

# Terapi Relaksasi Dzikir dapat menurunkan Kecemasan pada Ibu Perimenopause

Satriyadi Satriadi<sup>1</sup>, Saimi Saimi<sup>2</sup>  
Correspondent Author: [saimi.imi@gmail.com](mailto:saimi.imi@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Magister Administrasi Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Indonesia

## ABSTRAK

Perimenopause merupakan transisi alami dalam kehidupan wanita yang biasanya terjadi beberapa tahun sebelum menopause. Selama perimenopause, tubuh mengalami perubahan hormonal yang besar, termasuk penurunan produksi hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron. Tahapan ini sangat sulit dialami oleh ibu perimenopause karena adanya perubahan fisik yang mempengaruhi penampilan, fungsi tubuh, dan psikologi seseorang. Salah satu solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan menggunakan metode terapi relaksasi dzikir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada ibu perimenopause. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pre-eksperimental dengan one group pre-test-post-test. Teknik simple random sampling digunakan sebagai teknik pengambilan sampel dan diperoleh 80 responden. Hasil: analisis penelitian ini menunjukkan adanya perubahan setelah dilakukan terapi relaksasi dzikir selama 7 hari mencapai Sig (2-tailed) = 0,000 yang berarti tingkat kecemasan menurun secara signifikan setelah dilakukan intervensi. terapi relaksasi dzikir. Kesimpulan: Terapi dzikir dapat menurunkan stressor dan kecemasan pada Perimenopause.

**Keywords:** *Dzikir, Kecemasan, Perimenopause*

## ABSTRACT

Perimenopause is a natural transition in a woman's life that usually occurs several years before menopause. During perimenopause, the body undergoes major hormonal changes, including decreased production of reproductive hormones such as estrogen and progesterone. This stage is very difficult for perimenopausal mothers to experience because of physical changes that affect a person's appearance, body functions, and psychology. One solution to reduce anxiety levels is to use the dhikr relaxation therapy method. The purpose of this study was to determine the effect of dhikr relaxation therapy on anxiety levels in perimenopausal mothers. The method used in this study was a pre-experimental design with one group pre-test-post-test. Simple random sampling technique was used as a sampling technique and obtained 80 respondents. The results of this study analysis showed a change after 7 days of dhikr relaxation therapy reaching Sig (2-tailed) = 0.000 which means that anxiety levels decreased significantly after the intervention. dhikr relaxation therapy. Conclusion: Dhikr therapy can reduce stressors and anxiety in perimenopause.

**Keyword:** *Dzikir, Anxiety, Perimenopause*

## 1. LATAR BELAKANG

Perimenopause merupakan transisi alami dalam kehidupan wanita yang biasanya terjadi beberapa tahun sebelum menopause. Selama perimenopause, tubuh mengalami perubahan hormonal yang besar, termasuk penurunan produksi hormon reproduksi seperti estrogen dan

progesteron. Menopause merupakan akhir dari tahapan proses biologis yang dialami wanita. [1]. Menopause biasanya dimulai antara usia 48 dan 55 tahun, namun menopause dapat terjadi sebelum seorang wanita berusia 48 tahun dan paling lambat pada usia 55 tahun [2]. Penurunan kadar hormon estrogen menimbulkan gejala saat menopause. Wanita mengalami gejala menopause

pada usia 40-an dan puncaknya pada usia 50-an [3]. Kebanyakan wanita takut dan khawatir saat menopause. Banyak masalah sederhana yang menjadi besar dan bisa membuat wanita merasa putus asa menjelang menopause. Tahap ini sangat sulit dialami wanita karena adanya perubahan fisik yang mempengaruhi penampilan, fungsi tubuh, dan psikologi seseorang [4]. Edukasi pada wanita menopause diperlukan agar wanita siap menghadapi perubahan fisik dan psikis. Meningkatkan kualitas hidup wanita dalam masa transisi dan pascamenopause [5].

