingkat sedang yang sangat mengganggu memiliki hubungan negatif yang signifikan dan kuat dengan kesejahteraan psikologis secara umum. 2.Faktor sosio demografis yang terkait dengan rendahnya kesejahteraan (termasuk tidak memiliki pasangan obesitas hingga, perokok, usia lebih tua, pekerjaan berbayar dan/atau menjadi volunteer berhubungan positif dengan kesejahteraan.
2	Moshki, M., Yaghubi, R., & Pariafsai, F. (2022).	Comparing the effect of education based on Precede-Proceed model in person-centered and supportive	110 perempuan perimenopause	Sebuah uji klinis (clinical trial)	Hasil analisis variansi menunjukkan bahwa <i>awareness, attitude, self-efficacy, enabling factors, reinforcement, support, behavioral environment</i>

		group methods on women's psychological well-being in the menopausal period			mempunyai skor keseluruhankesejahteraan psikologis secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
3	Idrees, L., Abbas, S., Rani, S., & Batool, A. (2022).	Impacts of Menopause on Psychological Wellbeing of Women in Sialkot-Pakistan	218 perempuan berusia 41 - 60 tahun	Studi korelasi cross sectional	1. Terdapat korelasi negatif yang kuat antara gejala menopause dan kesejahteraan psikologis ($r=0,69$). 2. Hubungan antara tahun menopause dan tingkat keparahan gejala menopause negatif ($r=-0,49$) 3. Terdapat hubungan moderat yang negatif antara gejala menopause dan tingkat pendidikan ($r=-.31$)
4	Leger, K. A., Blevins, T. R., Crofford, L. J., & Segerstrom, S. C. (2021).	Mean Levels and Variability in Psychological Well-Being and Associations With Sleep in Midlife and Older Women	Perempuan berusia 50 - 75 tahun suku Caucasian dan African American	Korelasi Deskriptif	1. Model regresi menunjukkan bahwa variabilitas yang lebih besar pada salah satu aspek PWB, mempunyai hubungan yang positif lainnya, bahkan terkait dengan gangguan tidur yang lebih besar setelah disesuaikan dengan tingkat kesejahteraan rata-rata. 2. Variabilitas lebih besar pada penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan penerimaan diri bila dikaitkan dengan gangguan tidur, namun hubungan ini tidak lagi signifikan setelah disesuaikan dengan rata-rata tingkat kesejahteraan
5	Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023, May).	Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium	76 perempuan usia 45-60 tahun	Deskriptif kuantitatif	1. Hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa 17 orang (22,4%) sering mengalami hot flushes, 19 orang (25%) sering mengalami haid tidak teratur, 26 orang (34,2%) sering mengalami gangguan sulit tidur, 34 orang (44,7%) mengalami penurunan daya ingat, 44

					orang (57,9%) sering mengalami nyeri otot, dan 32 orang (42,1%) sering mudah emosional.
					2. Gambaran PWB wanita klimakterium pada rentang mean 73,11, dimana skor minimal adalah 56 dan skor tertinggi adalah 89, dengan tingkat Psychological Well Being dalam rentang cukup sebanyak 56 responden (73,7%)
6	Abdelrahman , R. Y., Abushaikha, L. A., & Al-Motlaq, M. A. (2014).	Predictors of psychological well-being and stress among Jordanian menopausal women	193 perempuan berusia 40-55 tahun	Desain deskriptif korelasional	<p>1. Usia rata-rata menopause untuk sampel saat ini adalah 47,4 tahun, dan status menopause tidak berpengaruh signifikan terhadap tujuan hidup, penerimaan diri, atau tingkat stres yang dirasakan.</p> <p>2. Korelasi negatif ditemukan antara tujuan hidup dan stres yang dirasakan, dan antara penerimaan diri dan stres yang dirasakan ($r = -0.49$; $p = 0.01$ dan $r = -0.58$; $p = 0.01$)</p> <p>3. Gejala menopause ditemukan menjadi prediktor negatif yang kuat terhadap tujuan hidup, penerimaan diri, dan tingkat stres yang dirasakan. Selain itu, peringkat kesehatan yang lebih tinggi secara signifikan dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan tingkat stres yang dirasakan lebih rendah.</p> <p>4. Perimenopause ditemukan merupakan tahap yang rentan terhadap gejala menopause berat khususnya keluhan psikologis</p>

