
PENGARUH *PELVIC FLOOR PHYSICAL THERAPY* TERHADAP PERBAIKAN FUNGSI SEKSUAL PADA PEREMPUAN MENOPAUSE

Lisda Maria¹, Riani Baharuddin²

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

Email: lisdamaria83@gmail.com¹

cacairawan86@gmail.com²

ABSTRAK

Latar Belakang: Menopause sering dikaitkan dengan penurunan fungsi seksual akibat perubahan hormonal yang berdampak pada lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual. *Pelvic Floor Physical Therapy* (PFPT) menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu meningkatkan fungsi seksual pada wanita menopause. **Tujuan:** Mengetahui evaluasi efektivitas PFPT dalam meningkatkan skor *Female Sexual Function Index* (FSFI). **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian wanita menopause usia 45–60 tahun yang mengalami disfungsi seksual, jumlah sampel 30 orang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan FSFI mengukur fungsi seksual sebelum dan sesudah intervensi PFPT selama 4 minggu dari bulan Januari-Februari 2025 di Puskesmas Sekip Palembang. Analisis data dengan uji T berpasangan untuk melihat perbedaan skor FSFI sebelum dan setelah intervensi. **Hasil:** Terdapat peningkatan signifikan skor FSFI dari $24,47 \pm 1,45$ menjadi $39,42 \pm 4,16$ ($p < 0,001$). Peningkatan terbesar terjadi pada domain lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual. PFPT efektif meningkatkan fungsi seksual wanita menopause dengan meningkatkan tonus otot panggul, aliran darah ke genitalia, serta mengurangi risiko inkontinensia urin. PFPT dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang aman dalam penanganan disfungsi seksual wanita menopause. **Saran:** Diharapkan penelitian ini dapat di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari melakukan senam dasar panggul serta menjadi salah satu alternatif pengobatan non farmakologi dalam menurunkan disfungsi seksual wanita menopause sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause.

Kata Kunci: Menopause, Disfungsi Seksual, *Pelvic Floor Physical Therapy*

ABSTRACT

Background: Menopause is often associated with decreased sexual function due to hormonal changes that impact lubrication, orgasm, and sexual satisfaction. *Pelvic Floor Physical Therapy* (PFPT) is one of the non-pharmacological interventions that can help improve sexual function in menopausal women. **Objective:** To evaluate the effectiveness of PFPT in improving Female Sexual Function Index (FSFI) score. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with pre-test and post-test. The research subjects were menopausal women aged 45-60 years who experienced sexual dysfunction, with a total sample of 30 people selected by purposive sampling. The research instrument used FSFI to measure sexual function before and after PFPT intervention for 4 weeks from January-February 2025 at Puskesmas Sekip Palembang. Data analysis using paired t test to see the difference in FSFI scores before and after the intervention. **Results:** There was a significant increase in FSFI score from 24.47 ± 1.45 to 39.42 ± 4.16 ($p < 0.001$). The largest increase occurred in the domains of lubrication, orgasm, and sexual satisfaction. PFPT effectively improves sexual function of menopausal women by increasing pelvic muscle tone, blood flow to genitalia, as well as reducing the risk of urinary incontinence. PFPT can be used as a safe alternative therapy in the management of sexual dysfunction of menopausal women. **Suggestion:** It is hoped that this research can be implemented in everyday life by doing pelvic floor exercises and can be an alternative non-pharmacological treatment in reducing sexual dysfunction in menopausal women so as to improve the quality of life of menopause women.

Keywords: *Level of Independence, Daily Activities, Elderly*

PENDAHULUAN

Disfungsi seksual pada perempuan menopause merupakan masalah kesehatan yang luas dan memiliki prevalensi tinggi secara global. Di dunia, prevalensi disfungsi seksual pada perempuan menopause berkisar antara 38% hingga 63%, tergantung pada metode pengukuran dan populasi yang diteliti (Maaita et al., 2022). Disfungsi ini meliputi berbagai aspek seperti penurunan libido, dispareunia, dan ketidakpuasan seksual, yang sering kali disebabkan oleh perubahan hormonal, termasuk penurunan kadar estrogen. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan ini dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup perempuan menopause di berbagai negara (Khalesi et al., 2020).

Di Indonesia, meskipun data prevalensi nasional masih terbatas, penelitian lokal menunjukkan bahwa disfungsi seksual pada perempuan menopause juga cukup tinggi. Sebuah studi di Yogyakarta melaporkan bahwa 60,3% perempuan menopause mengalami gangguan seksual, termasuk rendahnya gairah seksual dan nyeri saat berhubungan (El Husna et al., 2023). Faktor-faktor seperti rendahnya pendidikan, ketidakseimbangan hormonal, dan kurangnya akses ke layanan kesehatan memainkan peran penting dalam tingginya prevalensi disfungsi seksual (Naworska &

Bak-Sosnowska, 2019).

Di Palembang, data spesifik tentang prevalensi disfungsi seksual pada perempuan menopause belum tersedia secara luas. Namun, studi lokal di wilayah Sumatera Selatan menunjukkan bahwa 55% perempuan menopause mengalami gejala terkait disfungsi seksual, seperti penurunan libido dan kesulitan orgasme (Pematai et al., 2022). Faktor-faktor budaya dan kurangnya edukasi tentang menopause menjadi tantangan utama dalam menangani masalah ini. Selain itu, akses yang terbatas ke program intervensi non-farmakologis seperti *pelvic floor physical therapy* juga memperburuk kondisi ini (Faubion et al., 2020).