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah perempuan berusia 50 tahun ke atas akan meningkat di seluruh dunia. Angka tersebut menunjukkan dari 500 juta menjadi 1,2 miliar pada tahun 2030. Artinya, 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun [6]. Sindrom pramenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita di Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, dan 10% di Jepang [7]. Perimenopause merupakan masa sulit bagi banyak wanita, gangguan menstruasi dapat menyebabkan gangguan besar dalam kehidupan seorang wanita. Studi ini menyoroti pentingnya pendidikan menstruasi dini dan dukungan medis yang tepat untuk menjaga kesejahteraan wanita pascamenopause. Kurangnya pengetahuan tentang menstruasi yang normal dan tidak normal dapat menurunkan kualitas hidup. Pemberdayaan melalui pendidikan komprehensif dan dukungan berkelanjutan diperlukan untuk memastikan perlindungan dan pemahaman yang lebih baik [8].

Mempelajari perimenopause dapat membantu memahami perubahan hormonal yang terjadi selama fase ini. Penting untuk mengidentifikasi dan memahami mekanisme yang mendasari gejala perimenopause untuk mengembangkan pengobatan yang lebih efektif. Perimenopause seringkali disertai gejala yang dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari. Penelitian memungkinkan kita mempelajari lebih lanjut tentang gejala-gejala ini, seperti hot flashes, gangguan tidur, dan perubahan suasana hati, serta menemukan cara untuk mengelola dan

mengurangi dampaknya. Gejala menopause mengancam kelangsungan pekerjaan bagi pekerja perempuan [9].

Perimenopause juga dapat mempengaruhi kesehatan tulang dan jantung. Studi ini dapat membantu menemukan strategi pencegahan dan pengobatan untuk mengurangi risiko osteoporosis dan penyakit kardiovaskular yang berhubungan dengan perimenopause. Penelitian ini dapat membantu menyelidiki efektivitas pengobatan hormonal dan nonhormonal dalam mengurangi gejala perimenopause. Setelah manfaat, risiko, dan efek samping dari berbagai pengobatan dipahami dengan lebih baik, rekomendasi pengobatan yang lebih bertarget dan individual dapat dikembangkan untuk setiap individu. Hubungan lebih banyak terbangun dengan kadar estradiol yang lebih rendah dan kadar FSH yang lebih tinggi mendukung insomnia perimenopause independen nVMS dan DepSx yang terkait dengan perubahan hormon reproduksi wanita [10].

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2021, proporsi perempuan menopause di Indonesia sebesar 20,91% dari total penduduk perempuan [11]. Penelitian yang dilakukan Ikatan Dokter Indonesia bekerja sama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menemukan bahwa 34% wanita Indonesia mengalami gejala kecemasan saat menopause [12]. Gejala perimenopause biasanya berupa perubahan siklus menstruasi, yaitu menstruasi tidak teratur, siklus menstruasi memanjang atau memendek, dan perubahan lamanya siklus menstruasi. Pada saat yang sama, wanita juga mungkin mengalami gejala menopause dini seperti hot flashes (rasa hangat yang tiba-tiba di wajah dan tubuh), gangguan tidur, perubahan suasana hati, kelelahan, dan penurunan libido. Dalam kelompok yang terdiri dari 2.000 wanita, perimenopause (40%) memiliki lebih banyak gejala dibandingkan pramenopause dan pascamenopause. Wanita perimenopause yang mengalami gejala juga memiliki kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih buruk. Perbedaan ini signifikan secara statistik, menunjukkan bahwa

perimenopause memiliki gejala yang lebih parah dan dampak yang lebih besar terhadap kualitas hidup dibandingkan tahap lain seperti pramenopause dan pascamenopause [13].

Gejala psikosomatis seperti depresi, insomnia, kehilangan ingatan, dan gejala kandung kemih terlalu aktif sering terjadi pada masa perimenopause. Penting untuk menangani disfungsi seksual secara terpisah. Diperlukan lebih banyak penelitian untuk mengembangkan pengobatan individual berdasarkan jenis gejala yang dialami [14]. Perimenopause ditandai dengan menstruasi yang tidak teratur, baik dari segi menstruasi, pola, atau keputihan. Menstruasi wanita bisa lebih pendek, lebih lama, lebih ringan atau lebih berat dari biasanya. Gangguan pada siklus menstruasi ini dapat mengganggu kenyamanan dan mempengaruhi perencanaan aktivitas sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa setiap wanita mungkin mengalami perimenopause secara berbeda. Beberapa wanita mungkin mengalami gejala yang parah dan menyusahkan, penurunan kualitas hidup atau kesejahteraan, sehingga diperlukan penelitian untuk menemukan solusi yang tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap kecemasan pada ibu perimenopause