					5. Gejala vasomotor dan hilangnya minat seksual menjadi lebih parah pada wanita pascamenopause. 6. Meskipun perempuan di penelitian ini memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan persepsi stres yang tinggi, hal ini tidak dipengaruhi oleh status menopause mereka.
7	Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Jafarabadi, M. A., & Javadivala, Z. (2021).	Psychological well-being and happiness among Middle-aged women: A cross-sectional study	Perempuan paruh baya berusia 40-60 tahun sejumlah 300 peserta	Studi cross-sectional	Kesejahteraan psikologis ditemukan signifikan lebih rendah di antara perempuan dengan tingkat kebahagiaan rendah

Hasil dari pengkajian ditemukan tujuh artikel yang meneliti tentang hubungan antara faktor-faktor yang berperan penting mempengaruhi kesejahteraan psikologi perempuan di fase transisi menopause. Faktor yang berpengaruh tersebut antara lain: vasomotor symptom (*hot flushes*, gangguan tidur, gangguan haid, penurunan daya ingat, nyeri otot, iritabilitas emosi, penurunan minat seksual), keadaan sosio demografik (tidak memiliki pasangan, obesitas, perokok, usia, pekerjaan), *awareness, attitude, self-efficacy, dukungan, behavioral environment*, pendidikan, tingkat stres, *happiness*.

Penelitian Agarwal, dkk., (2018) pada perempuan India menghasilkan data lengkap tentang gejala dan simptom yang dialami oleh perempuan masa transisi. Penelitian Agarwal menggunakan instrumen The Menopause Rating Scale (MRS) menemukan gejala yang paling umum yang dilaporkan adalah ketidaknyamanan sendi dan otot (70,6%); kelelahan fisik dan mental (61,3%); dan sedang tidur masalah (59,3%). Disusul gejala cemas (48,6%); lekas marah (45,3%) muka memerah dan berkeringat (38,6%; kekeringan pada vagina (37,9%); suasana hati depresi (38,0%). Keluhan lain yang dicatat adalah inkontinensia/Frekuensi buang air kecil (27,3 dan ketidaknyamanan jantung (23,3%). Wanita perimenopause (47,2%) mengalami prevalensi penyakit somatik dan gejala psikologis dibandingkan dengan wanita pramenopause (n=15,6) dan pascamenopause (37,2%).

Penelitian Soares (2017), menemukan data tingkat prevalensi depresi selama transisi menopause mencapai 20%. Ini berarti bahwa mayoritas perempuan tidak

mengalami gangguan *mood* yang signifikan secara klinis selama fase transisi ini. Para perempuan ini menyesuaikan diri dengan transisi serta menunjukkan kualitas hidup dan kesejahteraan yang tinggi. Mereka juga menunjukkan ketahanan yang baik terhadap efek negatif perimenopause. Asesmen di awal memasuki perimenopause menjadi bagian sangat penting untuk memprediksi resikonya terjadi nya depresi selama transisi. Dia juga menekankan bahwa sekalipun wanita tidak mempunyai riwayat depresi, namun mereka tetap rentan mengalami depresi perimenopause. Sejalan dengan penelitian (Erbaş & Demirel, 2017), menopause dapat dianggap traumatis dan negatif oleh individu tergantung pada keyakinan budaya spesifik mereka, nilai, dan sikap.