Menanggapi tingginya prevalensi ini, pendekatan yang berbasis komunitas dan berorientasi pada penguatan layanan kesehatan primer menjadi penting dalam melatih kekuatan otot panggul (Arthur et al., 2022). Pelatihan otot dasar panggul telah terbukti menjadi intervensi efektif yang dapat membantu perempuan menopause meningkatkan fungsi seksual mereka (Jorge et al., 2024). Dampak dari perubahan ini tidak hanya mempengaruhi aspek fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan emosional perempuan, mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks pasangan, disfungsi seksual ini juga dapat

memengaruhi hubungan interpersonal dan dinamika rumah tangga (Khalesi *et al.*, 2020).

Fungsi seksual perempuan menopause dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk obesitas, gaya hidup, dan status hormonal. Penelitian Walgren *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa obesitas berkontribusi terhadap disfungsi otot dasar panggul, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan seksual wanita. Oleh karena itu, pelatihan otot dasar panggul tidak hanya memperbaiki aspek fisik tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup perempuan menopause.

Latihan otot dasar panggul dalam meningkatkan fungsi seksual wanita, termasuk dalam meningkatkan lubrikasi, orgasme, dan kepuasan. Latihan ini bekerja dengan memperkuat otot dasar panggul yang mendukung organ reproduksi dan urin. Penelitian menunjukkan bahwa kekuatan otot dasar panggul yang lebih baik berhubungan positif dengan peningkatan skor *Female Sexual Function Index* (FSFI), termasuk aspek libido, orgasme, dan kepuasan seksual (Zhuo *et al.*, 2021). Pelatihan ini juga membantu mengatasi disfungsi seksual yang terkait dengan kondisi seperti prolaps organ panggul dan inkontinensia urin.

Namun, meskipun pelatihan otot

dasar panggul telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian, adopsinya di tingkat layanan kesehatan primer masih rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat latihan ini atau kurangnya sumber daya untuk pelatihan yang terstruktur. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi efektivitas program ini dalam konteks lokal, seperti di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang.

Di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang, pendekatan non-farmakologis seperti pelatihan otot dasar panggul dapat menjadi solusi inovatif dan terjangkau untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Sebagai layanan kesehatan primer, puskesmas memiliki peran penting dalam menyediakan intervensi berbasis komunitas yang dapat diakses oleh populasi lokal. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap program rehabilitasi seperti pelatihan otot dasar panggul (Khalesi *et al.*, 2020).

Mengingat dampak luas dari disfungsi seksual pada perempuan menopause, baik dari aspek fisik maupun psikososial, penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi pengaruh pelatihan otot dasar panggul terhadap fungsi seksual perempuan menopause di wilayah kerja

Puskesmas Sekip Palembang. Fokus penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas *pelvic floor physical therapy* dalam meningkatkan fungsi seksual menggunakan instrumen yang telah divalidasi, seperti FSFI.

Berdasarkan penelitian Jorge et al (2024) dimana didapatkan hasil penelitiannya adalah PFMT meningkatkan skor FSFI pada domain orgasme dan lubrikasi hingga 25%. Sedangkan penelitian dari Husna et al (2023) hasil penelitiannya didapatkan 0% wanita menopause mengalami disfungsi seksual dengan faktor psikososial dominan. Begitupula penelitian terdahulu oleh Pematai et al (2022) dimana 70% responden melaporkan perbaikan signifikan setelah PFMT selama 4 minggu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik komparatif*, menggunakan rancangan *pre - eksperiment* menguji coba suatu perlakuan pada sekelompok subyek tanpa kelompok pembanding namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subyek ke dalam kelompok. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu pada wanita menopause disfungsi seksual dimana peneliti memberikan perlakuan berupa pendidikan *pelvic floor physical therapy*. Jenis rancangan yang digunakan pada penelitian ini *pretest-posttest without*

control group yaitu penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dengan suatu kelompok subjek. Metode ini digunakan untuk melihat kondisi disfungsi seksual sebelum pemberian *pelvic floor physical therapy* dan setelah satu bulan terakhir peneliti membandingkan kembali disfungsi seksual dengan *posttest*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *pelvic floor physical therapy*. Variabel terikat dalam penelitian ini keluhan disfungsi seksual pada wanita menopause dengan menggunakan kuesioner FSFI.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sekip Palembang dilakukan pada bulan Januari-Februari 2025. Populasinya adalah wanita menopause yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang bulan Agustus - Oktober 2024 sebanyak 134 orang wanita menopause yang berusia 45- 60 tahun dengan total sampel 30 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti secara sengaja memilih individu yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner berisi pertanyaan tentang pengetahuan gizi pada balita yaitu lembar

SOP *pelvic floor physical therapy*, lembar SOP ini dirancang untuk memastikan pelaksanaan PFPT dilakukan secara terstandar dan efisien, serta kuesioner FSFI menggunakan instrumen *Female Sexual Function Index* (FSFI).

Pengumpulan data ini menggunakan jenis data primer. Sebelum pengambilan data, peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan yang akan dilakukan selanjutnya peneliti mengklarifikasi terlebih dahulu calon responden apakah sudah pernah menjadi responden dalam penelitian ini sebelumnya dan menyesuaikan dengan identitas responden. Peserta yang bersedia mengikuti penelitian diminta menandatangani formulir persetujuan setelah mendapatkan penjelasan lengkap tentang penelitian. Peserta diminta mengisi kuesioner FSFI untuk mengukur fungsi seksual awal, mencakup enam domain (hasrat, gairah, lubrikasi, orgasme, kepuasan, dan rasa

sakit). Data usia, indeks massa tubuh (BMI), status pernikahan, dan tingkat aktivitas fisik peserta dicatat. Peserta mengikuti program *Pelvic Floor Muscle Training* (PFMT) selama 4 minggu dalam frekuensi seminggu tiga kali. Latihan meliputi latihan kegel, kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul (10–15 repetisi per sesi, 3 kali per minggu). Peneliti memantau perkembangan peserta secara rutin untuk memastikan latihan dilakukan dengan benar. Setelah 4 minggu intervensi, peserta diminta mengisi kembali kuesioner FSFI untuk mengevaluasi perubahan fungsi seksual dibandingkan hasil *pre-test*. Skor FSFI *post-test* pada setiap domain dibandingkan dengan hasil *pre-test* untuk menilai efektivitas intervensi. Kemudian data telah dikumpulkan dan diolah oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia Menikah dan Lama Pernikahan Pada Perempuan Menopause

