

SKRIPSI

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GEJALA PADA WANITA

MENOPAUSE DI BATAM, MAKASSAR, DAN SURABAYA



Oleh:

Shaffa Annisa

NIM 011911133150

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GEJALA PADA WANITA

MENOPAUSE DI BATAM, MAKASSAR, DAN SURABAYA



Oleh:

Shaffa Annisa

NIM 011911133150

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GEJALA PADA WANITA
MENOPAUSE DI BATAM, MAKASSAR, DAN SURABAYA**

Skripsi

Untuk memenuhi persyaratan tahap sarjana Program Studi Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Oleh:

Shaffa Annisa

NIM. 011911133150

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

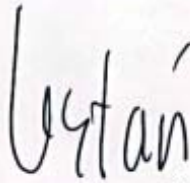
2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan

Tanggal 1 Desember 2022

Pembimbing I



(Dr. Pudji Lestari, dr., M. Kes)

NIP. 197001291997022002

Pembimbing II



(Sundari Indah Wiyasihati, dr., M.Si)

NIP. 198405282010122005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran



(Dr. Purwo Sri Rejeki, dr., M. Kes)

NIP. 197506122005012003

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GEJALA PADA WANITA MENOPAUSE
DI BATAM, MAKASSAR, DAN SURABAYA**

Oleh

SHAFFA ANNISA

011911133150

Disetujui dan diterima setelah diuji oleh Tim Penguji Program Studi Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Surabaya, 19 Desember 2022

Menyetujui,

Ketua Penguji



Dr. Lilik Djuari, dr., M. Kes

NIP. 196503301997022001

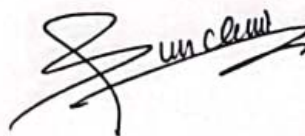
Pembimbing I



Dr. Pudji Lestari, dr., M. Kes

NIP. 197001291997022002

Pembimbing II



Sundari Indah Wiyasihati, dr., M.Si

NIP. 198405282010122005

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GEJALA PADA WANITA MENOPAUSE
DI BATAM, MAKASSAR, DAN SURABAYA**

Oleh

SHAFFA ANNISA

0119111331150

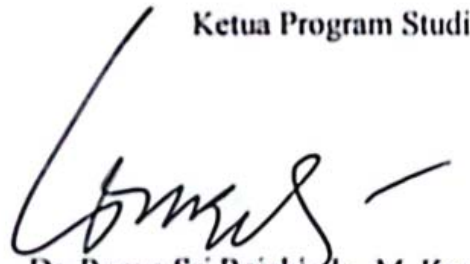
Disetujui dan diterima setelah diuji oleh Tim Penguji Program Studi Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga

Surabaya, 19 Desember 2022

Menyetujui,

Ketua Program Studi



Dr. Purwo Sri Rejeki, dr., M. Kes

NIP. 197506122005012003

Pembimbing I



Dr. Pudji Lestari, dr., M. Kes

NIP. 197001291997022002

Pembimbing II



Sundari Indah Wiyasihati, dr., M.Si

NIP. 198405282010122005

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shaffa Annisa

NIM : 011911133150

Program Studi : Kedokteran

Jenjang : Sarjana (S1)

Judul Skripsi : Hubungan Gaya Hidup dengan Gejala pada Wanita Menopause di
Batam, Makassar, dan Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya ini adalah asli (hasil karya sendiri) bukan merupakan hasil peniruan atau penjiplakan (plagiarism) dari karya orang lain. Skripsi ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik. Dalam skripsi ini tidak terdapat pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan di dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini dibuat tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma dan peraturan yang berlaku di Universitas Airlangga.

