

Systematic Literature Review

Genitourinary Syndrome of Menopause dan Kualitas Hidup Perempuan Lanjut Usia: Systematic Literature Review

Pearly Otis Putri Oktaviani^{*}, Siti Juariah

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Cirebon, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 30 Januari 2026
Revisi Akhir: 02 Februari 2026
Diterbitkan Online: 10 Februari 2026

KATA KUNCI

Genitourinary Syndrome of Menopause
Kualitas Hidup
Perempuan Lanjut Usia
Pascamenopause
Kesehatan Reproduksi

KORESPONDENSI^(*)

Phone: +62 878-8600-0633
E-mail: pearlyotis28@gmail.com

A B S T R A K

Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM) merupakan kumpulan gejala urogenital akibat penurunan hormon estrogen pada perempuan pascamenopause dan dapat menetap hingga usia lanjut. Kondisi ini sering tidak terdiagnosis meskipun berdampak signifikan terhadap kualitas hidup perempuan lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis bukti ilmiah mengenai hubungan antara GSM dan kualitas hidup perempuan lanjut usia pascamenopause. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Pencarian literatur dilakukan pada basis data internasional bereputasi dengan kriteria artikel terindeks Scopus kuartil Q1–Q3 dan jurnal nasional terakreditasi, diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara kualitatif melalui sintesis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa GSM berhubungan erat dengan penurunan kualitas hidup, terutama pada domain fisik seperti nyeri dan ketidaknyamanan urogenital, domain psikologis seperti kecemasan dan penurunan kepercayaan diri, serta domain sosial dan seksual yang ditandai dengan gangguan relasi intim dan kecenderungan menarik diri dari pasangan. Selain itu, GSM sering tidak dilaporkan secara aktif oleh perempuan lanjut usia karena dianggap bagian normal dari penuaan. Simpulan kajian ini menegaskan pentingnya peningkatan kesadaran, skrining dini, dan penatalaksanaan GSM yang komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan lansia pascamenopause.

PENDAHULUAN

Menopause merupakan fase fisiologis yang menandai berakhirnya fungsi reproduksi perempuan setelah 12 bulan amenore dan disertai penurunan kadar estrogen yang menetap. Perubahan endokrin ini tidak hanya memicu gejala vasomotor, tetapi juga berdampak pada jaringan vulvovaginal dan traktus urinarius bawah yang kaya reseptor estrogen, sehingga memunculkan keluhan kronis yang dapat menetap pada usia lanjut. (Faubion dkk., 2020).

Istilah *atrophic vaginitis* sebelumnya digunakan untuk menggambarkan perubahan atrofi pada vagina akibat penurunan estrogen pascamenopause. Namun, terminologi tersebut dinilai terlalu sempit karena hanya menekankan aspek vaginal, padahal keluhan yang dialami perempuan pascamenopause sering melibatkan spektrum gejala yang lebih luas, termasuk gangguan saluran kemih dan dampak seksual. Oleh karena itu, konsensus medis terbaru menggantinya dengan istilah *Genitourinary Syndrome of Menopause* (GSM), yang mencakup keluhan vulvovaginal, urinaria, serta konsekuensi psikososial secara komprehensif. Perubahan istilah ini mencerminkan pendekatan klinis yang lebih holistik dan telah ditegaskan dalam pedoman terbaru AUA/SUFU/AUGS (Kaufman dkk., 2025).

Selain itu, penting untuk menekankan bahwa fokus kajian ini adalah perempuan lanjut usia, umumnya berusia di atas 60 tahun, sehingga tantangan yang dihadapi tidak hanya bersifat biologis tetapi juga sosial dan psikologis. Pada kelompok lansia, keluhan urogenital maupun seksual sering dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan, sehingga banyak

perempuan enggan melaporkannya atau merasa malu membicarakannya dengan tenaga kesehatan. Akibatnya, GSM sering tidak terdiagnosis dan tidak tertangani secara sistematis, padahal kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup secara drastis, memengaruhi kenyamanan sehari-hari, kesehatan mental, serta relasi interpersonal. Oleh karena itu, skrining aktif dan edukasi sensitif pada lansia menjadi kunci dalam upaya meningkatkan kesejahteraan perempuan pascamenopause usia lanjut (Kaufman dkk., 2025).

Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM) adalah istilah payung untuk kumpulan tanda dan gejala genital, seksual, serta urinaria, misalnya kekeringan vagina, rasa terbakar/iritasi, dispareunia, urgensi/disuria, inkontinensia, hingga kekambuhan infeksi saluran kemih—yang berkaitan dengan hipoestrogenisme pascamenopause. Secara epidemiologis, GSM dilaporkan mengenai proporsi besar perempuan pascamenopause dan cenderung underdiagnosed serta undertreated karena normalisasi gejala, rasa malu, keterbatasan literasi kesehatan, serta kurangnya komunikasi proaktif dalam layanan kesehatan. (Faubion dkk., 2020; Sarmiento dkk., 2021).

Dari perspektif kualitas hidup, GSM berdampak multidimensi. Keluhan urogenital dapat mengganggu aktivitas harian, tidur, kesehatan mental, relasi intim, hingga partisipasi sosial. Bukti klinis menunjukkan kekeringan vagina dan nyeri saat berhubungan berkorelasi dengan penurunan fungsi seksual dan kualitas hidup; intervensi yang tepat—baik non-hormonal maupun hormonal, dapat memperbaiki luaran yang bermakna bagi pasien. (Farahat dkk., 2023; Wasnik dkk., 2023) Pada tataran kesehatan masyarakat, masalah utama bukan sekadar ketersediaan terapi, tetapi juga kesenjangan pengetahuan dan kepatuhan terhadap penatalaksanaan. Studi multi-senter menunjukkan variasi pengetahuan perempuan tentang GSM serta tantangan keberlanjutan terapi, yang menguatkan pentingnya edukasi pasien dan komunikasi klinisi-pasien yang proaktif. (Baquedano Mainar dkk., 2021).

Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir menegaskan bahwa *Genitourinary Syndrome of Menopause* (GSM) merupakan kondisi multifaktorial yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia pascamenopause. GSM tidak hanya berkaitan dengan perubahan struktural jaringan urogenital akibat defisiensi estrogen, tetapi juga melibatkan mekanisme neuroendokrin dan inflamasi kronis yang berdampak pada fungsi seksual dan kesejahteraan psikososial perempuan lanjut usia. (Palacios dkk., 2020).

Studi berbasis populasi menunjukkan bahwa perempuan pascamenopause dengan GSM memiliki skor kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan kelompok tanpa gejala, khususnya pada domain fungsi seksual dan hubungan interpersonal. Penelitian open-access melaporkan bahwa keterbatasan pengetahuan dan stigma terkait kesehatan urogenital turut menghambat pencarian layanan kesehatan, sehingga memperburuk luaran. (Kaufman dkk., 2025; Wasnik dkk., 2023) Di Indonesia, temuan dari jurnal terakreditasi menunjukkan bahwa keluhan urogenital pada perempuan lanjut usia pascamenopause sering dianggap sebagai bagian normal dari penuaan dan jarang disaring secara sistematis di layanan kesehatan primer. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan kesehatan reproduksi lansia dan praktik pelayanan yang ada, sehingga diperlukan kajian komprehensif berbasis bukti untuk mendukung pengembangan intervensi kesehatan masyarakat yang lebih responsif (Khodijah dkk., 2025). Bukti empiris mengenai determinan kualitas hidup terkait transisi menopause masih terbatas dan heterogen antar wilayah. Studi pada perempuan usia di atas 45 tahun melaporkan gejala menopause berkorelasi dengan kualitas hidup dan menyoroti kebutuhan data yang lebih komprehensif untuk menggambarkan beban masalah serta faktor kontekstual setempat (Dirgahayu dkk., 2023).

Seiring meningkatnya proporsi perempuan yang hidup lebih lama setelah menopause, GSM berpotensi menjadi masalah kronis yang ‘sunyi’ namun signifikan pada kelompok lanjut usia. Sintesis bukti mutakhir diperlukan untuk (1) memetakan bentuk-bentuk dampak GSM terhadap kualitas hidup, (2) mengidentifikasi pola luaran yang konsisten lintas studi, dan (3) merumuskan implikasi praktis bagi layanan kesehatan primer dan rujukan, termasuk strategi skrining dan tatalaksana berbasis bukti. (Cuccu dkk., 2024; Sarmiento dkk., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menyusun Systematic Literature Review mengenai hubungan GSM dengan kualitas hidup perempuan lanjut usia pascamenopause, serta mengidentifikasi implikasi klinis dan kesehatan masyarakat yang relevan untuk konteks layanan di Indonesia.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Genitourinary Syndrome of Menopause

Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM) merupakan istilah klinis yang digunakan untuk menggambarkan kumpulan gejala urogenital yang muncul akibat penurunan kadar estrogen pada perempuan pascamenopause. GSM mencakup perubahan pada jaringan vulva, vagina, uretra, dan kandung kemih yang dapat menimbulkan keluhan seperti kekeringan vagina, dispareunia, iritasi, serta gangguan berkemih. Literatur terkini menegaskan bahwa GSM bersifat kronis dan progresif apabila tidak ditangani secara adekuat. (Baquedano Mainar dkk., 2021).

