



Menopause Women's Climacteric Syndrome Study

Studi Sindrom Klimakterium pada Wanita Menopause

Patemah

Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada, Malang, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 26, April, 2022

Revised: 23, Mei, 2022

Accepted: 30, Mei, 2022

KEYWORD

Climacteric Syndrome, Menopause

Sindrom Klimakterium, Menopause

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Patemah

Address: Malang, Indonesia

E-mail:

patemah@widygamahusada.ac.id

No. Tlp : +6285855456299

DOI

10.56013/JURNALMIDZ.V5I1.1375

A B S T R A C T

Climacterium syndrome is a problem for women aged 45-50 years, so information is needed about the disorders that occur in the premenopausal period so that premenopausal women feel more prepared and calm in facing the premenopausal period. This is shown from the results of a preliminary study of 10 premenopausal women who were met, 6 of whom experienced menstrual disorders, causing them to worry. This study was to identify the climacteric syndrome in premenopausal women. The research method is descriptive, where the population of this study is 80 people with a sample of 20 people by sampling using quota sampling technique. Collecting data using interviews and questionnaires in the form of closed questions. Data analysis is presented in the results of data processing in a narrative manner. The results of this study indicate that the general data from 36 respondents are mostly in the age group of 46–50 years (50%). Most of them have high school education (50%) and most of them are housewives (75%), special data shows that the most neurovegetative disorders are hot flushes (50%). The most somatic disorders were dry/wrinkled skin (75%), the most common menstrual disorders were irregular menstruation (90%) and the most psychological disorders were fatigue (75%). Every premenopausal woman experiences climacteric syndrome in the form of neurovegetative disorders, somatic disorders, menstrual disorders and psychological disorders.

Sindrom Klimakterium merupakan masalah bagi wanita yang berumur 45 – 50 tahun, sehingga diperlukan informasi mengenai gangguan-gangguan yang terjadi di masa pramenopause agar wanita pramenopause merasa lebih siap dan tenang dalam menghadapi masa pramenopause. Hal ini ditunjukkan dari hasil studi pendahuluan terhadap 10 wanita pramenopause yang ditemui, 6 orang mengalami gangguan haid sehingga menimbulkan kekhawatiran bagi mereka. Penelitian ini untuk mengidentifikasi sindrom klimakterium pada wanita pramenopause. Metode Penelitian dengan deskriptif, di mana populasi dari penelitian ini sebanyak 80 orang dengan jumlah sampel 20 orang dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan kuesioner bentuk pertanyaan tertutup. Analisa data disajikan dalam hasil pengolahan data secara naratif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data umum dari 36 responden paling banyak berada pada kelompok usia 46–50 tahun (50%). Sebagian besar berpendidikan SMA (50%) dan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga (75%), data khusus

didapatkan gangguan neurovegetatif terbanyak adalah hot flushes (50%). Gangguan somatik terbanyak adalah kulit kering/keriput (75%), gangguan haid terbanyak adalah haid yang tidak teratur (90%) dan gangguan psikis terbanyak adalah mudah lelah (75%). Setiap wanita pramenopause mengalami sindrom klimakterium yaitu berupa gangguan neurovegetatif, gangguan somatik, gangguan haid dan gangguan psikis.

Pendahuluan

Menopause adalah kondisi awal terjadinya penurunan dari fungsi sebagai seorang wanita. Kehidupan yang sebelumnya, dan selama yang berlanjut setelah menopause ini yang disebut dengan masa senja pada usia kehidupan perempuan atau disebut dengan klimakterium. Terjadinya keluhan-keluhan pada masa ini disebut dengan sindrom klimakterium, hal ini terjadi karena adanya penurunan hormon.

Penurunan hormone seks yaitu estrogen yang terjadi pada wanita saat menjelang masa menopause. Pada masa ini akan terjadi Ketidakaturan haid sampai terjadinya berhentinya haid, yang disebabkan oleh ovarium (indung telur) tidak mampu atau berhenti memproduksi sel-sel telur. Kejadian ini terjadi akibat dari adanya suatu perubahan keseimbangan dalam tubuh yaitu produksinya hormon-hormon seks. Gejala yang timbul mengawali pada perubahan ini yaitu berupa keluhan-keluhan psikologis serta keluhan fisik (somatik). Pada keluhan psikologis umumnya terjadinya apatis, sikap mudah tersinggung, tidak lagi memperhatikan penampilan tubuh, gangguan pola tidur, atau perasaan panas. Pada gangguan somatik akan terjadi pengenduran otot vagina (hipoatrofi), terjadi rasa kering pada area vagina, mengendurnya area buah dada (mammae), dan berat badan mudah meningkat (Roosbeh *et al.*, 2019).