Surabaya, 20 November 2022



Shaffa Annisa

NIM. 011911133150

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT karena telah memberikan saya kesempatan dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah berupa skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Gejala pada Wanita Menopause di Batam, Makassar, dan Surabaya”. Saya menyadari bahwa penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan berjalan baik tanpa bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Budi Santoso, dr., Sp.OG(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga beserta jajarannya yang telah memberi saya kesempatan untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
2. Dr. Purwo Sri Rejeki, dr., M.Kes selaku Koordinator Program Studi Kedokteran periode 2020-2025 yang telah memberikan izin dalam pembuatan skripsi.
3. Dr. Pudji Lestari, dr., M. Kes selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, memberi banyak ilmu dan masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
4. Sundari Indah Wiyasihati, dr., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberi banyak masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Lilik Djuari, dr., M. Kes selaku dosen penguji yang telah memberi masukan, evaluasi serta koreksi dalam skripsi ini.
6. Komunitas Ibu PKK RT 3 Surabaya, Komunitas PNS Kota Batam, dan Komunitas Majelis Taklim Darussalam BTN Bumi Bosowa Permai Makassar yang terlibat dalam pengambilan data pada penelitian ini atas ketersediaannya, kesabaran, dan keikhlasannya dengan memberi izin penulis untuk melakukan penelitian ini.

7. Alm. Endi Endarto dan Puji Hastuti selaku orang tua, Yoga selaku adik, serta keluarga lainnya yang telah menjadi sumber semangat utama penulis, untuk dukungan, motivasi dan doa yang tidak pernah berhenti diberikan sehingga skripsi ini dapat selesai dibuat.
8. Sahabat – sahabat penulis: Sheila, Aulia Putri, Athirah, Shafira, Aulia Anisa, Hilya, Cahya, Haikal yang telah menjadi pendengar dan pemberi semangat bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Rekan satu dosen pembimbing penulis: Nadira dan Insyirah yang telah melalui berbagai bimbingan bersama.
10. Teman-teman dari Batam: Agnes, Ana, Angeline, Ani, Dhanti, Joan, Nabilla, Raihana, Rara, Sharren yang telah memberikan dukungan bagi penulis selama penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman sejawat lainnya di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh staf dan tenaga kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, dan pihak-pihak lain lain yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam karya tulis ilmiah ini, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan segenap pembaca.

Surabaya, 20 November 2022



Shaffa Annisa

NIM.011911133150

RINGKASAN

Menopause adalah peristiwa fisiologis alami bagi wanita paruh baya dalam rentang usia 45 hingga 55 tahun, yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen selama setidaknya satu tahun *amenorrhoea* setelah menstruasi terakhir. Menopause serta perubahan biologis yang terjadi dapat berpengaruh pada kesehatan umum serta kualitas hidup seorang wanita. Beberapa gejala yang menyertai masa menopause diantaranya adalah gejala somatik, gejala psikologis, dan gejala urogenital. Gejala yang dialami saat menopause dan tingkat keparahannya bervariasi bagi setiap individu karena adanya pengaruh dari beberapa faktor, salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup merupakan suatu kebiasaan atau bagaimana seorang individu menjalani kehidupan sehari-hari. Aspek gaya hidup yang berkaitan dengan gejala menopause yang diamati dalam penelitian ini antara lain: pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan gaya hidup dengan gejala pada wanita menopause.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* sehingga besar sampelnya adalah semua wanita yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah wanita yang telah mengalami menopause pada rentang usia 45 – 60 tahun, tergabung dalam komunitas, memiliki pendapatan \$240-960 USD/bulan (level 3) atau diatas \$960 USD/bulan (level 4) sesuai kriteria *Gapminder (dollar street)*, dan bisa menggunakan *smartphone*. Namun, wanita yang menggunakan terapi penggantian hormon atau mengalami menopause sebelum waktunya dieksklusikan dari sampel penelitian. Komunitas yang dituju adalah komunitas PNS di Batam, dan komunitas majelis taklim BTN Bumi Bosowa Permai di Makassar, dan PKK RT 3 Wisma Permai Tengah di Surabaya.

Variabel yang diamati meliputi gejala menopause yang diukur dengan instrumen *Menopause Rating Scale* (MRS) serta gaya hidup yang diukur dengan instrumen *Simple Lifestyle Indicator Questionnaire* (SLIQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data diperoleh melalui kuesioner *online* yang dibagikan kepada masyarakat yang dituju dalam waktu satu bulan dan kemudian diolah menggunakan Microsoft Excel dan SPSS versi 23.