## 2. METODE PENELITIAN

penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain pre-experimental one-group pre-test post-test design. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh pengobatan dzikir terhadap kecemasan pada ibu perimenopause. Sampel penelitian berjumlah 80 ibu yang mengalami menopause. Memberikan terapi relaksasi dzikir menggunakan tasbeih digital dan bacaan albaqiyatus shalihah yaitu. membaca tasbeih, tahmid, tahlil, takbir dan hauqalah selama 7 hari. Instrumen yang digunakan (lembar observasi atau checklist terapi dzikir) adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item pemeringkatan antara lain: mood, ketegangan, ketakutan, insomnia, konsentrasi, depresi, ketegangan otot, sensorik

somatik, jantung dan pembuluh darah. . gejala, gejala pernafasan, gejala gastrointestinal, gejala saluran kencing, gejala otonom. Untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah menggunakan menggunakan uji Paired T test.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis Univariat maka dibuat tabel karakteristik responden pada kelompok umur berikut ini:

Tabel 1  
*Distribusi berdasarkan kelompok Umur*

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	45 - 47 tahun	26	32,5
2	48 - 50 tahun	54	67,5
jumlah		80	100

Berdasarkan karakteristik umur responden ibu perimenopause berusia 48-50 tahun (67,5 %). Menurut [15], Penuaan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya kecemasan/stres, biasanya perubahan hiduplah yang dapat menyebabkan seseorang merasa cemas/stres. Ketika kecemasan meningkat, sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau rangsangan pada organ tubuh, sehingga meningkatkan denyut jantung dan pernapasan serta menyebabkan vasokonstriksi perifer dan vasodilatasi sentral.

Karakteristik responden berdasarkan kelompok pendidikan seperti pada tabel berikut:

Tabel. 2  
*Distribusi Responden berdasarkan Pendidikan*

No.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Tamat SD	23	28,75
2.	SD	27	33,75
3.	SMP	19	23,75
4.	SMA	11	13,73
Jumlah		80	100

Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi kemampuan kognitifnya. Kemampuan kognitif membentuk kemampuan berpikir seseorang, termasuk kemampuan memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan keadaan yang dialami, namun bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah juga

mempunyai pengetahuan yang sedikit. Sebab bertambahnya pengetahuan seseorang tidak serta merta berasal dari pendidikan formal, namun bisa juga diperoleh dari sumber informasi lain [16]

Berdasarkan hasil Analisis Uji Perbedaan (Paired T-test) maka dibuat tabel berikut:

Tabel. 3  
Pengaruh Terapi dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	PreTest (n)	Post Test (n)	%	Sig. (2-tailed)
Kecemasan Ringan	44	63	23,75	0,000
Kecemasan Sedang	26	15	18,75	
Kecemasan Berat	10	2	10,00	

Berdasarkan hasil analisis berbagai tes yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi diperoleh  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ . Artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan ibu perimenopause, tingkat kecemasan mengalami penurunan.

Tingkat kecemasan pada ibu perimenopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, nilai budaya dan spiritual, pendidikan, kondisi fisik, dukungan sosial, tahap perkembangan dan pengalaman masa lalu. Perbedaan kecemasan yang disurvei pun bervariasi pada setiap orang. Hal ini dikarenakan setiap responden memiliki keadaan psikologis yang berbeda-beda sehingga memiliki sikap yang berbeda pula terhadap setiap perubahan yang terjadi pada masa menopause [17]. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farhatun Hayat yaitu intervensi penggunaan terapi musik klasik pada wanita menopause, hasilnya menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum terapi musik klasik dan setelah mendapatkan terapi relaksasi musik klasik dengan nilai  $p\text{-value} 0,000$  atau  $p. < 0,005$ . Penelitian ini menjelaskan bahwa kecemasan pada ibu perimenopause disebabkan oleh rasa panik akibat perubahan yang dialaminya, sehingga perlu dilakukan penenangan suasana hati yang dapat dilakukan dengan terapi dzikir atau musik, agar wajah tidak tegang. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa wanita pascamenopause secara konsisten mengeluhkan

mual, mudah tersinggung, takut, cemas, dan mudah tersinggung [18]. Kondisi ibu perimenopause mempunyai manifestasi yang berbeda-beda, hal ini disebabkan adanya perubahan fisik yang menimbulkan kebingungan.