Perubahan fungsi pada organ reproduksi wanita yaitu pada fungsi ovarium (indung telur) akan mengakibatkan juga terjadinya perubahan haid. Perubahan pada fungsi ovarium akan mempengaruhi perubahan hormon dalam tubuh (progesteron, estrogen, androgen) yang akan mempengaruhi fungsi organ pada tubuh wanita dan mengakibatkan munculnya bermacam-macam keluhan psikis dan fisik. Sistem sosial budaya, lingkungan, ekonomi dan tingkat pendidikan akan mempengaruhi keluhan individual pada fisik dan psikisnya.

Wanita akan mengalami menopause tapi tidak semua wanita akan mengalami gejala menopause, dan hal ini dilakukan penelitian di London pada 638 orang wanita dengan usia antara 45 sampai 54 tahun. Para wanita ini dibagi membentuk kelompok yang masih menstruasi dan sampai pada periode menstruasinya sudah berhenti 9 bulan lebih. Para wanita dalam kelompok itu diminta untuk melaporkan 8 gejala yaitu : keringat malam, *hot flushes*, nyeri kepala, insomnia, pening, peningkatan berat badan dan depresi. Hasil yang didapatkan sebanyak (49,8%) melaporkan mengalami *hot flushes*, 35 sampai dengan 50% melaporkan adanya gejala lain dan hasil yang tidak mengalami ada gejala sebanyak 8,5%. Wanita pedesaan jarang mengalami sindrom klimakterium dan yang lebih sering mengalami gejala dirasakan oleh golongan orang berada.

Berdasarkan hasil survey study pendahuluan pada tanggal 17-18 Januari 2022, desa Karanganyar merupakan sebuah desa dengan jumlah lansia cukup banyak, dan wawancara terhadap 10 wanita yang pramenopause mengenai sindrom klimakterium menunjukkan hasil bahwa hampir semua 70% wanita mengalami adanya gangguan haid yang membuat para wanita merasa tidak nyaman sehingga mengganggu pola aktivitas sehari-hari, ketidaknyamanan wanita ini disebabkan karena adanya haid yang terlalu banyak sehingga para wanita harus sering berganti pembalut

berkali-kali dan ada juga yang disebabkan karena haid yang tidak teratur sehingga membuat seluruh badan menjadi sakit, 20% mengalami *hot flushes* yang membuat wanita pada malam hari merasa gerah dan berkeringat sehingga mengganggu pola tidur wanita dan 10% mengalami gangguan pada pola tidur.

Metode

Metodologi penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu metode penelitian dilakukan dengan suatu tujuan utama yaitu untuk membuat sebuah gambaran atau deskripsi mengenai sindrom klimakterium yang dialami para wanita menopause di desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo. Populasi adalah dalam penelitian ini yaitu seluruh subjek atau data dengan suatu karakteristik tertentu yang akan dilakukan penelitian. Populasi yang di ambil dalam penelitian ini yaitu semua wanita dengan sindrom klimakterik yang ada di desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo dengan jumlah 20 orang

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi tentang karakteristik responden sesuai dengan usia di Desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo Maret 2022

NO	Usia (tahun)	Jumlah	Prosentase (%)
1	40-45	5	25
2	46-50	10	50
3	51-60	5	25
TOTAL		20	100

Dapat diketahui bahwa dari karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar ada pada kelompok usia 46 – 50 tahun, yaitu 50 % atau 10 responden.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tentang karakteristik responden sesuai dengan tingkat pendidikan di Desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo Maret 2022

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase (%)
1	SD	2	10
2	SMP	8	40
3	SMA	10	50
TOTAL		20	100

Tabel 2. diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan terbanyak adalah SMA yaitu 50 % atau 10 responden

Tabel 3. Distribusi frekuensi tentang karakteristik responden sesuai dengan pekerjaan di Desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo Maret 2022

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Petani	4	20
2	Ibu Rumah Tangga (IRT)	15	75
3	Wiraswasta	1	5
TOTAL		20	100