Didapatkan hasil akhir dimana dari 70 responden, sebagian besar responden mengalami gejala menopause dalam tingkat sedang, yaitu sebanyak 23 responden (32,9%), dengan gejala yang paling banyak adalah kelelahan fisik dan mental dan rasa tidak nyaman pada persendian dan otot. Sebagian besar responden yang menjalani gaya hidup sehat tidak memiliki gejala menopause atau memiliki gejala dalam kategori ringan atau sedang. Gaya hidup yang paling sering dijalani antara lain mengonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan segar, rutin beraktivitas fisik dalam bentuk olahraga ringan atau melakukan pekerjaan rumah serta mempunyai tingkat stres yang rendah. Namun, mayoritas responden yang mengeluhkan kualitas tidur yang buruk memiliki gejala dalam kategori ringan.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, terdapat korelasi yang signifikan antara gaya hidup dengan gejala menopause ($p=0,007$), dengan hubungan searah dan cukup kuat antara kedua variabel ($r=0,318$). Namun tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan gejala menopause ($p=0,150$), dengan hubungan searah dan sangat lemah antara kedua variabel. Hasil tersebut membuktikan bahwa gaya hidup yang semakin sehat akan mengurangi gejala yang dialami oleh wanita menopause, namun adanya pengaruh kualitas tidur terhadap gejala menopause tidak dapat dibuktikan secara kuat.

SUMMARY

Menopause is a natural physiological event for middle-aged women aged 45 to 55, characterized by the permanent cessation of menstruation for at least one year of amenorrhoea after the last menstrual period. Menopause and biological changes can affect a woman's general health and quality of life. Some of the symptoms that accompany menopause include somatic symptoms, psychological symptoms, and urogenital symptoms. The severity of menopausal symptoms varies by individual due to the influence of numerous factors, one of which is a lifestyle. Lifestyle is a habit or how an individual lives everyday life. Lifestyle aspects related to menopausal symptoms observed in this study include diet, physical activity, stress levels, and sleeping habits. This study aimed to analyze the relationship between lifestyle and symptoms in menopausal women.

This research is quantitative correlational research with a cross-sectional method. Sampling was done using a total sampling technique so that the sample size was all women who met the inclusion and exclusion criteria. The inclusion criteria of this study were women who had experienced menopause in the age range of 45-60 years, joined the community, had an income of \$240-960 USD/month (level 3) or above \$960 USD/month (level 4) according to Gapminder criteria (dollars street), and can use a smartphone. However, women who were on hormone replacement therapy or had premature menopause were excluded from the study sample. The targeted communities are the PNS community in Batam, the BTN Bumi Bosowa Permai assembly community in Makassar, and PKK RT 3 Wisma Permai Tengah in Surabaya.

The variables observed included menopausal symptoms as measured by the Menopause Rating Scale (MRS) instrument and lifestyle as measured by the Simple Lifestyle Indicator Questionnaire (SLIQ) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

instruments. The data was obtained through an online questionnaire distributed to the target community within one month and then processed using Microsoft Excel and SPSS version 23.

The final result was that of the 70 respondents, most of the respondents experienced moderate menopausal symptoms, namely 23 respondents (32.9%), with the most frequent symptoms being physical and mental fatigue and discomfort in joints and muscles. Most of the respondents who lead a healthy lifestyle do not have menopausal symptoms or have symptoms in the mild or moderate category. The lifestyle most often followed includes consuming green vegetables and fresh fruits, regular physical activity in the form of light exercise or doing housework and having low-stress levels. However, the majority of respondents who complained of poor sleep quality had symptoms in the mild category.

Based on the Spearman correlation test results, there was a significant correlation between lifestyle and menopausal symptoms ($p=0.007$), with a unidirectional and relatively strong relationship between the two variables ($r=0.318$). However, no significant association was found between sleep quality and menopausal symptoms ($p=0.150$), with a unidirectional and very weak relationship between the two variables. These results prove that a healthier lifestyle will reduce the symptoms experienced by menopausal women, but the effect of sleep quality on menopausal symptoms cannot be proven strongly.

