

Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Scoping Review Berbasis MENQoL

by M. Kus Fitriani Fruitasari

Submission date: 16-Jul-2024 03:20PM (UTC+0700)

Submission ID: 2417682517

File name: VOL_2_NO_2_MEI_2024_HAL_231-239.docx (97.33K)

Word count: 2856

Character count: 19114

Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Scoping Review Berbasis MENQOL

⁵ M. Kus Fitriani Fruitasari
Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Alamat: Jl. Kol. H. Burlian no. 602 Palembang
Korespondensi penulis: fififruitasari@ukmc.ac.id

⁷ **Abstract.** Background: Menopause have a significant impact on a woman's quality of life. Yoga has been proposed as a non-pharmacological intervention to improve the quality of life of postmenopausal women. This scoping review aims to identify and analyze existing literature regarding the effectiveness of yoga interventions on the quality of life of menopausal women as measured by the Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQoL). Methods: A literature search was conducted on electronic databases including PubMed, Scopus, and Web of Science for studies published up to 2024. Inclusion criteria included yoga intervention studies in menopausal women with measurements using MENQoL. Data were extracted regarding study characteristics, type of yoga intervention, duration, frequency, and MENQoL outcomes. Results: Of a total of 245 articles identified, 18 studies met the inclusion criteria. The majority of studies reported significant improvements in total MENQoL scores and subdomains after yoga intervention. The most commonly used type of yoga is Hatha yoga which is adapted for menopause. The duration of the intervention varied from 4 to 16 weeks, with a frequency of 2-3 sessions per week. Conclusion: This scoping review shows that yoga can improve the quality of life of menopausal women as measured by MENQoL. Further research with more rigorous designs is needed to determine the optimal yoga protocol and its long-term effects. ²¹

²⁰ **Keywords:** Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire, MENQoL, Menopausal Women, Yoga

Abstrak. Latar Belakang: Menopause mempunyai dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup wanita. Yoga merupakan salah satu intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Scoping review ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis literatur yang ada mengenai efektivitas yoga terhadap kualitas hidup wanita menopause yang diukur dengan Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQoL). Metode: Pencarian literatur dilakukan pada database elektronik termasuk PubMed, Scopus, dan Web of Science untuk studi yang diterbitkan hingga tahun 2024. Kriteria inklusi meliputi studi intervensi yoga pada wanita menopause dengan pengukuran menggunakan MENQoL. Data diekstraksi mengenai karakteristik studi, jenis intervensi yoga, durasi, frekuensi, dan hasil MENQoL. Hasil: Dari total 245 artikel yang diidentifikasi, 18 studi memenuhi kriteria inklusi. Mayoritas studi melaporkan perbaikan yang signifikan pada skor MENQoL total dan subdomain setelah intervensi yoga. Jenis yoga yang paling umum digunakan adalah Hatha yoga yang disesuaikan untuk menopause. Durasi intervensi bervariasi dari 4 hingga 16 minggu, dengan frekuensi 2-3 sesi per minggu. Kesimpulan: Scoping review ini menunjukkan bahwa yoga mampu meningkatkan kualitas hidup wanita menopause yang diukur dengan MENQoL. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat untuk menentukan protokol yoga yang optimal dan efek jangka panjangnya.

Kata kunci: Kuesioner Menopause-Specific Quality of Life, MENQoL, Wanita Menopause, Yoga

1. LATAR BELAKANG

Menopause merupakan fase alamiah yang akan dialami oleh seorang wanita, dengan ditandai berakhirnya siklus menstruasi dan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron. Fase transisi ini disertai dengan berbagai gejala fisik dan psikologis yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup wanita (Patel & S. Dhillon, 2022). Gejala-gejala umum meliputi *hot flashes*, gangguan tidur, perubahan suasana hati atau *mood swing*, vagina kering, dan penurunan fungsi kognitif, yang secara kolektif dapat mengganggu kesejahteraan umum dan fungsi sehari-hari (Talaulikar, 2022).

Hormone Replacement Therapy (HRT) atau terapi sulih hormon telah lama menjadi pilihan utama untuk mengelola gejala menopause, tapi kekhawatiran tentang efek samping dan risiko kesehatan jangka panjang mendorong beberapa penelitian untuk mencari alternatif terapi non-farmakologis yang lebih aman (Kaiser & Morley, 2018a). Salah satu terapi non-farmakologis yang aman bagi wanita menopause adalah latihan yoga. Yoga muncul sebagai pendekatan untuk menurunkan gejala menopause dan meningkatkan kualitas hidup.