Penelitian Zhao (2019) memaparkan prevalensi dan keparahan gejala menopause berbeda secara signifikan dengan subtahap perimenopause yang berbeda. Keparahan gejala menopause terjadi pada paling sedikit selama subtahap transisi menopause awal dan paling banyak selama subtahap awal pascamenopause. Hasil penelitian Zhao menunjukkan bahwa dukungan keluarga ($\beta = - 0.169$ hingga 0.240 , $P < 0.001$) dan resiliensi ($\beta = 0.140$ hingga 0.202 , $P < 0,001$) berhubungan negatif dengan skor total. Artinya perempuan dengan dukungan keluarga dan resiliensi yang lebih tinggi memiliki lebih sedikit gejala menopause.

Hasil penelitian Koeryaman (2018), di wilayah Kecamatan Rancaekek Kabupaten Bandung, membuktikan bahwa para perempuan masa perimenopause masih perlu penanganan yang tepat guna mengurangi dampak komplikasi pada masa yang akan datang. Program intervensi pengelolaan tanda dan gejala perimenopause diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Verrilli dan Berga (2020), menuliskan dalam artikel yang memberikan tekanan tentang hal apa saja yang harus diketahui dan dilakukan oleh ginekologis (ahli kandungan). Bagaimana dengan dunia psikologi? Apakah para peneliti di Indonesia khususnya sudah ada yang memulai menyelidiki tentang faktor-faktor psikososial yang terjadi selama transisi menopausal. Ini menjadi pemikiran para ahli psikologi di masa yang akan datang, bila akan mencapai kesejahteraan psikologi di masa lanjut usia.

KESIMPULAN

Hasil pencarian literatur menunjukkan bahwa gejala yang dialami oleh perempuan di fase transisi perimonopause lebih banyak yang belum tergalikan dan dilaporkan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor sikap perempuan Indonesia yang belum menyadari bahwa keluhan fisik dan psikologis di fase transisi ini tidak

dianggap penting atau bahkan diabaikan. Kajian literatur ke depan diperlukan untuk menggali permasalahan mendasar perempuan fase transisi menopause, agar dapat dirancang langkah promosi dan prevensi untuk mencapai kesejahteraan psikologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dibiayai oleh Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelrahman, R. Y., Abushaikha, L. A., & Al-Motlaq, M. A. (2014). Predictors of psychological well-being and stress among Jordanian menopausal women. *Qual Life Res* 23, 23(1), 167–173. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0464-z>
- Agarwal, A. K., Kiron, N., Gupta, R., Sengar, A., & Gupta, P. (2018). A study of assessment menopausal symptoms and coping strategies among middle age women of North Central India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(10), 4470. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20183995>
- Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Jafarabadi, M. A., & Javadivala, Z. (2021). Psychological well-being and happiness among Middle-aged women: A cross-sectional study. *Health Care for Women International*, 42(1), 28–42. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1703990>
- Arnot, M., Emmott, E. H., & Mace, R. (2021). The relationship between social support, stressful events, and menopause symptoms. *PLoS ONE*, 16(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245444>
- Avis, N. E., Colvin, A., Hess, R., & Bromberger, J. T. (2021). Midlife Factors Related to Psychological Well-Being at an Older Age: Study of Women's Health Across the Nation. *Journal of Women's Health (Larchmt)*, 30(3), 332–340. <https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8479>
- Brown, L., Bryant, C., & Judd, F. K. (2015). Positive well-being during the menopausal transition: a systematic review. *Climacteric*, 18(4), 456–469. <https://doi.org/10.3109/13697137.2014.989827>
- Delamater, L., & Santoro, N. (2018). Management of The Perimenopause. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 61(3), 419–432. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000389>
- Dennerstein, L., Dudley, E. C., & Guthrie, J. R. (2003). Predictors of declining self-rated health during the transition to menopause. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(2), 147–153. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00415-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00415-4)
- Erbaş, N., & Demirel, G. (n.d.). Evaluation of the effects of menopause-related complaints and menopausal attitudes of women in the climacteric period on the quality of sexual life. *Acibadem University Journal of Health Sciences*, 4, 220–225. <http://journal.acibadem.edu.tr/en/download/article-file/1701654>
- Febriyeni, Medhyna, V., Sari, N. W., Sari, V. K., Nengsih, W., Delvina, V., Miharti, S. I., Fitri, N., Zuraida, Meilinda, V., Rifdi, F., & Mardiah, A. (2020). *Kesehatan Reproduksi*

