

LOVING YOGA DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS SEKSUAL IBU PREMENOPAUSE

Dewi Handayani, Ayu Jani Puspitasari, Rini Astuti Damanik
Institut Kesehatan Sumatera Utara
email: dewihandayani1387@gmail.com

Riwayat Artikel: Diterima: 06-05-2025, direvisi: 03-11-2025, dipublikasi: 28-11-2025

ABSTRACT

Sexual activity becomes less enjoyable, resulting in the incidence of sexual dysfunction increasing by 88% in women during perimenopause. Loving Yoga with lavender aromatherapy is one type of yoga that focuses on Kegel exercises and pelvic muscles that function to improve sexuality. The purpose of this study was to determine the effect of Loving Yoga with lavender aromatherapy on the sexual quality of premenopausal women. This study is a quasi-experimental study with a one group pretest- posttest design, with a total sample of 31 respondents using purposive sampling technique. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Wilcoxon test. The results showed that the majority of premenopausal mothers experienced sexual dysfunction before practicing loving yoga, with 23 respondents (74,2%) having an average sexual quality score of 19.3. After practicing loving yoga, 26 respondents (83,9%) experienced an increase in average sexual quality to 26,8 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). There is an effect of Loving Yoga with lavender aromatherapy on the sexual quality of premenopausal women.

Keywords: *Loving Yoga; Lavender Aromatherapy; Premenopausal Women; Sexual Quality*

ABSTRAK

Aktivitas seksual menjadi kurang menyenangkan, mengakibatkan insiden disfungsi seksual meningkat sebesar 88% pada wanita selama masa perimenopause. *Loving Yoga* dengan aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis yoga yang berfokus pada latihan kegel dan otot panggul yang berfungsi untuk meningkatkan seksualitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Loving Yoga* dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas seksual ibu premenopause. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan rancangan *one group pretest- posttest design*, dengan jumlah sampel sebanyak 31 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas kualitas seksual ibu premenopause sebelum melakukan loving yoga mengalami disfungsi seksual sebanyak 23 responden (74,2%) dengan rata-rata kualitas seksual 19,3. Sesudah melakukan loving yoga, 26 responden (83,9%) dimana rata-rata kualitas seksual meningkat menjadi 26,8 dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Ada pengaruh *Loving yoga* dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas seksual ibu premenopause.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender; Ibu Premenopause; Kualitas Seksual; Loving Yoga

Pendahuluan

Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju masa menopause, fase ini adalah satu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan, yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal dari ovarium. Fase premenopause ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan (anovulator). Sebagian besar wanita mengalami gejala premenopause pada usia 40-an dan puncaknya tercapai pada usia 50 tahun (masa menopause) dimana wanita tidak haid lagi (Yulizawati & Yulika, 2022).

Berdasarkan beberapa hasil survey dan penelitian di Indonesia, 70% para wanita yang berusia 45 sampai dengan 54 tahun cenderung mengalami berbagai gejala seperti *hot flushes*, jantung berdebar-debar, gangguan tidur, depresi, mudah tersinggung, merasa takut, gelisah dan lekas marah, sakit kepala, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga, berkunang-kunang, kesemutan, gangguan libido, obstipasi, berat badan bertambah, dan nyeri tulang dan otot (Trisyani Koeryaman, 2018).

Berkurangnya produksi hormon estrogen, progesteron serta hormon ovarium akan menimbulkan perubahan fisik, psikologis, serta. Akibat perubahan tersebut, aktivitas hubungan seksual menjadi kurang menyenangkan akibatnya kejadian disfungsi seksual meningkat 88% pada wanita di masa perimenopause (Jalil et al., 2021).

Kepuasan seksual adalah suatu bentuk kedekatan seksual yang dirasakan oleh pasangan suami-istri dalam wilayah interpersonal, yaitu dalam kualitas komunikasi seksual, penyikapan hubungan seksual dan keseimbangan hubungan seksual. Kualitas fungsi seksual dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, nyeri saat berhubungan seksual. Lubrikan adalah cairan alami vagina yang berfungsi sebagai pelumas saat berhubungan seksual. Pengeluaran lubrikan terjadi apabila terjadi dorongan dan bangkitan seksual. Keadaan ini secara alami akan memunculkan libido atau minat untuk berhubungan seksual. Libido yang

naik akan menimbulkan lubrikasi pada saat *foreplay* seksual. Lubrikasi inilah yang mengurangi nyeri saat berhubungan seksual (Jannah et al., 2019).