Perubahan Fisiologis Pascamenopause dan Mekanisme Terjadinya GSM

Penurunan estrogen pascamenopause menyebabkan penipisan epitel vagina, berkurangnya elastisitas jaringan, serta perubahan mikrobiota vagina. Perubahan ini meningkatkan kerentanan terhadap iritasi dan infeksi serta berdampak pada penurunan fungsi seksual. Studi review menunjukkan bahwa mekanisme ini tidak hanya bersifat lokal, tetapi juga berhubungan dengan perubahan sistemik yang menyertai proses penuaan. (Danan dkk., 2024).

GSM dan Kualitas Hidup Perempuan Lanjut Usia

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan seksual. Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa GSM berhubungan erat dengan penurunan kualitas hidup perempuan lanjut usia, terutama pada domain fungsi seksual, kenyamanan fisik, dan kesejahteraan emosional. (Wasnik dkk., 2023).

GSM dalam Perspektif Kesehatan Masyarakat

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, GSM merupakan masalah yang sering terabaikan karena rendahnya kesadaran, stigma terkait kesehatan seksual lansia, serta keterbatasan skrining di layanan kesehatan primer. Pendekatan promotif dan preventif, termasuk edukasi kesehatan menopause, berperan penting dalam meningkatkan deteksi dini dan penatalaksanaan GSM. (Marco dkk., 2025).

Konteks GSM pada Perempuan Lanjut Usia di Indonesia

Studi di Indonesia yang dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi menunjukkan bahwa keluhan urogenital pascamenopause sering dianggap sebagai bagian normal dari penuaan dan jarang dilaporkan oleh perempuan lanjut usia. Kondisi ini mengindikasikan perlunya peningkatan perhatian terhadap kesehatan reproduksi lansia dalam program kesehatan masyarakat serta penguatan edukasi bagi perempuan dan tenaga kesehatan (Susilawati dkk., 2025). (Khodijah dkk., 2025).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) yang disusun sesuai dengan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan proses identifikasi, seleksi, dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Untuk memastikan artikel yang disertakan relevan dan berkualitas, penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

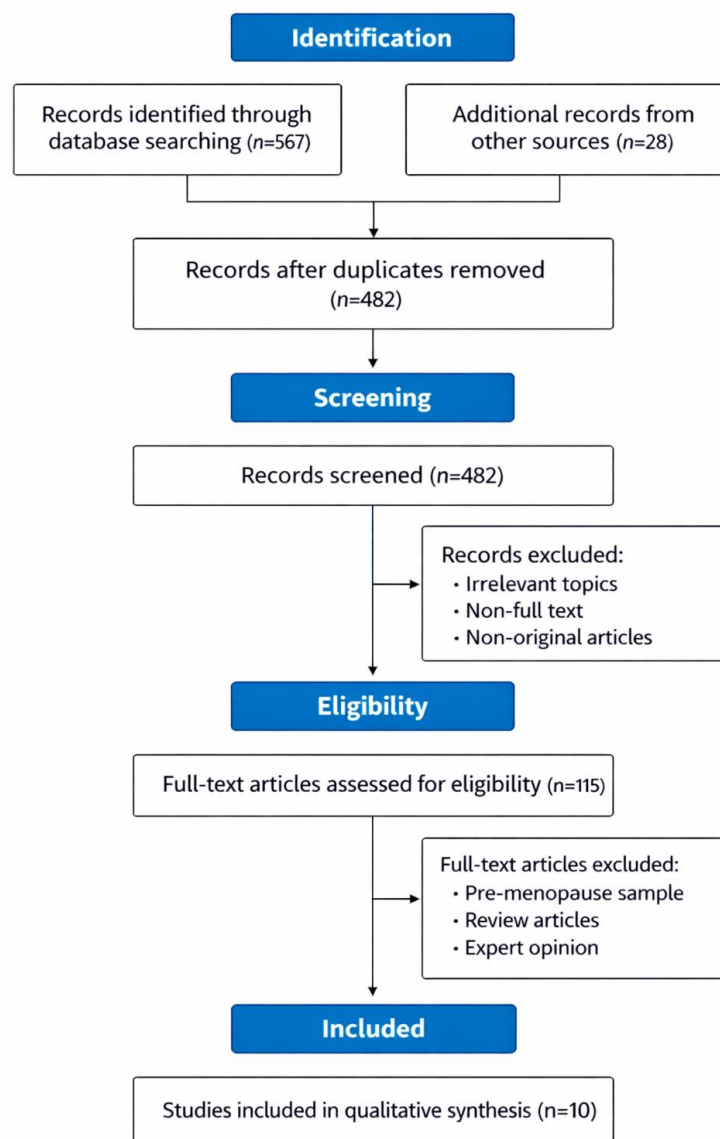
Kriteria	Deskripsi
Inklusi	Artikel <i>original research</i> (kuantitatif/kualitatif); full-text tersedia; bahasa Inggris; diterbitkan tahun 2020–2025; membahas GSM pada perempuan pascamenopause khususnya lanjut usia; terindeks Scopus Q1–Q3 atau jurnal nasional terakreditasi
Eksklusi	Artikel review atau meta-analisis; opini pakar/editorial; penelitian dengan sampel perempuan premenopause; artikel tanpa akses <i>full-text</i> .