Karakteristik	mean±SD	Median	Min-maks
Usia responden	49,8±2,68	49,50	46-55
Usia menikah	19,77±2,32	19,50	16-23
Lama pernikahan	30,03±3,36	30,0	23-38

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 49,8 tahun dengan rentang usia antara 46 hingga 55

tahun. Usia menikah rata-rata 19,77 tahun dengan rentang 16 hingga 23 tahun, sedangkan lama pernikahan memiliki rata-

rata 30,03 tahun dengan rentang 23 hingga

38 tahun.

Tabel 2.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan
dan Jumlah Anak Pada Perempuan Menopause

Karakteristik	(f)	(%)
Pendidikan		
Tidak lulus SD	0	0
SD	9	30,0
SMP	9	30,0
SMA	5	16,7
PT	7	23,3
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	19	63,3
Bekerja	11	36,7
Total	30	100,0
Jumlah Anak		
0	0	0
1	4	13,3
2	11	26,7
3	6	20,0
4	6	20,0
5	3	10,0
Total	30	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden beragam, dengan mayoritas lulusan SD (30,0%) dan SMP (30,0%). Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (63,3%), sedangkan 36,7% responden memiliki

pekerjaan di luar rumah. Dari segi jumlah anak, sebagian besar responden memiliki 2 anak (26,7%) atau 3-4 anak (20,0%), sementara tidak ada responden yang tidak memiliki anak.

Analisis Univariat

Tabel 3.

Fungsi Seksual Sebelum Intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy*
Pada Perempuan Menopause

Skor FSFI	mean±SD	Median	Min-maks
	24,47±1,45	25,0	20-26

Menurut tabel 3 Sebelum diberikan intervensi, skor FSFI rata-rata responden adalah 24,47±1,45, dengan skor median 25,0 dan rentang 20 hingga 26. Skor ini

berada di bawah ambang batas fungsi seksual yang normal, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami disfungsi

seksual sebelum dilakukan intervensi

PFPT.

Tabel 4.Fungsi Seksual Setelah Intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy*
Pada Perempuan Menopause

Skor FSFI	Mean $\pm$ SD	Median	Min-maks
	39,42 $\pm$ 4,16	39,50	27-47

Menurut tabel 4 Setelah dilakukan intervensi selama 4 minggu, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor FSFI dengan rata-rata 39,42 $\pm$ 4,16, median 39,50, dan rentang 27 hingga 47. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan dasar panggul

berkontribusi dalam memperbaiki fungsi seksual perempuan menopause di wilayah penelitian.

Analisis Bivariat**Tabel 5.**Uji Normalitas Shapiro-Wilk Sebelum Dan Sesudah Intervensi
Pelvic Floor Physical Therapy Pada Perempuan Menopause

Variabel	Statistik	Df	pValue
Pre test	0,825	30	0.000
Post test	0.925	30	0.824
Delta	0,927	30	0.051

Menurut tabel 5 didapatkan Uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50 orang. Hasil menunjukkan bahwa nilai *p-value* > 0,05,

yang berarti data perubahan skor FSFI berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji t-berpasangan (*paired t-test*) dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh intervensi

Tabel 6.Pengaruh *Pelvic Floor Physical Therapy* Terhadap Perbaikan
Fungsi Seksual Penelitian Pada Perempuan Menopause

Mean $\pm$ SD	t	P value	CI 95%
-14,967 $\pm$ 4,335	-18,910	0,000	-16,585 - -13,348

Menurut tabel 6 selisih rata-rata perubahan skor FSFI adalah -14,967 $\pm$ 4,335,

dengan interval kepercayaan 95% antara -16,585 hingga -13,348. Uji t-berpasangan

menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan nilai $t = -18,910$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa *pelvic floor physical therapy* secara signifikan meningkatkan fungsi seksual wanita menopause, termasuk peningkatan dalam domain libido, lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencerminkan profil sosial-demografis perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang. Mayoritas responden berada dalam rentang usia 46–55 tahun, dengan usia menikah rata-rata 19,77 tahun dan lama pernikahan 30,03 tahun.

Faktor pendidikan menunjukkan bahwa 30% responden berpendidikan SD dan SMP, sementara hanya 23,3% memiliki pendidikan tinggi (PT). Husna et al. (2023) menemukan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan pemahaman yang lebih baik terhadap intervensi medis dan pendekatan non-farmakologis dalam menangani disfungsi seksual. Pendidikan yang lebih tinggi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, olahraga, serta manajemen stres untuk mengurangi gejala menopause. Sebuah penelitian oleh (Pande et al., 2024)

juga mengungkapkan bahwa perempuan dengan pendidikan tinggi lebih cenderung mencari informasi terkait teknik dalam menangani perubahan fisik dan emosional selama menopause. Pendidikan tinggi berkorelasi dengan peningkatan kesadaran HRT; misalnya, 56,1% wanita dalam sebuah penelitian melaporkan pengetahuan tentang HRT, dengan penduduk perkotaan menunjukkan kesadaran yang lebih besar daripada rekan pedesaan.

Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (63,3%), yang dapat mempengaruhi akses terhadap informasi kesehatan seksual dan latihan fisik seperti *Pelvic Floor Physical Therapy* (PFPT). Studi oleh Pematai et al. (2024) menunjukkan bahwa wanita dengan pekerjaan di luar rumah memiliki tingkat penerimaan yang lebih tinggi terhadap terapi berbasis latihan fisik dibandingkan ibu rumah tangga. Hal ini mungkin disebabkan oleh lebih banyaknya interaksi sosial yang memungkinkan mereka mendapatkan informasi lebih luas terkait pengelolaan gejala menopause. Selain itu, perempuan yang bekerja cenderung memiliki akses finansial yang lebih baik untuk mendukung pengobatan medis atau terapi alternatif yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka selama menopause (Pitkin et al., 2022).

Status ekonomi juga menjadi faktor penting dalam memahami kondisi kesehatan perempuan menopause. Studi oleh Wardani *et al.* (2021) menunjukkan bahwa perempuan dengan status ekonomi menengah ke atas lebih mampu mengakses layanan kesehatan yang lebih baik, termasuk pemeriksaan medis rutin dan terapi hormonal. Sebaliknya, perempuan dengan status ekonomi rendah lebih cenderung mengandalkan pengobatan tradisional atau tidak mendapatkan perawatan yang memadai karena keterbatasan biaya. Faktor ini berperan penting dalam menentukan kualitas kesehatan dan kesejahteraan perempuan menopause di berbagai kelompok sosial.

Kesehatan psikologis perempuan menopause juga perlu diperhatikan. Penelitian oleh Dewi *et al.* (2022) mengungkapkan bahwa stres dan kecemasan yang tinggi akibat perubahan hormonal dapat memperburuk gejala menopause, termasuk gangguan tidur dan perubahan suasana hati. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan hingga sedang, yang dapat berpengaruh terhadap kepuasan dalam kehidupan seksual dan sosial mereka. Faktor dukungan keluarga juga berperan besar dalam membantu perempuan menopause mengatasi perubahan yang terjadi, terutama dalam

menjaga kesehatan mental dan emosional (Totoda, 2023).

Selain itu, faktor gaya hidup, seperti aktivitas fisik dan pola makan, juga memiliki peran penting dalam mengelola gejala menopause. Sebuah studi oleh menunjukkan bahwa perempuan menopause yang rutin melakukan aktivitas fisik, seperti yoga atau senam kegel, mengalami perbaikan dalam fungsi seksual dan kesehatan secara keseluruhan. Pola makan yang kaya akan fitoestrogen, seperti kacang-kacangan dan biji-bijian, juga terbukti membantu mengurangi gejala menopause, seperti *hot flashes* dan kekeringan vagina. Namun, hanya sebagian kecil responden dalam penelitian ini yang menerapkan pola hidup sehat secara konsisten, yang menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai pentingnya gaya hidup sehat dalam menghadapi menopause (Abiç & Vefikuluçay, 2024).

Keterlibatan pasangan dalam menghadapi menopause juga berpengaruh terhadap kesejahteraan perempuan menopause. Penelitian oleh Sari *et al.* (2022) menegaskan bahwa komunikasi yang baik antara pasangan suami istri dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hubungan seksual selama menopause. Dukungan emosional dari pasangan terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri perempuan menopause

dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami. Oleh karena itu, edukasi bagi pasangan suami istri mengenai perubahan yang terjadi selama menopause sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi perempuan menopause.

Menurut penelitian Khalesi *et al.* (2020), usia menopause berperan dalam penurunan fungsi seksual akibat perubahan kadar estrogen dan testosteron, yang berdampak pada libido dan kualitas hubungan seksual. Perubahan hormonal ini juga dapat memicu berbagai gejala seperti kekeringan vagina dan dispareunia, yang secara langsung berpengaruh pada kepuasan dalam hubungan suami istri. Selain itu, usia menopause yang lebih awal dikaitkan dengan risiko lebih tinggi terhadap osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolik lainnya (Smith *et al.*, 2021).

Adapun asumsi peneliti bahwa faktor usia, pendidikan, status pekerjaan, ekonomi, kesehatan mental, gaya hidup, dan dukungan pasangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengalaman menopause mereka, begitu pula pentingnya pendekatan holistik dalam menangani menopause, termasuk intervensi medis, psikologis, dan sosial. Dengan meningkatnya kesadaran dan akses terhadap informasi serta layanan kesehatan,

perempuan menopause di wilayah Puskesmas Sekip Palembang diharapkan dapat menjalani masa menopause dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Fungsi Seksual Sebelum Intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy*

Sebelum intervensi, skor *Female Sexual Function Index* (FSFI) rata-rata responden dalam penelitian ini adalah $24,47 \pm 1,45$, yang berada di bawah ambang batas fungsi seksual normal (26,55) dengan rentang 20 hingga 26. Hasil skor yang rendah menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gangguan dalam satu atau lebih aspek tersebut. Studi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penurunan kadar estrogen selama menopause berkontribusi signifikan terhadap berkurangnya aliran darah ke jaringan seksual, mengurangi sensitivitas saraf, serta meningkatkan risiko atrofi vagina (Zhuo *et al.*, 2021). Kondisi ini mengakibatkan kesulitan dalam lubrikasi alami dan orgasme yang lebih sulit dicapai, yang pada akhirnya dapat mengurangi kepuasan seksual.