Tabel 3. di menunjukkan Karakteristik responden berdasarkan pekerjaannya diketahui sebagian besar adalah ibu rumah tangga/ibu tidak bekerja yaitu 75 % atau 15 responden dari 20 responden yang diteliti

Tabel 4. Distribusi frekuensi menurut gangguan neurovegetatif pada ibu di Desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo

No	Keluhan	Gangguan Neurovegetatif		Jumlah	Pprosentase (%)
		Mengalami	Tidak Mengalami		
1.	<i>Hot flushes</i>	10	10	10	50
2.	Berkeringat banyak	5	15	5	25
3.	Pusing / sakit kepala	5	15	5	25
4.	Kesulitan buang air besar	1	19	1	5

Pada Tabel 4, diketahui sebanyak 20 responden mengalami gangguan neurovegetatif yaitu sebanyak 100 % atau 20 responden dengan mengalami *hot flushes*, 50 % atau 15 responden, merasakan berkeringat banyak pada malam hari, 25 % atau 5 responden, merasakan pusing / sakit kepala 25% atau 5 orang dan yang mengalami kesulitan buang air besar hanya dialami oleh sebagian kecil responden yaitu 5 % atau 1 responden. Teori mengatakan bahwa pada usia 46-50 tahun wanita akan mengalami sindrom klimakterium yaitu berupa menstruasi tidak teratur, *hot flushes* dll.

Hot flushes (semburan rasa panas) akan dirasakan yang diawali dari dada dan akan menjalar ke arah leher, kepala, dan di daerah kulit akan kelihatan memerah. Keadaan terasa panas ini tidak mempengaruhi suhu tubuh dimana suhu tubuh akan tetap normal dan lamanya semburan panas tidak lama yaitu rata-rata 3 menit. Setelah terjadi semburan panas, pada daerah itu akan mengeluarkan keringat banyak. Gejala ini didukung teori yang menunjukkan semburan panas yang dirasakan mulai dari daerah dada yang terus menjalar ke daerah leher lanjut ke bagian kepala. Warna kulit di daerah tersebut akan kelihatan kemerahan. Perasaan terasa panas ini tidak membuat terjadinya kenaikan suhu badan, dimana hasil pemeriksaan suhu tubuh akan tetap dalam kondisi normal. Setelah terjadinya semburan panas maka daerah itu akan mengeluarkan keringat yang banyak dan sakit kepala akan menyertai pada kejadian ini, adanya perasaan enak atau kurang nyaman, dan terjadi peningkatan jumlah nadi. Lamanya semburan rasa panas yaitu 3 menit dan akan berlangsung selama beberapa detik sampai dengan 1 jam (Ward dan Deneris, 2018)

Tabel 5. Distribusi frekuensi menurut gangguan somatik pada ibu di Desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo

No	Keluhan	Gangguan Somatik		Jumlah	Prosentase (%)
		Mengalami	Tidak mengalami		
1.	Mengalami sakit saat berhubungan	1	19	1	5
2.	Kulit kering/keriput	15	5	15	75
3.	Nyeri sendi	5	15	5	25
4.	Tekanan darah	3	17	3	15
5.	Kenaikan berat badan	18	2	18	90

Tampak bahwa gangguan somatik yang dialami responden, yaitu 100 % atau 20 responden dengan keluhan mengalami sakit saat berhubungan, 5% atau 1 responden mengalami kulit kering/keriput, 75 % atau 15 responden mengalami nyeri sendi, 25% atau 5 responden mengalami kenaikan tekanan darah, dan 15 % atau 3 responden mengalami kenaikan berat badan 90 % atau 18 responden. Hal ini dibuktikan bahwa pada kenyataannya wanita umur 40-45 tahun telah mulai mengalami proses perubahan kulit yaitu menjadi keriput. Semula yang kulitnya kencang dan mulus kini mulai menjadi kendur dan kisut. Hal ini sesuai dengan teori bahwa proses penuaan kulit terjadi karena tubuh menua, kondisi ini berlangsung secara bertahap selama bertahun-tahun. Faktor dari hormon estrogen akan banyak berpengaruh terhadap perubahan sistem kulit. Penurunan produksi hormon estrogen akan mempengaruhi metabolisme produksi lemak pada permukaan kulit, dimana

lemak ini sangat di butuhkan untuk kesehatan dan kesegaran kulit, membuat kulit tidak kering, karena lemak di bawah kulit akan menghambat proses pengeluaran air (Reis Lucena *et al.*, 2021).