Untuk memastikan kualitas metodologi dan meminimalkan risiko bias, artikel yang disertakan dalam kajian ini dinilai menggunakan *JBICritical Appraisal Tools* sesuai dengan desain studi masing-masing sebelum dilakukan sintesis kualitatif.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan teks lengkap, serta penentuan artikel yang disertakan dalam sintesis kualitatif. Ekstraksi data dilakukan secara manual dengan mencatat karakteristik studi, desain penelitian, sampel, variabel yang diteliti, serta temuan utama yang relevan dengan tujuan kajian.

Tabel 2. Alur Seleksi Literatur Berdasarkan PRISMA 2020

Tahapan PRISMA	Jumlah Artikel (n)
Artikel teridentifikasi dari basis data	312
Artikel setelah duplikasi dihapus	290
Artikel diseleksi berdasarkan judul dan abstrak	290
Artikel dikeluarkan	245
Artikel full-text dinilai kelayakannya	45
Artikel full-text dikeluarkan dengan alasan	35
Artikel yang disertakan dalam SLR	10



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil sintesis tematik dari artikel yang disertakan dalam Systematic Literature Review serta pembahasan yang mengaitkan temuan dengan kerangka teori dan konteks kesehatan masyarakat. Hasil disusun berdasarkan kesesuaian dengan tabel ekstraksi data dan fokus kajian, yaitu genitourinary syndrome of menopause (GSM) dan kualitas hidup perempuan lanjut usia.

Hasil Sintesis Literatur

Sebanyak sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara kualitatif. Artikel tersebut terdiri dari systematic review, studi kohort, review naratif, dan pedoman klinis. Mayoritas penelitian dilakukan di negara maju, dengan populasi perempuan pascamenopause usia 50 tahun ke atas. Instrumen yang paling sering digunakan untuk menilai kualitas hidup adalah MENQOL dan FSFI.