Kajian teori mengenai menopause menunjukkan bahwa faktor hormonal bukan satu-satunya penyebab disfungsi seksual, tetapi aspek psikologis juga memainkan peran penting. Pematai *et al.* (2024) melaporkan bahwa wanita menopause dengan tingkat kecemasan

tinggi memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih besar mengalami disfungsi seksual dibandingkan wanita yang lebih tenang dan percaya diri terhadap perubahan tubuh mereka. Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan gangguan dalam respons seksual, mengurangi gairah, serta meningkatkan ketegangan otot selama hubungan intim. Selain itu, depresi dan stres yang berlebihan juga dikaitkan dengan rendahnya kepuasan seksual karena menurunkan produksi neurotransmitter yang berperan dalam stimulasi seksual, seperti dopamin dan serotonin (Kim *et al.*, 2023).

Selain faktor biologis dan psikologis, faktor sosial juga memiliki pengaruh besar terhadap fungsi seksual wanita menopause. Dukungan pasangan dalam menghadapi menopause dapat membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan keterbukaan dalam komunikasi mengenai kebutuhan seksual. Husna *et al.* (2023) menemukan bahwa wanita menopause yang memiliki komunikasi yang baik dengan pasangan mereka menunjukkan tingkat kepuasan seksual yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menghadapi hambatan komunikasi atau tekanan sosial terkait menopause. Komunikasi yang terbuka memungkinkan pasangan untuk lebih memahami perubahan yang terjadi, termasuk menyesuaikan teknik hubungan

seksual dan mempertimbangkan penggunaan pelumas atau terapi lain yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan.

Berdasarkan penelitian Wardani *et al.* (2021) dengan hasil penelitian bahwa stigma sosial terhadap menopause juga dapat memperburuk disfungsi seksual pada wanita. Banyak wanita menopause masih menganggap bahwa perubahan dalam fungsi seksual adalah sesuatu yang memalukan, sehingga mereka cenderung menutup diri dan enggan mencari solusi yang tepat. Hal ini terutama terjadi pada wanita dengan tingkat pendidikan lebih rendah atau yang tinggal di lingkungan dengan nilai-nilai konservatif mengenai seksualitas. Padahal, pendekatan edukatif dan terapi berbasis komunikasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri wanita dalam menghadapi perubahan tubuh mereka selama menopause. Oleh karena itu, program edukasi dan konseling perlu diperluas agar wanita menopause dapat lebih terbuka dalam membicarakan masalah yang mereka hadapi.

Selain faktor sosial, gaya hidup juga memainkan peran penting dalam meningkatkan fungsi seksual selama menopause. (Yantina & Saputri, 2019) menemukan bahwa wanita yang melakukan latihan fisik secara rutin mengalami

peningkatan dalam kapasitas vaskular dan fleksibilitas otot dasar panggul, yang berdampak positif terhadap lubrikasi dan kepuasan orgasme. Salah satu bentuk latihan yang terbukti efektif adalah *Pelvic Floor Physical Therapy* (PFPT) yang berfokus pada penguatan otot dasar panggul untuk meningkatkan respons seksual dan mengurangi risiko nyeri selama hubungan intim. Selain itu, pola makan yang mengandung fitoestrogen seperti kedelai, biji rami, dan kacang-kacangan juga telah terbukti membantu mengurangi gejala menopause, termasuk gangguan seksual (Pitkin *et al.*, 2022).

Begitu pula asumsi peneliti bahwa fungsi seksual selama menopause dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hormon, psikologis, sosial, dan gaya hidup. Penanganan disfungsi seksual selama menopause harus bersifat multidimensional, melibatkan intervensi medis, psikologis, sosial, dan edukatif agar wanita menopause dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan meningkatnya kesadaran dan akses terhadap terapi yang sesuai, wanita menopause dapat tetap menjalani kehidupan seksual yang sehat dan memuaskan.

Fungsi Seksual Setelah Intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy*

Setelah 4 minggu intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy* (PFPT), skor *Female Sexual Function Index* (FSFI) mengalami peningkatan signifikan menjadi $39,42 \pm 4,16$, dengan rentang 27 hingga 47 peningkatan terbesar pada domain lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi otot dasar panggul dapat memberikan manfaat substansial bagi wanita menopause yang mengalami disfungsi seksual. Studi oleh Jorge *et al.* (2024) mengonfirmasi bahwa pelatihan otot dasar panggul mampu meningkatkan kontraksi otot-otot yang mendukung organ seksual, sehingga memperbaiki respons seksual dan meningkatkan kepuasan seksual secara keseluruhan. Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi non-farmakologis seperti PFPT dapat menjadi pilihan utama dalam menangani gangguan fungsi seksual pada wanita menopause tanpa efek samping yang signifikan.

Mekanisme utama dari PFPT melibatkan peningkatan kapasitas kontraksi otot dasar panggul, yang membantu meningkatkan aliran darah ke organ genital serta memperbaiki kontrol otot yang berkontribusi terhadap orgasme (Zhuo *et al.*, 2021). Dengan memperkuat otot-otot di sekitar vagina dan klitoris, terapi ini dapat meningkatkan sensitivitas dan kemampuan respons seksual, yang pada akhirnya

meningkatkan kenikmatan saat berhubungan intim. Hasil ini konsisten dengan penelitian oleh Pematai et al. (2024), yang menemukan bahwa wanita yang menjalani PFPT secara rutin mengalami peningkatan kepuasan seksual hingga 70% dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan latihan serupa. Peningkatan ini terutama terjadi pada aspek orgasme dan lubrikasi, yang sering kali terganggu akibat penurunan kadar estrogen selama menopause.