Salah satu terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas seksual yang dapat dilakukan oleh ibu premenopause adalah aktivitas fisik yoga. Aktivitas fisik ini dapat menyeimbangkan perubahan hormonal, mengurangi keluhan fisik dan psikis, memperkuat tulang dan mencegah kerapuhan tulang, mencegah penyakit jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan fungsi seksual. *Loving Yoga* merupakan jenis yoga yang dikembangkan oleh peneliti, dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul yang berfungsi meningkatkan seksualitas (Setyani, 2021).

Loving Yoga dengan aromaterapi lavender merupakan jenis yoga yang dikembangkan oleh peneliti, dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul seperti gerakan *plank*, *upward dog*, *happy baby*, *downward facing dog*, *cat-cow*, *pigeon*, *cobbler*, *leg-up-the-wall*, *reclining-big-toe*, dan *bridge* yang berfungsi meningkatkan seksualitas (Agrawal, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa, pengukuran *Female Sexual Function Index* (FSFI) pada 30 orang wanita perimenopause di kota Yogyakarta berumur 40-50 tahun, seksual aktif, dan memiliki disfungsi seksual didapati hasil penelitian setelah intervensi *loving yoga* yang menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* dengan analisis regresi linear berganda uji t parsial dan uji F simultan menyebutkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan dan parsial terhadap fungsi seksual (nilai Sig.< 0,05), dengan besar pengaruh dorongan seksual (16,5%), bangkitan seksual (15,2%), lubrikasi (18,2%), orgasme (16%), kepuasan seksual (16,3%), dan nyeri saat berhubungan seksual (17,5%). *Loving Yoga* dapat meningkatkan kualitas fungsi seksual wanita perimenopause dan sebaiknya latihan ini dapat dilakukan secara teratur untuk mendapatkan efek yang optimal (Setyani, 2021).

80% ibu premenopause dilokasi penelitian menyatakan memiliki kualitas seksual yang rendah ditandai dengan

penurunan libido seksual, sulit mengalami orgasme dan nyeri saat berhubungan seksual dan menyebabkan menurunnya hasrat seksual. Rendahnya hasrat yang timbul meskipun telah diberikan rangsangan oleh pasangannya namun belum juga terjadi lubrikasi akan mengakibatkan rasa nyeri ketika berhubungan seksual dan penurunan aktivitas seksual sehingga dapat berpengaruh pada keharmonisan rumah tangga dan belum ada upaya yang dilakukan ibu premenopause dalam menangani permasalahan yang terjadi dalam meningkatkan kualitas seksual. *Loving yoga* dapat meningkatkan kualitas seksual (Setyani, 2021). Melakukan *loving yoga* dengan frekuensi 4 kali secara teratur dapat mengurangi disfungsi seksual (Ariani et al., 2022). Melakukan latihan yoga dapat melancarkan aliran darah dan bersifat relaksasi. Apabila aliran darah lancar, tubuh akan sehat, pikiran menjadi tenang, sehingga menimbulkan efek relaksasi. Keadaan ini secara alami akan memunculkan libido atau minat untuk berhubungan seksual. Libido yang naik akan menimbulkan lubrikasi pada saat *foreplay* seksual. Lubrikasi inilah yang mengurangi nyeri saat berhubungan seksual dan dapat meningkatkan kualitas seksual (Jannah et al., 2019).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu hidrosol dan minyak esensial terbaik untuk aromaterapi saat melakukan yoga. Sifat aromaterapi lavender yang menenangkan menjadi pendamping sempurna untuk meningkatkan latihan yoga. Aromaterapi lavender yang menenangkan dapat membantu menciptakan suasana yang tenteram, dan mencapai kondisi meditatif dan fokus selama latihan yoga (Wayan et al., 2023). Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *loving yoga* dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas seksual ibu premenopause.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baro sebanyak 108 orang. Jumlah sampel sebanyak 31 responden

dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah wanita premenopause yang mengalami gejala penurunan fungsi seksual lainnya, seperti frekuensi hubungan seksual, libido, dan dispareunia vagina dan memiliki suami dan aktif secara seksual, sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah memiliki riwayat osteoporosis dan osteoarthritis, riwayat penyakit hipertensi, dan pernah menjalani operasi pengangkatan uterus dan atau ovarium.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI) untuk menilai fungsi seksual responden dan sudah divalidasi *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition* (DSM IV). Wawancara dengan kuesioner FSFI dilakukan 2 kali yaitu pada saat sebelum dilakukan intervensi dan setelah responden mendapatkan intervensi.