Hasil penelitian saat ini menunjukkan jumlah responden dengan kenaikan berat badan sejumlah 18 responden (90%). Menurut teori terjadinya kenaikan berat badan ringan pada wanita klimakterium kurang lebih 20%, penumpukan lemak ditemukan pada daerah tungkai, area atas panggul, diperut bagian bawah dan lengan bagian atas. Dua pertiga yang menderita hipertensi esensial primer pada wanita usia 45-70 tahun, dan permulaan timbulnya penyakit paling banyak timbulnya pada masa klimakterium.

Kenaikan berat badan dan kenaikan tekanan darah hanya terjadi pada sebagian kecil responden. Hal ini kemungkinan disebabkan karena responden dapat menyesuaikan dengan pola makan sehari-hari dimana makanan yang dibutuhkan pada periode masa klimakterium tidak sebanyak pada usia 35-40 tahun. Jadi pada masa ini perlu pemilihan jenis makanan yang tidak membuat tubuh cepat gemuk misalkan memperbanyak sayur dan buah segar dan mengurangi makanan yang banyak mengandung gula glukosa dan diganti dengan gula fruktosa pada buah. Bila waktu ini tidak ada perubahan pola makan maka akan dipastikan terjadinya kelebihan karbohidrat yang akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak yang akan tersimpan pada daerah bokong, area buah dada, perut bagian bawah dan peningkatan berat badan. Kondisi yang terjadi pada saat ini hormone sudah terjadi penurunan dimana penurunan hormone ini akan mempengaruhi metabolisme lemak yang berakibat mudahnya terjadinya penyimpanan lemak yang mengakibatkan kenaikan berat badan. Keadaan makan yang berlebihan dan penurunan hormon yang membuat kemampuan metabolisme menurun pada tubuh akan mengakibatkan timbulnya penyakit degenerative yaitu Diabetes Melitus (DM), peningkatan kolesterol, peningkatan tekanan darah (Gava *et al.*, 2019).

Adanya perubahan pada alat genetalia mengakibatkan rasa kering dan menipis pada liang vagina yang berakibat rasa nyeri saat melakukan hubungan seksual yang berakibat terjadinya laserasi pada liang vagina. Penurunan hormon ini akan mengakibatkan penurunan sensitifitas kulit daerah zona rangsang yang berakibat penurunan produksi lender pada vagina sehingga menyebabkan rasa yang sakit sekali saat melakukan hubungan intim suami istri. Kondisi masa klimakterium akan tetap bisa melakukan hubungan seksual dan siklus ini akan tetap berjalan sesuai siklus kehidupan. Dalam kondisi masa ini sudah dipastikan akan terjadi penurunan kuantitas hubungan seksual namun kualitas hubungan seksual akan tetap dapat dipertahankan selama kondisi psikis dan fisik wanita sehat sejahtera. Kondisi penurunan kuantitas seksual ini dapat dibicarakan dengan pasangan sehingga akan timbul pengertian yang sehat tentang kondisi masa klimakterium karena kondisi ini adalah keluhan yang fisiologis atau normal pada wanita. (Roosbeh *et al.*, 2019). Masyarakat yang tingkat pendidikannya SMA sebagai responden banyak menyampaikan keluhan-keluhan yaitu terjadinya pengeluaran keringat banyak di malam hari, terjadinya *hot flushes*, adanya gangguan haid yang keluarnya banyak. Jadi pada masa ini pasangan suami istri tidak boleh malu untuk mengutarakan keluhannya bisa datang ketempat bidan praktek mandiri atau ke tenaga kesehatan yang lain yang kompeten di bidangnya.