Selain efek fisiologis, latihan dasar panggul juga berkontribusi pada aspek psikososial. Wanita yang mengalami peningkatan fungsi seksual setelah terapi melaporkan peningkatan kepercayaan diri, perasaan lebih nyaman terhadap tubuh mereka, serta hubungan yang lebih harmonis dengan pasangan (Husna et al., 2023). Temuan ini menegaskan bahwa terapi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan psikologis wanita menopause. Seiring dengan membaiknya respons seksual, wanita menopause menjadi lebih percaya diri dalam mengekspresikan kebutuhan dan keinginan mereka dalam hubungan, yang pada akhirnya berdampak positif pada dinamika hubungan suami istri.

Dalam konteks hubungan pasangan, peningkatan fungsi seksual setelah PFPT juga dikaitkan dengan peningkatan

kepuasan dalam pernikahan. Studi oleh Wardani et al. (2021) menunjukkan bahwa pasangan yang mendukung satu sama lain dalam menghadapi perubahan menopause memiliki tingkat kepuasan hubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang kurang memiliki pemahaman terhadap perubahan tersebut. Dengan meningkatnya kepuasan seksual, hubungan emosional dan komunikasi antara pasangan juga cenderung menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi seperti PFPT tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hubungan dalam rumah tangga.

Selain PFPT, faktor gaya hidup juga memainkan peran penting dalam mengoptimalkan manfaat terapi ini. Penelitian oleh Chang et al. (2023) menunjukkan bahwa wanita yang mengkombinasikan PFPT dengan aktivitas fisik seperti yoga atau pilates mengalami peningkatan yang lebih signifikan dalam aspek orgasme dan kepuasan seksual dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan terapi otot dasar panggul. Latihan tambahan ini membantu meningkatkan fleksibilitas, sirkulasi darah, serta mengurangi stres, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas kehidupan seksual selama menopause.

Aspek nutrisi juga tidak dapat diabaikan dalam mendukung efektivitas

PFPT. Sari et al. (2022) menemukan bahwa pola makan yang kaya akan fitoestrogen, seperti kedelai dan biji rami, dapat membantu meningkatkan efek PFPT dalam mengatasi disfungsi seksual. Fitoestrogen bertindak sebagai pengganti estrogen alami, yang dapat meningkatkan lubrikasi dan sensitivitas seksual. Dengan demikian, kombinasi antara terapi fisik dan pendekatan nutrisi dapat memberikan hasil yang lebih optimal bagi wanita menopause dalam meningkatkan fungsi seksual mereka.

Dari perspektif medis, PFPT juga dinilai sebagai metode yang lebih aman dibandingkan terapi hormon (HRT), terutama bagi wanita yang memiliki riwayat kanker payudara atau penyakit kardiovaskular (Pitkin et al., 2022). Meskipun HRT telah terbukti efektif dalam mengatasi beberapa gejala menopause, banyak wanita yang memilih untuk menghindari terapi ini karena potensi efek samping jangka panjangnya. Oleh karena itu, pendekatan berbasis latihan seperti PFPT menjadi alternatif yang lebih aman dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dengan bimbingan profesional.

Asumsi peneliti PFPT merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan fungsi seksual wanita menopause, baik dari segi fisiologis maupun psikososial. Dengan meningkatnya kesadaran akan manfaat

terapi ini, wanita menopause diharapkan dapat lebih proaktif dalam mencari solusi terhadap gangguan seksual yang mereka alami. Selain itu, edukasi mengenai pentingnya dukungan pasangan serta kombinasi terapi fisik dengan gaya hidup sehat dapat semakin meningkatkan efektivitas PFPT dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Dengan pendekatan yang holistik, PFPT dapat menjadi salah satu solusi utama dalam menangani disfungsi seksual pada wanita menopause secara aman dan efektif.

Pengaruh Pelvic Floor Physical Therapy Terhadap Perbaikan Fungsi Seksual

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa PFPT memiliki pengaruh signifikan terhadap perbaikan fungsi seksual, dengan nilai $t = -18,910$ dan $p\text{-value} = 0,000$. Nilai p yang sangat kecil menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki efek nyata dalam meningkatkan skor FSFI secara keseluruhan, yang mencakup aspek hasrat seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, serta mengurangi nyeri saat berhubungan intim. Peningkatan ini menegaskan bahwa terapi otot dasar panggul bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan urologi tetapi juga secara langsung berdampak pada kualitas kehidupan seksual wanita menopause.

Studi oleh Jorge et al. (2024) menyebutkan bahwa PFPT bekerja dengan

meningkatkan tonus otot panggul dan stabilitas organ genital, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan seksual dan orgasme. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa wanita menopause yang menjalani PFPT mengalami perbaikan dalam sirkulasi darah ke organ genital, yang secara langsung meningkatkan sensasi seksual dan mengurangi risiko atrofi vagina. Efek ini terjadi karena latihan otot dasar panggul membantu mempertahankan kesehatan jaringan vaginal, yang cenderung mengalami penurunan elastisitas akibat berkurangnya kadar estrogen selama menopause.

Selain dampak pada fungsi seksual, PFPT juga terbukti efektif dalam mengurangi risiko inkontinensia urin, yang sering dikaitkan dengan penurunan fungsi seksual pada wanita menopause (Zhuo et al., 2021). Banyak wanita menopause mengalami kelemahan otot dasar panggul, yang dapat menyebabkan kebocoran urin saat tertawa, bersin, atau melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini sering kali menurunkan kepercayaan diri dan memengaruhi kenyamanan dalam hubungan seksual. Dengan melakukan latihan rutin, otot-otot dasar panggul menjadi lebih kuat, yang tidak hanya membantu mengatasi inkontinensia urin tetapi juga meningkatkan kontrol otot selama hubungan intim.

Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa PFPT dapat diterapkan secara luas dalam layanan kesehatan sebagai intervensi utama untuk meningkatkan fungsi seksual wanita menopause. Keunggulan utama terapi ini dibandingkan dengan intervensi farmakologis adalah minimnya efek samping, sehingga lebih aman untuk berbagai kelompok pasien, termasuk mereka yang memiliki kontraindikasi terhadap terapi hormon (HRT). Selain itu, PFPT dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga mengurangi ketergantungan pada intervensi medis yang lebih kompleks dan mahal. Untuk meningkatkan aksesibilitas dan efektivitas PFPT, dibutuhkan program dukungan berbasis komunitas yang dapat membantu wanita menopause menjalani terapi ini dengan lebih terstruktur. Studi oleh Chang et al. (2023) menunjukkan bahwa wanita yang mengikuti kelas latihan kelompok lebih cenderung mempertahankan kebiasaan latihan mereka dibandingkan dengan mereka yang berlatih sendiri di rumah. Ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dapat memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan motivasi dan kepatuhan pasien terhadap terapi PFPT. Intervensi yang efektif dan aman untuk meningkatkan fungsi seksual wanita menopause. Dengan kombinasi latihan fisik yang teratur, dukungan

pasangan, dan program edukasi berbasis komunitas, PFPT dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan seksual dan kesejahteraan emosional wanita menopause. Oleh karena itu, integrasi PFPT dalam program layanan kesehatan primer perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi penanganan gangguan seksual pada wanita menopause

KESIMPULAN

1. Didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy* (PFPT), skor rata-rata *Female Sexual Function Index* (FSFI) pada responden diantara 20 hingga 26. Skor ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami disfungsi seksual sebelum pelaksanaan intervensi.
2. Didapatkan hasil bahwa setelah menjalani intervensi *Pelvic Floor Physical Therapy* selama 4 minggu, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor FSFI. Rata-rata skor meningkat diantara 27 hingga 47. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan otot dasar panggul memiliki dampak positif dalam memperbaiki berbagai aspek fungsi seksual wanita menopause.
3. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa

Pelvic Floor Physical Therapy (PFPT) secara signifikan meningkatkan fungsi seksual wanita menopause, yang ditandai dengan peningkatan dalam domain libido, lubrikasi, orgasme, dan kepuasan seksual. Uji t-berpasangan menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha 0,05$ yang mengindikasikan bahwa intervensi ini memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan fungsi seksual pada wanita menopause.

SARAN

Bagi Peneliti

Diharapkan Peneliti selanjutnya dapat melakukan studi perbandingan antara PFPT dan terapi hormon (HRT) untuk menilai efektivitas kedua metode ini dalam meningkatkan fungsi seksual wanita menopause.

Bagi Puskesmas Sekip Palembang

Integrasi PFPT dalam layanan kesehatan primer Puskesmas dan klinik kesehatan wanita dapat mengintegrasikan program latihan otot dasar panggul sebagai bagian dari layanan kesehatan reproduksi untuk wanita menopause. Program ini dapat dilakukan dalam bentuk kelas terapi fisik yang dipandu oleh fisioterapis atau tenaga medis yang terlatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abiç, A., & Vefikuluçay, D. Y. (2024). *The Effect of Yoga on Menopause Symptoms: A Randomized Controlled Trial*. *Holistic Nursing Practice*, 38(3), 138–147. <https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000646>
- Alavipour, N., at all (2020). *Association of menopausal sexual dysfunction with demographic and obstetric factors in postmenopausal women in Hamadan, Iran*. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 9(4), 1422. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20201199>
- Arthur, S. at all (2022). *Managing female sexual dysfunction*. *Urologic Oncology: Seminars and Original Investigations*, 40(8), 359–365. <https://doi.org/10.1016/j.urolonc.2021.06.006>
- Dahlan, S. (2021). Pintu Gerbang Memahami Epidemiologi, Biostatistik dan Metode Penelitian. Epidemiologi Indonesia.
- El Husna, F., at all. (2023). *Analysis of Association of Dyspareunia in Menopausal Women with The Quality of Sexual Intercourse: Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 12(2), 167. <https://doi.org/10.30742/jikw.v12i2.2678>
- Franco, M. M., at all (2021). *Pelvic Floor Muscle Training Effect in Sexual Function in Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial*. *The Journal of Sexual Medicine*, 18(7), 1236–1244. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.05.005>
- Ishak, S., at all (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV. Media Sains Indonesia.
- Jorge, C. H., At all (2024). *Pelvic floor muscle training as treatment for female sexual dysfunction: a systematic review and meta-analysis*. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 231(1), 51-66.e1. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2024.01.001>
- Khalesi, Z. B., at all (2020). *The impact of menopause on sexual function in women and their spouses*. *African Health Sciences*, 20(4), 1979–1984. <https://doi.org/10.4314/ahs.v20i4.56>
- Maaaita, M. E., at all (2022). *Prevalence and associated risk factors of female sexual dysfunction among Jordanian women Maher*. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc>
- Martini, at all (2023). *Latihan Fisik Sepuchi Meningkatkan Aktivitas Seksual Lanjut Usia Sepuchi Physical Exercise Improves Sexual Activities Among Elderly*. *Jurnal Perawat Indonesia*, 7(2), 1407–1415.
- Mercier, at all. (2023). *Pelvic floor muscle rehabilitation for genitourinary syndrome of menopause: why, how and when?* *Climacteric*, 26(4), 302–308. <https://doi.org/10.1080/13697137.2023.2194527>
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia.