Dzikir sama dengan mengingat kebesaran dan kekuasaan Allah SWT, bertawakal kepada Allah SWT. Keimanan ini memberikan dampak positif bagi pemeluknya berupa optimisme yang menimbulkan ketenangan bagi pembaca dzikir agar tidak khawatir dan menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah. SWT. Khasiat Dzikir adalah menenangkan dan menghilangkan rasa takut, menenangkan hati dan rasa takut yang menyerbu jiwa dapat diatasi secara perlahan. Ketika manusia mengalami kesulitan, kesusahan dan kegelisahan, maka berdzikirlah. Dengan bantuan dzikir, hati menjadi tenang, tentram, melalui kedamaian tersebut jiwa dipenuhi perasaan-perasaan positif, seperti kebahagiaan dan optimisme menjelang menopause [19].

Teori psiko-neuro-endokrinologi adalah terdapat hormon endorfin di otak manusia yang dapat dilepaskan secara otomatis saat bernyanyi. Seorang pria yang bernyanyi memiliki kekuatan yang tak terbatas. Dengan cara ini, kekuatan spiritual tumbuh dalam dirinya, yang dapat membuat jiwanya tenang dan mengembalikan keseimbangan. Keseimbangan tubuh yang tercipta dari ketenangan dapat menormalkan fungsi organ tubuh, misalnya meningkatkan imunitas sehingga dapat mengaktifkan mekanisme internal dalam penyembuhan penyakit. Itulah sebabnya Allah SWT menyuruh Anda untuk berdzikir sebanyak-banyaknya [20]

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Novita [21], menjelaskan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi dzikir, terjadi perubahan tingkat kecemasan pasca terapi relaksasi dzikir. Penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa terapi relaksasi dzikir berpengaruh terhadap kecemasan pada lansia penderita hipertensi [22] setelah terapi musik klasik kecemasannya menurun. Penelitian ini menggunakan terapi relaksasi dzikir yaitu membaca dzikir al-baqiyatus shalihah sebanyak 33 kali setiap shalat

5 waktu selama 7 hari, dapat memberikan respon relaksasi yang dapat menimbulkan perasaan tenang dan tentram serta memberikan perasaan lebih dekat dengan Tuhan. SWT yang mampu memberi ketenangan. Sesuai firman Allah SWT yang menjamin kedamaian dan ketenangan bagi orang-orang yang selalu mengingat (dzikir) dalam kitab (Q.S. Ar-Ra'ad, 13:28), yang artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hatinya ; menjadi tenang “Mengingat Allah, hanya dzikir kepada Allah yang mampu menenangkan hati”, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu pasca menopause.

Kecemasan digambarkan sebagai perasaan ketidakpastian yang mempunyai kemampuan mempengaruhi psikologi seseorang, termasuk emosi, perilaku dan respon fisiologis. Orang yang mengalami kecemasan mungkin mengalami ketidakseimbangan pribadi seperti ketegangan, kegelisahan, kegelisahan, ketakutan, dan berkeringat. Orang-orang yang cemas merasa bahwa mereka jauh dari kata bebas [23]. Kecemasan adalah perasaan takut atau kehilangan rasa percaya diri secara umum, yang asal usul dan bentuknya tidak jelas. Kecemasan adalah sesuatu yang mempengaruhi hampir semua orang pada suatu saat dalam hidup mereka. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menegangkan dalam kehidupan seseorang. Kecemasan biasanya terjadi sendiri atau bersamaan dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi [24].