Tabel 1. Karakteristik Studi yang Disertakan dalam SLR

No	Penulis (Tahun)	Negara	Jurnal (Quartile)	Desain Studi	Sampel & Usia	Fokus Menopause	Outcome Utama	Temuan Utama
1	(Danan dkk., 2024)	Multinasional	<i>Maturitas</i> (Q1)	Systematic Review	Wanita postmenopause ≥ 50 th	GSM	QoL, fungsi seksual	GSM berdampak signifikan pada kualitas hidup dan kesehatan seksual
2	(Kaufman dkk., 2025)	AS	<i>Journal of Urology</i> (Q1)	Guideline	Wanita postmenopause	GSM	Diagnosis & tatalaksana	Pendekatan bertahap meningkatkan luaran klinis
3	(Geraci dkk., 2024)	Inggris	<i>BMJ</i> (Q1)	Clinical Review	Menopause–lansia	Vasomotor	Hot flush, tidur	Terapi non-hormonal efektif moderat
4	(Faubion dkk., 2020)	AS	<i>JAMA Internal Medicine</i> (Q1)	Narrative Review	Postmenopause 50–70 th	Vasomotor	Gejala VMS	SSRI/SNRI & gabapentin bermanfaat
5	(Keye, 2025)	Iran	<i>Maturitas</i> (Q1)	SR & Meta-analysis	Wanita menopause	Edukasi	MENQOL	Edukasi meningkatkan kualitas hidup
6	(Marco dkk., 2025)	Multinasional	<i>BMJ Open</i> (Q1)	Systematic Review	Menopause & pascamenopause	Edukasi	QoL, self-efficacy	Penurunan gejala menopause
7	(Andrews dkk., 2024)	Australia	<i>Maturitas</i> (Q1)	Review	Menopause–lansia	Healthy ageing	Gejala jangka panjang	Gejala menopause terkait penuaan sehat
8	(Baquedano Mainar dkk., 2021)	Italia	<i>Climacteric</i> (Q2)	Review	Wanita postmenopause	Seksualitas	FSFI	Disfungsi seksual meningkat
9	(Yilmaz Babacan dkk., 2025)	Turki	<i>BMC Women's Health</i> (Q1)	Randomized Controlled Trial (RCT)	Perempuan postmenopause usia 45–65 tahun	Gejala vasomotor (hot flushes) dan kualitas hidup	Frekuensi/intensitas vasomotor symptoms; skor kualitas hidup	Latihan fisik terstruktur secara signifikan menurunkan gejala vasomotor dan meningkatkan

								kualitas hidup perempuan postmenopause dibanding kelompok kontrol
10	Kingsberg dkk. (2021)	AS	Mayo Clinic Proceedings (Q1)	Review	Wanita postmenopause	GSM	Gejala urogenital	Dampak psikososial signifikan

Tabel 3. Ringkasan Sintesis Tematik Hasil Penelitian

Tema	Jumlah Studi	Ringkasan Temuan
Gejala vasomotor & tidur	4	<i>Hot flush</i> dan gangguan tidur dapat menetap hingga usia lanjut
GSM (urogenital & seksual)	5	GSM sering tidak terdiagnosis dan menurunkan kualitas hidup
Kualitas hidup lansia	6	Menopause berdampak fisik, psikologis, dan sosial
Intervensi non-hormonal	3	Efektifitas moderat dan relatif aman
Edukasi menopause	2	Meningkatkan QoL dan <i>self-efficacy</i>

Gejala Vasomotor dan Gangguan Tidur

Empat studi melaporkan bahwa gejala vasomotor seperti hot flush dan keringat malam tidak hanya terjadi pada masa transisi menopause, tetapi dapat menetap hingga usia lanjut. Kondisi ini sering disertai gangguan tidur yang berdampak pada kelelahan kronis dan penurunan kualitas hidup. Terapi non-hormonal dilaporkan memberikan perbaikan gejala secara moderat, khususnya pada perempuan yang tidak dapat menggunakan terapi hormonal.

Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM)

Lima studi menyoroti GSM sebagai masalah utama kesehatan reproduksi pada lansia pascamenopause. GSM mencakup gejala urogenital, seksual, dan psikososial yang sering kali kurang dikenali dalam layanan kesehatan. Pedoman klinis merekomendasikan pendekatan bertahap, dimulai dari edukasi dan terapi non-hormonal hingga intervensi farmakologis lokal sesuai kebutuhan.

Dampak Menopause terhadap Kualitas Hidup

Sebanyak enam studi menunjukkan bahwa menopause pada usia lanjut berkaitan erat dengan penurunan kualitas hidup, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Studi kohort menunjukkan bahwa gejala menopause dapat menetap hingga usia ≥ 60 tahun dan memerlukan penanganan berkelanjutan.

Intervensi Non-Hormonal

Tiga studi membahas penggunaan terapi non-hormonal untuk mengatasi gejala menopause, khususnya vasomotor. Obat-obatan seperti SSRI, SNRI, dan gabapentin dilaporkan efektif dalam menurunkan frekuensi dan intensitas gejala, meskipun efektivitasnya bervariasi antarindividu.

Edukasi Kesehatan Menopause

Dua systematic review melaporkan bahwa intervensi edukasi menopause berkontribusi signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, *self-efficacy*, dan kualitas hidup perempuan menopause. Program edukasi dinilai relevan dan aplikatif untuk layanan kesehatan komunitas, termasuk pada kelompok usia lanjut.