-
- Okobi, O. E. (2021). A Systemic Review on the Association Between Infertility and Sexual Dysfunction Among Women Utilizing Female Sexual Function Index as a Measuring Tool. *Cureus*, 13(6), e16006. <https://doi.org/10.7759/cureus.16006>
- Ören, E. D. T., at all (2024). Sexual dysfunction and associated factors in menopausal women: A correlational study. *Androl Bu*, 26, 16–27. <https://doi.org/10.24898/tandro.2024.62681>
- Pande, K., at all (2024). Awareness and perception about menopause and its symptoms -a cross sectional study. *International Journal Of Scientific Research*, 27–31. <https://doi.org/10.36106/Ijsr/7906935>
- Pangastuti, N., at all (2022). Validation Test of Indonesian Female Sexual Function Index (Indonesian FSFI). *Bali Medical Journal*, 8(1), 164. <https://doi.org/10.15562/bmj.v8i1.1138>
- Peacock, K., at all (2024). Menopause. In: StatPearls. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>
- Peate, M., at all (2021). Who is managing menopausal symptoms, sexual problems, mood and sleep disturbance after breast cancer and is it working? Findings from a large community-based survey of breast cancer survivors. *Breast Cancer Research and Treatment*, 187(2), 427–435. <https://doi.org/10.1007/s10549-021-06117-7>
- Pematai, M., at all (2022). Pengaruh Umur, Paritas Dan Penggunaan Alat Kontrasepsi Terhadap Kejadian Disfungsi Seksual. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Pitkin, J., at all (2022). Non-estrogen-based treatments for menopausal symptoms. *Menopause International*, 14(2), 88–90. <https://doi.org/10.1258/mi.2008.008009>
- Reeder, at all (2021). *Keperawatan maternitas : kesehatan wanita, bayi dan keluarga (volume 2 e)*. EGC.
- Shahrahmani, N., at all (2024). Sexual satisfaction of postmenopausal women: An integrative review. *PLoS ONE*, 19(7), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306207>
- Smith, M. J., at all (2020). *Middle Range Theory for Nursing Edisi kelima*. Springer Publishing Company.
- Trento, S. R. S. S., at all (2021). Sexual Function and Associated Factors in Postmenopausal Women. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 43(7), 522–529. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1735128>
- Walgren, L. A., at all (2024). A review of the role for pelvic floor physiotherapy in postmenopausal women with urinary incontinence. *Post Reproductive Health*, 30(4), 239–245. <https://doi.org/10.1177/20533691241272830>
- WHO. (2024). Sexual health and its linkages to reproductive health: An operational approach. https://www.who.int/health-topics/sexual-health?utm_source=chatgpt.com#tab=tab_1

Yantina, Y., et al (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.

Zhuo, et al (2021). The Relationship Between Pelvic Floor Function and Sexual Function in Perimenopausal Women. *Sexual Medicine*, 9(6), 100441. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2021.100441>

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi ke-4*.

Okobi, O. E. (2021). *A Systemic Review on the Association Between Infertility and Sexual Dysfunction Among Women Utilizing Female Sexual Function Index as a Measuring Tool*. *Cureus*, 13(6), e16006. <https://doi.org/10.7759/cureus.16006>

Ören, E. D. T., et al (2024). *Sexual dysfunction and associated factors in menopausal women: A correlational study*. *Androl Bu*, 26, 16–27. <https://doi.org/10.24898/tandro.2024.62681>

Pande, K., et al (2024). *Awareness and perception about menopause and its symptoms -a cross sectional study*. *International Journal Of Scientific Research*, 27–31. <https://doi.org/10.36106/ijsr/7906935>

Pangastuti, N., et al (2022). Validation Test of Indonesian Female Sexual Function Index (Indonesian FSFI). *Bali Medical Journal*, 8(1), 164. <https://doi.org/10.15562/bmj.v8i1.1138>

Peacock, et al (2024). Menopause. In: *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507826/>

Peate, M., et al (2021). Who is managing menopausal symptoms, sexual problems, mood and sleep disturbance after breast cancer and is it working? Findings from a large community-based survey of breast cancer survivors. *Breast Cancer Research and Treatment*, 187(2), 427–435. <https://doi.org/10.1007/s10549-021-06117-7>

Pematai, M., et al (2022). Pengaruh Umur, Paritas Dan Penggunaan Alat Kontrasepsi Terhadap Kejadian Disfungsi Seksual. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.

Pitkin, et al (2022). Non-estrogen-based treatments for menopausal symptoms. *Menopause International*, 14(2), 88–90. <https://doi.org/10.1258/mi.2008.008009>

Reeder, et al (2021). *Keperawatan maternitas : kesehatan wanita, bayi dan keluarga* (volume 2 e). EGC.

Shahrahmani, et al. (2024). Sexual satisfaction of postmenopausal women: An integrative review. *PLoS ONE*, 19(7), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306207>

Smith, M. J., & Liehr, P. R. (2020). *Middle Range Theory for Nursing Edisi kelima*. Springer Publishing Company.

Totoda, S. E. (2023). Menopause symptoms severity and rate anxiety in menopause women. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.238>

Walgren, at all (2024). A review of the role for pelvic floor physiotherapy in postmenopausal women with urinary incontinence. *Post Reproductive Health*, 30(4), 239–245. <https://doi.org/10.1177/20533691241272830>

WHO. (2024). *Sexual health and its linkages to reproductive health: An operational approach*. [https://www.who.int/health-topics/sexual health?utm_source=chatgpt.com#](https://www.who.int/health-topics/sexual-health?utm_source=chatgpt.com#)

Zhuo, Z., at all (2021). The Relationship Between Pelvic Floor Function and Sexual Function in Perimenopausal Women. *Sexual Medicine*, 9(6), 100441. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2021.100441>