ABSTRAK

Menopause adalah peristiwa fisiologis alami bagi wanita paruh baya, yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen selama setidaknya satu tahun *amenorrhoea* setelah menstruasi terakhir. Beberapa gejala yang menyertai masa menopause adalah gejala somatik, gejala psikologis, dan gejala urogenital. Gejala yang dialami saat menopause dan tingkat keparahannya bervariasi dari orang ke orang karena pengaruh banyak faktor, salah satunya adalah gaya hidup. Aspek gaya hidup yang berkaitan dengan gejala menopause dan diamati dalam penelitian ini antara lain: pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan tidur. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan gaya hidup dengan gejala pada wanita menopause.

Penelitian *cross-sectional* ini dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling* dimana 70 wanita menopause yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil dari 3 komunitas di Batam, Makassar dan Surabaya. Variabel yang diamati meliputi gejala menopause yang diukur dengan instrumen *Menopause Rating Scale* (MRS) serta gaya hidup yang diukur dengan instrumen *Simple Lifestyle Indicator Questionnaire* (SLIQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, terdapat korelasi yang signifikan antara gaya hidup dengan gejala menopause ($p=0,007$), dengan hubungan searah dan cukup antara kedua variabel ($r=0,318$). Namun, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan gejala menopause ($p=0,150$), dengan hubungan searah dan sangat lemah antara kedua variabel. Hasil tersebut membuktikan bahwa gaya hidup yang semakin sehat akan mengurangi gejala yang dialami oleh wanita menopause, namun tidak terdapat bukti yang kuat terkait adanya pengaruh kualitas tidur terhadap gejala menopause.

Kata Kunci: gaya hidup, gejala menopause, wanita menopause

ABSTRACT

Menopause is a natural physiological event for middle-aged women, characterized by the permanent cessation of menstruation for at least one year after the last menstrual period. Some of the symptoms that accompany menopause are somatic symptoms, psychological symptoms, and urogenital symptoms. The symptoms experienced during menopause and their severity vary from person to person due to the influence of many factors, one of which is lifestyle. Lifestyle aspects related to menopausal symptoms and observed in this study include: dietary habit, physical activity, stress levels, and sleep habits. This study was conducted to analyze the relationship between lifestyle and symptoms in menopausal women.

This cross-sectional study was conducted using a random sampling technique in which 70 menopausal women who met the inclusion and exclusion criteria were selected from 3 communities in Batam, Makassar and Surabaya. The variables observed included menopausal symptoms as measured by the Menopause Rating Scale (MRS) instrument and lifestyle as measured by the Simple Lifestyle Indicator Questionnaire (SLIQ) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instruments.

Based on the Spearman correlation test results, there was a significant correlation between lifestyle and menopausal symptoms ($p=0.007$), with a unidirectional and adequate relationship between the two variables ($r=0.318$). However, there was no significant relationship between sleep quality and menopausal symptoms ($p=0.150$), with a unidirectional and very weak relationship between the two variables. These results prove that a healthier lifestyle will reduce the symptoms experienced by menopausal women, but there is no strong evidence regarding the effect of sleep quality on menopausal symptoms.

Keywords: lifestyle, menopausal symptoms, menopausal women

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN GEJALA PADA WANITA MENOPAUSE DI BATAM, MAKASSAR, DAN SURABAYA	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
RINGKASAN	x
SUMMARY	xii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR SINGKATAN	xxi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Akademis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Menopause	4
2.1.1 Definisi.....	4
2.1.2 Patfisiologi	4
2.1.3 Klasifikasi	5
2.1.4 Gejala	8

2.1.5	Faktor-faktor yang memengaruhi menopause	9
2.2	Gaya Hidup	10
2.2.1	Definisi.....	10
2.2.2	Gaya hidup sehat.....	10
2.2.3	Gaya hidup yang memengaruhi menopause	11
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		14
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	14
3.2	Hipotesis Penelitian.....	15
BAB 4 MATERI DAN METODE PENELITIAN		16
4.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	16
4.1.1	Jenis Penelitian.....	16
4.1.2	Rancangan Penelitian.....	16
4.2	Populasi dan Sampel	16
4.2.1	Populasi Penelitian.....	16
4.2.2	Sampel Penelitian.....	16
4.2.3	Besar Sampel	17
4.2.4	Teknik Sampling.....	17
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	17
4.3.1	Variabel Penelitian.....	17
4.3.2	Definisi Operasional	18
4.4	Instrumen Penelitian.....	19
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
4.5.1	Lokasi Penelitian.....	21
4.5.2	Waktu Penelitian.....	21
4.6	Prosedur Pengumpulan Data	21
4.7	Kerangka Operasional	22
4.8	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	23
4.8.1	Teknik Pengolahan Data	23
4.8.2	Analisis Data.....	23
4.9	Etik Penelitian	23
4.9.1	<i>Informed consent</i>	23
4.9.2	Anonim (<i>Anonymity</i>)	24
4.9.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	24
4.9.4	<i>Beneficiary</i>	24
4.9.5	<i>Non maleficence</i>	24

BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	25
5.1 Karakteristik Sosiodemografi.....	25
5.2 Gejala yang Dialami Wanita Menopause.....	28
5.3 Gaya Hidup	29
5.4 Hubungan gaya hidup dengan gejala menopause	32
BAB 6 PEMBAHASAN.....	35
6.1 Karakteristik Responden	35
6.2 Gejala yang dialami wanita menopause	37
6.3 Gaya hidup yang dapat memengaruhi gejala pada wanita menopause	38
6.4 Hubungan antara gaya hidup dengan gejala pada wanita menopause	43
BAB 7 PENUTUP	46
7.1 Kesimpulan.....	46
7.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	14
Gambar 4.1 Alur Penelitian	22
Gambar 5.1 Tingkat Stres Responden	31
Gambar 5.2 Diagram <i>scatter plot</i> yang menunjukkan hubungan antara gejala menopause dengan gaya hidup pada responden	33
Gambar 5.3 Diagram <i>scatter plot</i> yang menunjukkan hubungan antara gejala menopause dengan kualitas tidur pada responden	34

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Variabel Penelitaian dan Definisi Operasional.....	18
Tabel 5.1 Distribusi Asal Responden.....	25
Tabel 5.2 Distribusi Usia Responden.....	26
Tabel 5.3 Distribusi Usia Dimulainya Menopause Responden	26
Tabel 5.4 Distribusi Lama Menopause Responden	26
Tabel 5.5 Distribusi Tingkat Pendidikan Responden	27
Tabel 5.6 Distribusi Pekerjaan Responden	27
Tabel 5.7 Distribusi Level Pendapatan Responden	27
Tabel 5.8 Distribusi Gejala Menopause yang Dialami Responden	28
Tabel 5.9 Distribusi Tingkat Keparahan Gejala Menopause Responden	29
Tabel 5.10 Frekuensi Pola Makan Responden.....	29
Tabel 5.11 Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	30
Tabel 5.12 Distribusi Kategori Gaya Hidup Responden	31
Tabel 5.13 Distribusi Kategori Kualitas Tidur Responden.....	32
Tabel 5.14 Uji Korelasi Spearman Gejala Menopause dan Gaya Hidup Responden ..	33
Tabel 5.15 Uji Korelasi Spearman Gejala Menopause dan Kualitas Tidur Responden	34

DAFTAR SINGKATAN

AFC	: <i>Antral Follicle Count</i>
AHH	: Angka Harapan Hidup
AMH	: <i>Anti-Mullerian Hormone</i>
ASN	: Aparatur Sipil Negara
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
FMP	: <i>First Menstrual Period</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin Releasing-Hormone</i>
HRT	: <i>Hormone Replacement Therapy</i>
LH	: <i>Leutinizing Hormone</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalents of Task</i>
MRS	: <i>Menopause Rating Scale</i>
PCOS	: <i>Polycystic Ovary Syndrome</i>
PERMI	: Persatuan Menopause Indonesia
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
QOL	: <i>Quality of Life</i>
SLIQ	: <i>Simple Lifestyle Indicator Questionnaire</i>
STRAW	: <i>Stages of Reproductive Aging Workshop</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian.....	55
Lampiran 2 : Contoh Indikator Penilaian Pendapatan Berdasarkan <i>Gapminder</i> (<i>Dollar Street</i>) Photo oleh Gito Nirboyo	56
Lampiran 3 : Kuesioner dan <i>Informed Consent</i>	57
Lampiran 4 : Hasil Uji Statistik	67
Lampiran 5 : Surat Keterangan Layak Etik	68