Pembahasan

Systematic Literature Review ini menegaskan bahwa menopause pada perempuan lanjut usia bukan sekadar fase biologis yang telah berlalu, melainkan suatu kondisi kesehatan reproduksi kronis yang berpotensi memengaruhi kualitas hidup hingga usia lanjut. Temuan ini sejalan dengan pandangan WHO yang menempatkan menopause sebagai isu kesehatan perempuan sepanjang daur kehidupan, terutama dalam konteks penuaan sehat (*healthy ageing*) (WHO, 2023).

Menopause sebagai Isu Kesehatan Jangka Panjang pada Lansia

Hasil sintesis menunjukkan bahwa gejala menopause, khususnya gejala vasomotor seperti hot flushes, dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup perempuan pascamenopause. Studi uji klinis terkontrol secara acak melaporkan bahwa latihan fisik terstruktur mampu menurunkan frekuensi dan intensitas gejala vasomotor sekaligus meningkatkan kualitas hidup dibandingkan kelompok kontrol. Studi kohort dan review naratif yang disertakan mengindikasikan bahwa durasi gejala menopause jauh lebih panjang dibandingkan asumsi klasik bahwa keluhan hanya terjadi pada fase transisi menopause awal (Faubion dkk., 2020; Yilmaz Babacan dkk., 2025). Pada lansia, gejala ini berinteraksi dengan proses penuaan dan penyakit kronis, sehingga memperbesar dampaknya terhadap fungsi fisik, psikologis, dan sosial.

GSM: Masalah Kesehatan Reproduksi Lansia yang Terabaikan

Temuan paling konsisten dalam SLR ini adalah dominannya peran genitourinary syndrome of menopause (GSM) sebagai determinan utama penurunan kualitas hidup perempuan lanjut usia. GSM tidak hanya memunculkan keluhan urogenital, tetapi juga berdampak pada fungsi seksual, citra diri, dan hubungan interpersonal (Danan dkk., 2024; Faubion dkk., 2020). Pedoman klinis terbaru menekankan bahwa GSM sering tidak terdiagnosis karena perempuan enggan menyampaikan keluhan dan tenaga kesehatan kurang proaktif melakukan skrining (Kaufman dkk., 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik pelayanan kesehatan.

Dampak Menopause terhadap Kualitas Hidup dan Penuaan Sehat

Sebagian besar studi dalam SLR ini melaporkan penurunan kualitas hidup pada perempuan lansia pascamenopause, baik dari aspek fisik, emosional, maupun sosial. Instrumen seperti MENQOL dan FSFI menunjukkan bahwa gangguan tidur, kelelahan, dan disfungsi seksual merupakan faktor dominan yang menurunkan kualitas hidup (Baquedano Mainar dkk., 2021; Palacios dkk., 2020). Temuan ini mendukung konsep bahwa manajemen menopause, khususnya penatalaksanaan Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM), berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas hidup dan penuaan sehat perempuan lanjut usia, bukan sekadar pengendalian gejala semata, sebagaimana ditegaskan dalam pedoman klinis terbaru AUA/SUFU/AUGS (Kaufman dkk., 2025).

Peran Intervensi Non-Hormonal dalam Konteks Lansia

Intervensi non-hormonal menjadi temuan penting dalam SLR ini, terutama karena relevansinya bagi lansia dengan komorbiditas atau kontraindikasi terapi hormonal. Beberapa studi klinis dan review menyebutkan bahwa penggunaan SSRI/SNRI, gabapentin, dan oxybutynin dapat menurunkan intensitas gejala vasomotor secara moderat (Geraci dkk., 2024; Huang dkk., 2025). Meskipun efektivitasnya tidak setinggi terapi hormonal, pendekatan ini menawarkan alternatif yang lebih aman dan fleksibel, terutama jika dipadukan dengan edukasi dan perubahan gaya hidup.

Edukasi Menopause sebagai Intervensi Promotif dan Preventif

Edukasi kesehatan menopause muncul sebagai strategi yang konsisten memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup perempuan menopause, termasuk kelompok usia lanjut. Dua systematic review menunjukkan bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan, self-efficacy, dan kemampuan perempuan dalam mengelola gejala menopause (Faubion dkk., 2020; Keye, 2025). Dalam konteks layanan kesehatan di negara berkembang, termasuk Indonesia, edukasi menopause memiliki potensi besar karena relatif mudah diimplementasikan dan sesuai dengan pendekatan promotif-preventif.