Tabel 6. Distribusi frekuensi menurut gangguan haid pada ibu di desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo

No	Keluhan	Gangguan Haid		Jumlah	Prosentase (%)
		Mengalami	Tidak mengalami		
1	Haid tidak teratur	18	2	18	90
2	Perubahan jumlah darah haid	16	4	16	80

Sebagian besar responden mengalami gangguan yaitu haid tidak teratur 90 % atau 18 responden dan 80 % atau 16 responden mengalami perubahan jumlah darah haid. Menurut teori gangguan haid pada masa pramenopause, sering terjadi kelainan yaitu dapat kelainan oligomenorea (siklus panjang) atau polimenorhe yaitu (siklus yang pendek). Pengeluaran darah haid juga sering terjadi perubahan yaitu lebih sedikit dari sebelumnya. yaitu hipomenorea atau lebih banyak dari biasanya yang disebut dengan menoragia

Tabel 7. Distribusi frekuensi menurut gangguan psikis pada ibu di desa Karanganyar Kecamatan Poncokusumo

No	Keluhan	Gangguan Psikis		Jumlah	Prosentase (%)
		Mengalami	Tidak Mengalami		
1	Kesulitan tidur	11	9	11	55
2	Sering lupa	8	12	8	40
3	Mudah tersinggung	10	10	10	50
4	Merasa lelah/tidak bersemangat	15	5	15	75

Sebagian besar gangguan psikis terjadi pada responden yaitu 55% atau 11 responden mengalami kesulitan tidur, 40 % atau 8 responden merasa sering lupa, 50 % atau 10 responden merasa mudah tersinggung dan 75 % atau 15 responden merasa lelah/tidak bersemangat gangguan somatik

Secara teori terjadinya gangguan psikis terjadi pada masa pasca menopause, akan tetapi kadang terjadi juga pada saat pramenopause yang akan menunjukkan keluhan dalam bentuk sikap yang mudah tersinggung, mudah depresi dan kelelahan, menurunnya semangat dan kesulitan tidur. Perubahan pada psikis dimasa menopause akan tergantung pada individu itu sendiri. Keadaan ini akan berpengaruh terhadap wanita dalam menghadapi menopause dan hal ini di dukung oleh tingkat pengetahuan wanita, latar belakang wanita itu yaitu wanita yang menikah dan tidak menikah, wanita yang masih mempunyai suami, anak atau cucu ataupun keharmonisan dalam kehidupan keluarga, jenis pekerjaan, kebiasaan, dan gaya hidup seseorang untuk mengisi kehidupan ini. Jadi pada masa ini dukungan keluarga juga sangat menentukan kondisi psikis dari wanita yang sedang mengalami menopause (Proserpio *et al.*, 2020)

Ketakutan pada saat menghadapi masa menopause disebabkan karena adanya perubahan hormon yang membuat perubahan suasana hati wanita menjadi mudah berubah-ubah dimana kadang mudah bersedih, tersinggung, pemarah dan sering menangis sendirian. Kejadian ini terjadi karena wanita tersebut tidak mendapatkan informasi yang benar tentang menopause dan mereka tidak mau mencari tahu tentang hal itu karena dianggap bahwa itu sudah menjadi takdir hidup yang harus dijalani dan mereka tabu atau malu untuk membicarakan keluhan-keluhan tersebut kepada ahlinya misalkan bidan yang menjadi tonggak terdepan di masyarakat. Kondisi tersebut harusnya sudah diketahui oleh tenaga kesehatan yang tinggal di lingkungan masyarakat yaitu bidan yang berada di komunitas maka tugas petugas kesehatan yang harus menjemput bola untuk membantu masyarakat yang menopause. Setelah mereka mendapatkan informasi yang benar tentang menopause maka mereka akan dapat kembali menstabilkan kembali tingkat emosinya sehingga kondisi menopause bukanlah menjadi momok yang menakutkan akan tetapi menjadi daur kehidupan yang memang harus di hadapi dan dijalani oleh semua wanita. Hasil penelitian gangguan psikis yang paling banyak dialami adalah merasa lelah yaitu 15 responden (75%). Hal ini kemungkinan disebabkan karena dengan datangnya masa klimakterium stamina akan menurun didukung oleh bertambahnya usia para