Intervensi berupa pelaksanaan *loving yoga* bersamaan dengan memberikan diffuser aromaterapi lavender dengan jarak 50 meter dari responden. *Loving yoga* dengan aromaterapi lavender diberikan selama 30 menit sekali dalam 1 minggu selama 1 bulan. Setelah 1 bulan intervensi dilakukan post-test dengan menggunakan kuesioner FSFI.

Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* karena distribusi data tidak normal dengan tingkat kepercayaan 95% untuk menganalisis pengaruh *loving yoga* dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas seksual.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden penelitian pengaruh *loving yoga* dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas seksual ibu premenopause disajikan pada tabel 1 menunjukkan, mayoritas usia responden adalah berusia 40-45 tahun dengan presentase 81%. Mayoritas pendidikan responden adalah pendidikan menengah dengan presentase 74%. Mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga dengan presentase 71%. Mayoritas frekuensi aktifitas seksual adalah dibawah 2 kali seminggu dengan presentase 74%.

Karakteristik responden dilihat dari aspek usia, pendidikan, pekerjaan dan frekuensi

aktifitas seksual. Mayoritas responden berusia 40-45 tahun. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang diperolehnya, pada umur-umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang (Tulung et al., 2014).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	Persentase
Usia		
40-45 tahun	25	81
46-50 tahun	6	19
Pendidikan		
S1	8	26
SMA	23	74
SD/SMP	0	0
Pekerjaan		
PNS	9	29
IRT	22	71
Frekuensi Aktivitas Seksual		
< 2 kali seminggu	23	74
2-3 kali seminggu	8	26

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan berkaitan erat dengan tingkat pendidikan, yang juga menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami informasi yang mereka peroleh. Seperti dalam penelitian ini, dapat dilihat pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pula pengetahuan mereka dalam mengetahui perubahan-perubahan yang akan terjadi menjelang masa menopause (Tulung et al., 2014).

Mayoritas frekuensi aktifitas seksual adalah dibawah 2 kali seminggu. Menurunnya frekuensi aktivitas seksual pada ibu premenopause yang dialami saling berkaitan. Suasana hati pada ibu premenopause lebih sensitif sehingga sulit untuk menimbulkan keinginan untuk melakukan hubungan seksual. Gejala tersebut pada umumnya rentan dialami oleh wanita yang memasuki usia 40 tahun

keatas karena diusia tersebut telah mengalami fase pramenopause yang dimana produksi hormone dalam tubuhnya tidak stabil atau menurun. Salah satu fungsi hormone estrogen dalam hubungan seksual yakni meningkatkan atau menurunkan minat seksual, apabila hormon estrogen menurun maka minat seksual wanita juga ikut menurun (Nugroho & Utama, 2019).

Tabel 2. Kualitas Seksual Sebelum dan Sesudah *Loving Yoga* dengan Aromaterapi Lavender

Variabel	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi	
	Rerata	SB	Rerata	SB
Kualitas seksual	19,3	5,0	26,8	4,7

Tabel 2 menunjukkan, rerata kualitas seksual ibu sebelum melakukan *loving yoga* dengan aromaterapi lavender adalah 19,3 dan meningkat secara signifikan sesudah melakukan *loving yoga* dengan aromaterapi lavender menjadi 26,8. Yang berarti terdapat peningkatan kualitas seksual setelah melakukan *loving yoga* dengan aromaterapi lavender.

Tabel 3. Pengaruh *Loving Yoga* Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Seksual

Variabel	n	Mean	Sum of rank	p-value
Sebelum intervensi	31	5,50	5,50	0,000
Sesudah intervensi	31	13,31	319,5	

Pada tabel 3 ditunjukan uji statistic perlakuan *loving yoga*. Rerata kualitas seksual sebelum *loving yoga* dengan aromaterapi lavender adalah 5,51 dan sesudah adalah 13,31 dengan selisih nilai 7,81. Berdasarkan uji statistik didapatkan p-value = 0.000 yang berarti terdapat pengaruh *loving yoga* dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas seksual.

Latihan *loving yoga* dengan aroma terapi lavender dapat menimbulkan rasa nyaman. Adanya aroma dari aromaterapi lavender akan

merangsang otak untuk mengurangi rasa sakit sehingga dengan mencium lavender maka akan membantu membuat rileks dan dengan nyaman melaksanakan *loving yoga*, sehingga dapat meningkatkan kualitas seksual.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Hanafi et al., 2021) mengenai efek setelah pemberian *loving yoga* terhadap tingkat seksual pada ibu pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja, menunjukkan setelah pemberian *loving yoga* sebagian besar ibu pramenopause mengalami peningkatan seksual sebanyak 77,5%.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setyani, 2021), mengenai kualitas *female sexual function index* pada wanita perimenopause setelah intervensi *loving yoga* di Kota Yogyakarta. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan dan parsial terhadap fungsi seksual (nilai Sig. < 0.05), dengan besar pengaruh dorongan seksual (16,541%), bangkitan seksual (15%), lubrikasi (18%), orgasme (16%), kepuasan seksual (16%), dan nyeri saat berhubungan seksual (17%).