Implikasi Praktik dan Keterbatasan

Implikasi praktis dari SLR ini adalah perlunya integrasi skrining menopause dan GSM dalam layanan kesehatan lansia secara rutin. Namun demikian, SLR ini memiliki keterbatasan berupa heterogenitas definisi lansia, variasi desain studi, serta dominasi penelitian dari negara maju. Hal ini membatasi generalisasi hasil ke konteks sosial dan budaya Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Menopause pada perempuan lanjut usia merupakan kondisi kesehatan reproduksi yang berkelanjutan dan berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup. Gejala vasomotor, gangguan tidur, dan genitourinary syndrome of menopause (GSM) merupakan masalah utama yang sering menetap hingga usia lanjut dan kerap kurang terdiagnosis. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa intervensi non-hormonal dan edukasi kesehatan menopause berperan penting dalam meningkatkan

kualitas hidup dan kesejahteraan lansia pascamenopause. Oleh karena itu, pendekatan holistik dan berbasis bukti sangat diperlukan dalam pelayanan kesehatan perempuan lanjut usia.

Saran dari kajian ini adalah agar tenaga kesehatan melakukan skrining aktif terhadap gejala menopause dan Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM) pada perempuan lanjut usia serta memberikan edukasi kesehatan menopause secara terstruktur. Selain itu, aspek kesehatan reproduksi pascamenopause perlu diintegrasikan dalam program kesehatan lansia dan penuaan sehat di tingkat layanan primer maupun komunitas. Penelitian selanjutnya juga diperlukan, khususnya studi primer di Indonesia yang mengeksplorasi menopause pada lansia dengan mempertimbangkan faktor budaya, sosial, serta sistem layanan kesehatan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, R., Lacey, A., Bache, K., & Kidd, E. J. (2024). The role of menopausal symptoms on future health and longevity: A systematic scoping review of longitudinal evidence. In *Maturitas* (Vol. 190). <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108130>
- Baquedano Mainar, L., Sánchez Méndez, S., Dieste Pérez, P., Hernández Aragón, M., Mendoza Ladrón de Guevara, N., Baquedano, L., Espiau, A., Ortega, S., Ruiz, L., Lamarca, M., José, Y., Rubio, P., Villalobos, F., Borque, A., Dieste, P., Gabasa, L., Roy, V., Puente, M. J., Chóliz, M., ... Jurado, A. R. (2021). Women's knowledge about the genitourinary syndrome of menopause: adherence to its treatments in the COVID-19 era in a sample of them: COMEM-GSM study. *BMC Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01548-2>
- Cuccu, I., Golia D'Augè, T., Firulli, I., De Angelis, E., Buzzaccarini, G., D'Oria, O., Besharat, A. R., Caserta, D., Bogani, G., Muzii, L., Di Donato, V., & Giannini, A. (2024). Update on Genitourinary Syndrome of Menopause: A Scoping Review of a Tailored Treatment-Based Approach. In *Life* (Vol. 14, Issue 11). <https://doi.org/10.3390/life14111504>
- Danan, E. R., Sowerby, C., Ullman, K. E., Ensrud, K., Forte, M. L., Zerzan, N., Anthony, M., Kalinowski, C., Abdi, H. I., Friedman, J. K., Landsteiner, A., Greer, N., Nardos, R., Fok, C., Dahm, P., Butler, M., Wilt, T. J., & Diem, S. (2024). Hormonal Treatments and Vaginal Moisturizers for Genitourinary Syndrome of Menopause A Systematic Review. In *Annals of Internal Medicine* (Vol. 177, Issue 10). <https://doi.org/10.7326/ANNALS-24-00610>
- Dirgahayu, I., Rustikayanti, R. N., & Nur, T. (2023). Faktor yang Memengaruhi Kualitas Hidup Perempuan Menjelang Menopause. *Jurnal Keperawatan*, 15(1).
- Farahat, R. A., Salamah, H. M., Mahmoud, A., Hamouda, E., Hashemy, M., Hamouda, H., Samir, A., Chenfouh, I., Marey, A., Awad, D. M., Farag, E., Abd-Elgawad, M., & Eldesouky, E. (2023). The efficacy of oxytocin gel in postmenopausal women with vaginal atrophy: an updated systematic review and meta-analysis. *BMC Women's Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02645-0>
- Faubion, S. S., Kingsberg, S. A., Clark, A. L., Kaunitz, A. M., Spadt, S. K., Larkin, L. C., Mitchell, C. M., Shifren, J. L., Simon, J. A., Thurston, R. C., Joffe, H., Liu, J. H., Crandall, C. J., Chism, L. A., El Khoudary, S. R., McClung, M. R., Reed, S. D., Santoro, N. F., Shufelt, C. L., ... Schiff, I. (2020). The 2020 genitourinary syndrome of menopause position statement of the North American Menopause Society. *Menopause*, 27(9). <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001609>
- Geraci, S., Kuokkanen, S., & Banks, E. (2024). Non-hormonal management of vasomotor symptoms of menopause. In *BMJ* (Vol. 387). <https://doi.org/10.1136/bmj.q2486>
- Huang, A. J., Faubion, S., & Grady, D. (2025). Nonhormonal Treatment of Menopausal Vasomotor Symptoms. *JAMA Internal Medicine*, 185(7). <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2025.0990>
- Kaufman, M. R., Ackerman, A. L., Amin, K. A., Coffey, M., Danan, E., Faubion, S. S., Hardart, A., Goldstein, I., Ippolito, G. M., Northington, G. M., Powell, C. R., Rubin, R. S., Westney, O. L., Wilson, T. S., & Lee, U. J. (2025). The AUA/SUFU/AUGS Guideline on Genitourinary Syndrome of Menopause. *The Journal of Urology*, 214(3). <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000004589>
- Keye, C. (2025). The impact of menopause education on quality of life among menopausal women: a systematic review with meta-analysis. *Maturitas*, 199. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2025.108490>
- Khodijah, S., Surmiasih, Palupi, R., & Kameliawati, F. (2025). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Desa Pekon Wates Timur Gadingrejo Tahun 2024. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3). <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.583>
- Marco, A., Lorenzo, E., Deberg, J., & Cortes, Y. I. (2025). Impact of menopause education interventions on knowledge, symptoms and quality of life: Protocol for a systematic review. *BMJ Open*, 15(6). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-096235>