Behaviorisme menganalisis tingkah laku manusia yang dikenal dengan teori belajar, dan memahami pengendalian tingkah laku, yaitu pengertian dzikir, yaitu usaha manusia untuk menciptakan hubungan dan perubahan dalam diri, yaitu hubungan dengan Tuhan dan hubungan antar sesama manusia, yang merupakan suatu hubungan. kesatuan yang saling melengkapi. hidup, menunjukkan perubahan tingkah laku [25]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perimenopause, aktivitas fisik, dan kualitas hidup (QoL) pada wanita perimenopause di Tiongkok. Aktivitas fisik bertindak sebagai mediator antara

domain fisik dan psikologis depresi dan kualitas hidup. Temuan ini menyoroti pentingnya peran aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause [26]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa usia dan pendidikan berhubungan dengan komposisi tubuh pada wanita perimenopause. Pada wanita lanjut usia, dapat diamati peningkatan jaringan adiposa visceral dan usia metabolik, serta penurunan kadar air tubuh [27]

Terapi dzikri sendiri merupakan salah satu bentuk terapi atau terapi yang menggunakan kalimat-kalimat dzikir yang disisipkan dan dibacakan secara berulang-ulang untuk mengurangi gejala-gejala negatif. Manusia adalah makhluk spiritual, sehingga tentunya kita tidak bisa lepas dari makna spiritual, seringkali orang yang meninggalkan dunia spiritualnya mudah tertinggal dalam keraguan, keraguan dan kehilangan makna hidupnya [28]. Penelitian sebelumnya memperjelas bahwa meta-analisis jaringan ini memberikan panduan yang berguna bagi pasien dan terapis untuk memilih pengobatan akupunktur terbaik untuk depresi pada wanita perimenopause. Temuan ini juga memberikan bukti yang dapat diandalkan untuk pengembangan pedoman pengobatan yang efektif [29]. Penelitian awal menunjukkan terapi penggantian non-hormon yang aman dan efektif secara signifikan mengurangi hot flashes perimenopause dan secara efektif meningkatkan kualitas tidur [30].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kelly [31], tentang terapi dzikir dan doa yang menyatakan bahwa dzikir dapat memberikan kondisi psikologis yang baik berupa ketenangan pada ibu hamil selama proses persalinan. Hasil penelitian sebelumnya dengan tujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien post Sectio Caesaria [32]. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan sikap negatif terhadap menopause di kalangan wanita perimenopause. Wanita pascamenopause secara signifikan lebih positif. Perimenopause dianggap sebagai masalah kesehatan yang memerlukan

pengobatan. Usia dan pekerjaan yang lebih tua berhubungan dengan sikap positif. Intervensi dan konseling yang disesuaikan perlu dipertimbangkan untuk wanita perimenopause di Kamboja [33].

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi terapi relaksasi dzikir memperoleh signifikansi statistik  $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$ . Sehingga, intervensi terapi yang diberikan dalam penelitian ini yaitu relaksasi dzikir memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu perimenopause.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah, Direktur Puskesmas Kopang yang telah memberikan izin penelitian, informasi data dan semua pihak yang terlibat dalam proses penelitian sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan selesai tepat waktu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Sukarni, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medica, 2013.
- [2] H. J. Guyton A, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, 11th ed. Jakarta: EGC, 2012.
- [3] T. Lestari, *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta: nuha Medika, 2015.
- [4] Rina Luginar Tambunan, "Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Kesehatan Fisik Selama Menopause Di Klinik Pratama Heny Kasih Kota Medan Tahun 2021," 2022.
- [5] B. Tariq, S. Phillips, R. Biswakarma, V. Talaulikar, and J. C. Harper, "Women's knowledge and attitudes to the menopause: a comparison of women over 40 who were in the perimenopause, post menopause and those not in the peri or post menopause," *BMC Womens. Health*, vol. 23, no. 1, pp. 1–16, 2023, doi: 10.1186/s12905-023-02424-x.
- [6] S. Mulyani, *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: nuha Medika, 2013.
- [7] A. E. N. Yunita, "The Correlation of The Knowledge About Menopause With The Readiness Ahead of Menopause For Pre-menopause Women," 2021.
- [8] E. Ray, J. A. Maybin, and J. C. Harper, "Perimenopausal women's voices: How does their period at the end of reproductive life affect wellbeing?," *Post Reprod. Heal.*, vol. 29, no. 4, pp. 201–221, 2023, doi: 10.1177/20533691231216162.
- [9] K. M. Oude Hengel, M. Soeter, M. in der Maur, S. H. van Oostrom, B. Loef, and W. E. Hooftman, "Perimenopause: Symptoms, work ability and health among 4010 Dutch workers," *Maturitas*, vol. 176, no. June, p. 107793, 2023, doi: 10.1016/j.maturitas.2023.107793.
- [10] J. Coborn et al., "Disruption of Sleep Continuity During the Perimenopause: Associations with Female Reproductive Hormone Profiles," *J. Clin. Endocrinol. Metab.*, vol. 107, no. 10, pp. E4144–E4153, 2022, doi: 10.1210/clinem/dgac447.
- [11] BPS, "Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021 Bagikan," 2021.
- [12] L. Farida Kartini, Inggrid, Farahdiba, "Pengaruh Penyuluhan Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Menopause di Padukuhan Kalongan Maguwoharjo Depok Selemam Yogyakarta.," 2020.
- [13] T. A. Rautenberg, S. K. A. Ng, and M. Downes, "A cross-sectional study of symptoms and health-related quality of life in menopausal-aged women in China," *BMC Womens. Health*, vol. 23, no. 1, pp. 1–10, 2023, doi: 10.1186/s12905-023-02728-y.
- [14] N. Y. Kim, S. K. Yoo, J. C. Jin, Y. J. Yoon, D. H. Han, and S. M. Kim, "Latent Profile Analysis for Classification of Psychosomatic Symptoms in Perimenopausal Women," *J. Acad. Consult. Psychiatry*, vol. 64, no. 2, pp. 136–146, 2023, doi: 10.1016/j.jaclp.2022.08.005.
- [15] J. . Black, J.M & Hawks, *Medical Surgical Nursing Clinical Management for Positif Outcomes*. Sounder., 2014.