Beranjak tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak-anak, dewasa dan juga tua. Wanita memiliki susunan anatomis tubuh yang berbeda dengan laki-laki. aktivitas sehari-hari. Wanita seringkali mengalami penurunan kemampuan fisik yang lebih cepat dibandingkan dengan pria. disarankan bagi wanita premenopause untuk mempertimbangkan senam yoga sebagai bagian dari rutinitas harian mereka untuk menjaga kualitas hidup yang lebih tinggi (Malintang et al., 2016).

Pada wanita yang memasuki masa perimenopause dengan umur 40-50 tahun, mengalami perubahan fisik dan psikologis. Berkurangnya hormon estrogen menyebabkan menurunnya fungsi organ tubuh, khususnya organ reproduksi. Hal ini mempengaruhi dorongan terhadap aktifitas seksual yang menurun hingga terjadi disfungsi seksual. Selain itu, mayoritas wanita pada masa perimenopause mengalami kecemasan karena keluhan fisik yang

dialaminya. Keadaan ini berkorelasi lurus dengan kejadian disfungsi seksual yang terjadi (Nugroho & Utama, 2019).

Loving yoga merupakan jenis yoga yang dikembangkan dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul seperti gerakan *plank*, *upward dog*, *happy baby*, *downward facing dog*, *cat-cow*, *pigeon*, *cobbler*, *leg-up-the-wall*, *reclining-big-toe*, dan *bridge* yang berfungsi meningkatkan seksualitas khususnya pada wanita premenopause.

Aromaterapi bermanfaat dalam mempengaruhi emosi seseorang dan membantu meredakan gejala penyakit. Minyak esensial yang digunakan pada aromaterapi bermanfaat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi begkuk, mengobati infeksi oleh virus atau bakteri, tekanan darah tinggi, susah tidur (insomnia), luka bakar, menyingkirkan zat racun dari tubuh, gangguan pencernaan, dsb. Aromaterapi mempengaruhi sistem limbik yang berada di otak yang mempengaruhi suasana hati, emosi, serta memori yang dapat menghasilkan neurohormon di endorfin dan encephalin yang berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit serta serotonin yang berfungsi menghilangkan stres serta kecemasan saat menghadapi persalinan (Ningsih et al., 2025).

Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian yaitu aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender adalah terapi komplementer yang memanfaatkan minyak esensial dari bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk membantu meredakan stress, kecemasan, dan gangguan tidur, serta dapat memberikan efek menenangkan dan relaksasi pada tubuh dan pikiran.

Latihan *loving yoga* dengan aromaterapi lavender dapat menimbulkan rasa nyaman. Adanya aroma dari aromaterapi lavender akan merangsang otak untuk mengurangi rasa sakit sehingga dengan mencium lavender maka akan membantu membuat rasa rileks. hal ini disebabkan oleh karena dalam minyak lavender terdapat kandungan linalol asetat dimana kandungan tersebut dihirup masuk ke hidung yang selanjutnya ditangkap oleh saraf yang akhirnya akan masuk ke otak, disinilah

otak bekerja dimana sebagai tempat pusat memori suasana hati dan intelektualitas berada. Adanya bau yang menyenangkan menciptakan rasa tenang dan senang (Wayan et al., 2023).

Latihan yoga juga dapat melancarkan aliran darah. Libido yang naik akan menimbulkan lubrikasi pada saat *foreplay* seksual. Lubrikasi inilah yang mengurangi dispaurenia atau nyeri saat berhubungan seksual (Setyani, 2021).

Sebelum mengikuti *loving yoga* sebagian besar ibu premenopause mengalami disfungsi seksual, semua perubahan seksual yang dialami oleh ibu saling berkaitan. Gejala tersebut pada umumnya rentan dialami oleh wanita yang memasuki usia 40 tahun keatas karena diusia tersebut telah mengalami fase pramenopause yang dimana produksi hormone dalam tubuhnya tidak stabil atau menurun. salah satu fungsi hormone estrogen dalam hubungan seksual yakni meningkatkan atau menurunkan minat seksual, apabila hormon estrogen menurun maka minat seksual wanita juga ikut menurun.