- Palacios, S., Combalia, J., Emsellem, C., Gaslain, Y., & Khorsandi, D. (2020). Therapies for the management of genitourinary syndrome of menopause. In *Post Reproductive Health* (Vol. 26, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/2053369119866341>
- Sarmiento, A. C. A., Costa, A. P. F., Vieira-Baptista, P., Giraldo, P. C., Eleutério, J., & Gonçalves, A. K. (2021). Genitourinary Syndrome of Menopause: Epidemiology, Physiopathology, Clinical Manifestation and Diagnostic. *Frontiers in Reproductive Health*, 3. <https://doi.org/10.3389/frph.2021.779398>
- Wasnik, V. B., Acharya, N., & Mohammad, S. (2023). Genitourinary Syndrome of Menopause: A Narrative Review Focusing on Its Effects on the Sexual Health and Quality of Life of Women. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.48143>
- Yilmaz Babacan, G., Guler Cekic, S., Algun, Z. C., & Durmusoglu, A. F. (2025). Effects of exercise training on vasomotor symptoms and quality of life in postmenopausal women: a randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-025-04231-y>

BIODATA PENULIS



Pearly O. P Oktaviani, S.ST., M.Kes.,Bd

Lahir di Cirebon pada tanggal 25 Oktober 1987. Penulis menyelesaikan jenjang pendidikan Diploma IV Bidan pendidik di Politeknik Bhakti Pertiwi Husada Cirebon tahun 2010. Kemudian melanjutkan pendidikan jenjang pascasarjana Magister Kesehatan Masyarakat peminatan kesehatan reproduksi di URINDO Jakarta lulus tahun 2014. Penulis saat ini bekerja sebagai dosen di STIKes Cirebon.



P Siti Juariah, S.ST., MH.,Bd

Lahir di Majalengka pada tanggal 4 Mei 1985. Penulis menyelesaikan jenjang pendidikan Diploma IV Bidan pendidik di Politeknik Bhakti Pertiwi Husada Cirebon tahun 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan jenjang pascasarjana Magister Hukum peminatan kesehatan di Universitas Swadaya Gunungjati lulus tahun 2015. Penulis saat ini bekerja sebagai dosen di STIKes Cirebon.