- Wanita. Yayasan Kita Menulis.
<https://doi.org/https://kitamenulis.id/2020/12/16/kesehatan-reproduksi-wanita/>
- Fiacco, S., Walther, A., & Ehlert, U. (2019). Steroid Secretion In Healthy Aging. *Psychoneuroendocrinology*, 105, 64–78.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.09.035>
- Gartoulla, P., Bell, R. J., Worsley, R., & Davis, S. R. (2015). Moderate-severely bothersome vasomotor symptoms are associated with lowered psychological general wellbeing in women at midlife. *Maturitas*, 81(4), 487–492.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.06.004>
- Gibbs, Z., Lee, S., & Kulkarni, J. (2015). The Unique Symptom Profile of Perimenopausal Depression. *Clinical Psychologist*, 19(2), 76–84. <https://doi.org/10.1111/cp.12035>
- Harper, J. C., Phillips, S., Biswakarma, R., Yasmin, E., Saridogan, E., Radhakrishnan, S., Davies, M. C., & Talaulikar, V. (2022). An online survey of perimenopausal women to determine their attitudes and knowledge of the menopause. *Sage Journals, Women's Health*, 18.
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/17455057221106890>
- Hong, J. H., Kim, H. Y., Kim, J. Y., & Kim, H. K. (2019). Do psychosocial variables mediate the relationship between menopause symptoms and sexual function in middle-aged perimenopausal women? *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 45(5), 1058–1065. <https://doi.org/10.1111/jog.13927>
- Idrees, L., Abbas, S., Abbas, S., Rani, S., & Batool, A. (2022). Impacts of Menopause on Psychological Wellbeing of Women in Sialkot-Pakistan. *Journal of Pakistan Society of Internal Medicine*, 3(1), 53–57.
- Jalava-Broman, J., Junttila, N., Sillanmäki, L., Mäkinen, J., & Rautava, P. (2020). Psychological behavior patterns and coping with menopausal symptoms among users and non-users of hormone replacement therapy in Finnish cohorts of women aged 52-56 years. *Maturitas*, 133, 7–12.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.12.009>
- Jaspers, L., Daan, N. M. P., Van Dijk, G. M., Gazibara, T., Muka, T., Wen, K. X., Meun, C., Zillikens, M. C., Roeters Van Lennep, J. E., Roos-Hesselink, J. W., Laan, E., Rees, M., Laven, J. S. E., Franco, O. H., & Kavousi, M. (2015). Health in middle-aged and elderly women: A conceptual framework for healthy menopause. In *Maturitas* (Vol. 81, Nomor 1). Maturitas. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.02.010>
- Joffe, H., Wit, A. de, Coborn, J., Crawford, S., Freeman, M., Wiley, A., Athappilly, G., Kim, S., Sullivan, K. A., Cohen, L. S., & Hall, J. E. (2020). Impact of Estradiol Variability and Progesterone on Mood in Perimenopausal Women With Depressive Symptoms. *J Clin Endocrinol Metab*, 105(3), 642–650.
<https://doi.org/10.1210/clinem/dgz181>
- Kartiningrum, E. D. (2015). Panduan Penyusunan Studi Literatur. *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit, Mojokerto*, 1–9.
<https://stikesmajapahit.ac.id/lppm/wp-content/uploads/2019/04/panduan-penyusunan-studi-literatur.pdf>