Loving yoga dengan aromaterapi lavender merupakan jenis yoga yang dikembangkan oleh peneliti, dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul yang berfungsi meningkatkan kualitas seksual.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *loving yoga* dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas seksual ibu premenopause. Hal ini dikarenakan gerakan yang ada pada *loving yoga* dapat dapat mengurangi masalah fisiologis yang sering terjadi menjelang menopause, antara lain keluhan fisik, fungsi seksual, hingga gangguan kecemasan ringan maka tidak terjadi disfungsi seksual. Aktivitas fisik ini dapat menyeimbangkan perubahan hormonal, mengurangi keluhan fisik dan psikis, memperkuat tulang dan mencegah kerapuhan tulang, mencegah penyakit jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan fungsi seksual. *Loving yoga* merupakan jenis yoga yang dikembangkan oleh peneliti, dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul yang berfungsi meningkatkan seksualitas. Hal ini dikarenakan gerakan-gerakan dalam *loving yoga* meningkatkan kekencangan otot panggul.

Gerakan mengencangkan dan mengendurkan otot panggul saat penetrasi seks dapat membantu wanita mencapai klimaks. Apabila orgasme terjadi, maka kepuasan seksual pun juga dialami pasangan tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas seksual mengalami peningkatan setelah melakukan *loving yoga* dengan aromaterapi lavender. Terdapat pengaruh *loving yoga* dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas seksual ibu premenopause. Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi Kesehatan untuk menerapkan *loving yoga* dengan aroma lavender terhadap kesehatan seksual wanita menopause sehingga dapat dilakukan secara rutin dan teratur.

Pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini mempunyai keterbatasan yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi. Keterbatasan penelitian ini adalah dimana peneliti hanya melakukan penelitian terhadap kualitas seksual ibu premenopause dan tidak melakukan perbandingan terhadap kualitas seksual ibu menopause dan pascamenopause, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian tersebut dapat lebih spesifik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Agrawal, J. (2022). Yoga - Meditation and Positive Psychology. *Ignou The People University*, 368–386.
<https://doi.org/10.31231/osf.io/pz7gq>
- Ariani, A., Yusita, I., & Nurlaelasari, D. (2022). Kombinasi Aromaterapy Jasmine Sambac dan Loving Yoga terhadap

- Disfungsi Seksual pada Akseptor KB Suntik DMPA. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 1923–1927. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.2777>
- Hanafi, M., Gede, I., & Utamayasa, D. (2021). Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4922371>
- Jalil, N., Mina La Isa, W., & Sriwahyuni. (2021). Pengaruh Premenopause Terhadap Hubungan Seksual Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4), 539–547.
- Jannah, Z. N., Solehati, T., & Setyorini, D. (2019). Gambaran Kepuasan Kebutuhan Seksual Wanita Dengan Masa Klimakterium. *Zakia Nurul J. Tetti Solehati, Dyah Setyorini / Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 283–290. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.557>
- Malintang, M., Kusumawati, E., & Nur Damayanti, F. (2016). Aktivitas Seksual Wanita Premenopause Di Kelurahan Bangetayu Wetan Kota Semarang Tahun 2015 Sexual Activity In Female Premenopause In Village Bangetayu Wetan Semarang Year 2015. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.26714/jk.5.1.2016.1-4>
- Ningsih, M. P., Aziza, N., Thaariq, A., Poltekkes, L. R., & Padang, K. (2025). Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Dengan Aromaterapi Minyak Esensial Lemon. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.11732>
- Nugroho, T., & Utama, B. (2019). *Masalah Kesehatan Reproduksi*. Nuha Medika.
- Setyani, A. (2021). Female Sexual Function Index in Perimenopause Women After Loving Yoga Intervention in Yogyakarta. *Journal of Issues in Midwifery*, 5(2), 58–66. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2021.005.02.2>
- Trisyani Koeryaman, M. (2018). Adaptasi Gejala Perimenopause Dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 Tahun. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1). <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2411>
- Tulung, O., Kundre, R. M., Silolonga, W., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2014). Hubungan Sikap Ibu Premenopause Dengan Perubahan Yang Terjadi Menjelang Masa Menopause Di Kelurahan Woloan 1, Kecamatan Tomohon Barat, Kota Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v2i2.5169>
- Wayan, N., Adnyani, S., Santi Dewi, A. A., Yuniati, M. G., Made, N., & Widiastuti, R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 50–56.
- Yulizawati, & Yulika, M. (2022). *Mengenal Fase Menopause*. Indomedia Pustaka.