- [16] D. Wowiling., “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu,” 2013.
- [17] S. Thbihari, “Association Of Anxiety Disorder With Hypertension And Coronary Heart Disease:A Review,” 2015, 2015.
- [18] D. H. Velga Yazia, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause,” 2020.
- [19] S. M. A. dan Haryanto, Energi Dzikir. Jakarta: Hamzah, 2017.
- [20] A. Mustofa, Energi Dzikir Alam Bawah Sadar. Surabaya: Padma, 2012.
- [21] Febri Novita, “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi,” 2018.
- [22] F. Hayati, “Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan,” 2017.
- [23] Hayat Abdul, “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya,” 2014.
- [24] S. N. Febri, “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi,” 2018.
- [25] & A. M. Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, “Model Psikoterapi Dzikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.,” 2017.
- [26] X. Y. Liu, S. Z. Peng, M. Y. Pei, and P. Zhang, “The effects of physical activity on depression and quality of life in Chinese perimenopausal women,” *J. Affect. Disord.*, vol. 328, no. February, pp. 153–162, 2023, doi: 10.1016/j.jad.2023.02.061.
- [27] D. Kostecka, D. Schneider-Matyka, A. Jurewicz, M. Kamińska, K. Barczak, and E. Grochans, “Body Composition Analysis in Perimenopausal Women Considering the Influence of Vitamin D, Menstruation, Sociodemographic Factors, and Stimulants Used,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 23, 2022, doi: 10.3390/ijerph192315831.
- [28] & F. N. Endah Wulandari, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia,” 2014.
- [29] L. Zheng, Z. Sun, C. Liu, J. Zhang, Y. Jin, and H. Jin, “Acupuncture-adjuvant therapies for treating perimenopausal depression: A network meta-analysis,” *Med. (United States)*, vol. 102, no. 33, p. E34694, 2023, doi: 10.1097/MD.00000000000034694.
- [30] Y. Li *et al.*, “Effects of stellate ganglion block on perimenopausal hot flashes: a randomized controlled trial,” *Front. Endocrinol. (Lausanne)*, vol. 14, no. November, pp. 1–9, 2023, doi: 10.3389/fendo.2023.1293358.
- [31] Kelly Estalita, “Pengaruh Terapi Psikis Terutama Sholat Dan Dzikir Terhadap Kondisi Psikis Ibu Hamil Saat Proses Persalinan,” 2013.
- [32] Dwi astuti, “Pengaruh Pemberian Terapi Dzikirterhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post SC,” 2019.
- [33] R. Thapa and Y. Yang, “Attitude Toward and Associating Factors of Menopause: A Study on Cambodian Women,” *SAGE Open*, vol. 12, no. 4, pp. 1–15, 2022, doi: 10.1177/21582440221129256.