- Koeryaman, M. T., & Ermiati, E. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *MEDISAINS*, 16(1), 21. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
- Kruij, M. de, Spijker, A. T., & Molendijk, M. L. (2016). Depression During The Perimenopause: A Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 206, 174-180. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.040>
- Leger, K. A., Blevins, T. R., Crofford, L. J., & Segerstrom, S. C. (2021). Mean Levels and Variability in Psychological Well-Being and Associations With Sleep in Midlife and Older Women. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(5), 436-445. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa069>
- Levita, L. L., Hadiprodjo, H., Abdullah, N., & Pelupessy, N. U. (2019). Estradiol Level and Psychosocial Stress in Perimenopausal Women. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 7(2), 122-125. <https://doi.org/https://doi.org/10.32771/inajog.v7i2.622>
- Li, X., Ren, Z., Ji, T., Shi, H., Zhao, H., He, M., Fan, X., Guo, X., Zha, S., Qiao, S., Li, Y., Pu, Y., Liu, H., & Zhang, X. (2022). Associations Of Sleep Quality, Anxiety Symptoms And Social Support With Subjective Well-Being Among Chinese Perimenopausal Women. *J Affect Disord*, 302, 66-73. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.089>
- Moshki, M., Yaghubi, R., & Pariafsai, F. (2022). Comparing the effect of education based on Precede - Proceed model in person-centered and supportive group methods on women's psychological well-being in the menopausal period. *Journal of Education Health Promotion*, 11, 68. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_617_21
- Prior, J. C., & Hitchcock, C. L. (2011). The endocrinology of perimenopause: need for a paradigm shift. *Front Biosci (Schol Ed)*, 3(2), 474-486. <https://doi.org/10.2741/s166>
- Raglan, G. B., Schulkin, J., Juliano, L. M., & Micks, E. A. (2020). Obstetrician-gynecologists' screening and management of depression during perimenopause. *Menopause*, 27(4), 393-397. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001488>
- Ramdhani, A., Ramdhani, M. A., & Amin, A. S. (2014). Writing a Literature Review Research Paper : A step-bystep approach. *International Journal of Basics and Applied Sciences*, 3(1), 47-56.
- Rubinstein, Helena. *The meanings of menopause: identifying the bio-psycho-social predictors of the propensity for treatment at menopause*. Diss. University of Cambridge, 2013.
- Soares, C. N. (2017). Depression and Menopause: Current Knowledge and Clinical Recommendations for a Critical Window. *Psychiatr Clin North Am*, 40(2), 239-254. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.01.007>
- Sood, R., Kuhle, C. L., Kapoor, E., Thielen, J. M., Frohmader, K. S., Mara, K. C., & Faubion, S. S. (2019). Association of mindfulness and stress with menopausal symptoms in midlife women. *Climacteric*, 22(4), 377-382. <https://doi.org/10.1080/13697137.2018.1551344>
- Suss, H., & Ehlert, U. (2020). Psychological resilience during the perimenopause. *Maturitas*, 131, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.10.015>

- Suss, H., Willi, J., Grub, J., & Ehlert, U. (2021). Psychosocial factors promoting resilience during the menopausal transition. *Arch Womens Ment Health*, 24(2), 231–241. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01055-7>
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2022). Family support as one of the factors that affect the psychological well-being of climacteric women. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 1(2), 64–71. <https://doi.org/10.58439/ipk.v1i2.18>
- Verrilli, L., & Berga, S. L. (2020). What Every Gynecologist Should Know About Perimenopause. *Clin Obstet Gynecol*, 63(4), 720–734. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000578>
- Willi, J., Süss, H., Grub, J., & Ehlert, U. (2021). Biopsychosocial predictors of depressive symptoms in the perimenopause-findings from the Swiss Perimenopause Study. *Menopause*, 28(3), 247–254. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001704>
- Zhao, D., Liu, C., Feng, X., Hou, F., Xu, X., & Li, P. (2019). Menopausal symptoms in different substages of perimenopause and their relationships with social support and resilience. *Menopause*, 26(3), 233–239. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001208>