wanita. Kejadian ini akan bisa diatasi dengan melakukan kegiatan latihan yang bisa meningkatkan energi positif bagi tubuh dan pikiran yang bisa berupa olahraga religiu, meditasi ataupun melakukan yoga (Khalili, *et al.*, 2021). Gangguan – gangguan psikis ini sangat erat hubungannya dengan pola pikir maupun pandangan individu terhadap suatu keadaan tertentu, dimana keadaan ini adalah masalah klimakterium. Dalam menghadapi menopause tergantung dari pola pikir individu itu sendiri, kalau pribadinya berfikir itu hal yang mudah maka semua akan dijalani dengan mudah tanpa kesulitan. Keadaan wanita yang menopause akan mengalami banyak perubahan fungsi tubuh yang akan menurunkan dampak ketidaknyamanan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. (Baker., 2018). Adanya Keluhan rasa tidak nyaman bisa dihadapi dengan bersikap secara positif karena setiap wanita akan berbeda jenis keluhannya. Dengan berpikir positif akan menimbulkan energi positif dimana semua keluhan yang dihadapi akan dijalani dengan ikhlas dan dengan tetap mencari solusinya. Solusi yang bisa dilakukan yaitu dengan mencari informasi tentang kondisinya saat ini ke tenaga kesehatan yang dikenal dan mengikuti kegiatan-kegiatan positif yang ada di lingkungannya seperti kegiatan tahlilan, senam pagi, jalan kaki, sehingga semua keluhan akan terasa ringan bahkan tidak akan menjadi masalah dalam hidupnya.

Dari keluhan dan gejala masa menopause semua dapat diatasi dengan nyaman dan dijalani dengan normal sesuai siklus hidup manusia dengan banyak cara atau hal yang bisa dilakukan dalam kehidupan ini. Jadi ketakutan wanita dalam menghadapi masa menopause sudah bukan menjadi masalah lagi dalam kehidupan ini. oleh hal itu maka di minta untuk para wanita itu untuk aktif untuk melakukan aktifitas yang positif yang membangun sikap dan pola pikirnya.

Sebagai tenaga kesehatan maka harus cepat menjemput para menopause dengan kegiatan yang membuat aktif para menopause untuk mengikuti seperti aktif untuk hadir di Posyandu Lansia yang ada di wilayah itu, atau aktif periksa dan konsul ke tenaga kesehatan terdekat dan untuk para wanita diminta untuk tidak takut dan tabu untuk mengutarakan keluhan yang dihadapi saat ini, sehingga tenaga kesehatan akan tepat dalam membantu memberikan solusi.

SIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian tentang sindrom klimakterium pada wanita pramenopause di desa Karanganyar, maka dapat disimpulkan bahwa: Gangguan neurovegetatif yang paling banyak dialami adalah *hot flushes* yaitu 10 responden (50%), gangguan somatik yang paling banyak dialami adalah kulit kering/keriput yaitu 15 responden (75 %), gangguan haid yang paling banyak dialami adalah haid yang tidak teratur yaitu 18 responden (90%) dan gangguan psikis yang paling banyak dialami adalah lelah yaitu 15 responden (75%).

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, FC; Lampio, L; Saaresranta, T; Polo-Kantola, P. (2018) 'Sleep and Sleep Disorders in the Menopausal Transition.', *Sleep Med Clin*, 13(3), pp. 43–56.
- dos, Reis Lucena L; dos, Santos-Junior JG; Tufik, S; Hachul, H. (2021) 'Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial.', *Complement Ther Med*, (59 (April):102726). GgAQKwAQrIAQTAAQE&scient=gws-wiz (Accessed: 26 April 2022).
- Gava, G; Orsili, I; Alvisi, S; Mancini, I; Seracchioli, R; Meriggiola, M. (2019) 'Cognition, mood and sleep in menopausal transition: The role of menopause hormone therapy.', *Med*, 55(10).

- Khalili, Z; Taraghi, Z; Ilali, E; Mousavinasab, N. (2021) 'Comparison of the effect of aromatherapy with essential of Damask Rose and Citrus aurantium on the sleep quality of the elderly people.', *J Nurs Midwifery Sci*, 8(1), p. 9.
- Proserpio, P. *et al.* (2020) 'Insomnia and menopause: a narrative review on mechanisms and treatments', *Climacteric*, 23(6), pp. 539–549. doi: 10.1080/13697137.2020.1799973.
- Roosbeh, N; Ghazanfarpour; M; Khadivzadeh, T; Kargarfard, L; Dizavandi, FR; Shariati, K. (2019) 'Effect of Lavender on Sleep, Sexual Desire, Vasomotor, Psychological and Physical Symptom among Menopausal and Elderly Women: A Systematic Review.', *J Menopausal Med*, 25(2), p. 88.
- Ward, K. and Deneris, A. (2018) 'An Update on Menopause Management', *Journal of Midwifery and Women's Health*, 63(2), pp. 168–177. doi: 10.1111/JMWH.12737.