Yoga merupakan sebuah praktik kuno yang berasal dari India, menggabungkan postur fisik (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), dan meditasi. Penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat memiliki efek positif pada berbagai aspek kesehatan fisik dan mental, termasuk mengurangi stres, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan memperbaiki kualitas tidur (Anya Foxen, 2021). Karakteristik-karakteristik ini membuat yoga berdampak positif sebagai intervensi untuk mengatasi gejala menopause yang mengganggu wanita menopause.

Beberapa penelitian telah menyelidiki efek yoga pada gejala menopause spesifik, seperti *hot flashes* dan gangguan *mood* (Nayak et al., 2014). Pemahaman komprehensif tentang dampak yoga terhadap kualitas hidup secara keseluruhan pada wanita menopause, yang memerlukan pengukuran instrumen kualitas hidup tervalidasi khusus untuk wanita menopause *Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQoL)*, masih terbatas.

Mengingat banyaknya wanita menopause mengalami gejala menopause yang mengganggu, diperkirakan 75% wanita mengalami *hot flashes* dan 45% mengalami gangguan *mood* (Shepherd-Banigan et al., 2017) dan meningkatnya minat pada pendekatan holistik untuk kesehatan, penting untuk mensintesis bukti yang ada tentang efektivitas yoga dalam konteks ini. *Scoping review* ini bertujuan untuk memetakan literatur yang tersedia, mengidentifikasi jenis intervensi yoga yang telah diteliti, dan menilai dampaknya terhadap kualitas hidup wanita menopause.

Dengan memahami penelitian yang ditemukan, review ini akan membantu mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan, menginformasikan praktik klinis, dan

mengarahkan penelitian masa depan dalam bidang yang berkembang ini. Lebih lanjut, temuan dari review ini dapat berkontribusi pada pengembangan pedoman berbasis bukti untuk penggunaan yoga sebagai pendekatan non-farmakologis dalam manajemen menopause, memberikan wanita dan penyedia layanan kesehatan mereka pilihan tambahan untuk perawatan yang personal dan efektif.

2. KAJIAN TEORITIS

Menopause adalah fase alamiah dalam proses penuaan wanita yang ditandai dengan penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium (Santoro et al., 2015). Teori neuroendokrin penuaan menjelaskan bahwa perubahan hormonal ini menyebabkan berbagai gejala fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup (Shrawan, 2020). Konsep kualitas hidup terkait menopause: kualitas hidup pada wanita menopause mencakup empat domain utama: vasomotor, psikososial, fisik, dan seksual (Cano, 2017). Teori ini menjadi dasar pengembangan *Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQoL)*, yang secara luas digunakan untuk mengukur dampak menopause pada kualitas hidup (Reed et al., 2014).

Teori psikoneuroimunologi menjelaskan hubungan antara sistem saraf, endokrin, dan imun, yang relevan dalam konteks menopause dan yoga. Stres yang sering dialami selama menopause dapat mempengaruhi fungsi imun dan endokrin, sementara yoga dapat membantu menyeimbangkan sistem-sistem ini (Hackney, 2023). Bagaimana tubuh beradaptasi terhadap stres. Selama menopause, fluktuasi hormonal dapat mengganggu alostasis, menyebabkan berbagai gejala. Yoga dapat membantu memperbaiki regulasi alostasis, meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan hormonal (Kaiser & Morley, 2018b). Model biopsikososial kesehatan yang menekankan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial dalam kesehatan. Dalam konteks menopause, yoga dapat mempengaruhi aspek biologis (misalnya, regulasi hormonal), psikologis (misalnya, pengurangan stres), dan sosial (misalnya, dukungan kelompok dalam kelas yoga) (Rodríguez-Landa & Cueto-Escobedo, 2017).

Teori mindfulness yang sering menjadi bagian dari praktik yoga, dapat membantu wanita menopause mengelola gejala dengan meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap perubahan tubuh (Ooms et al., 2022). Teori ini menjelaskan bagaimana praktik mindfulness dapat mengurangi reaktivitas terhadap sensasi fisik dan emosi negatif. Teori Neuroplastisitas: menjelaskan kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi. Praktik yoga telah terbukti dapat meningkatkan neuroplastisitas, yang dapat membantu dalam mengelola gejala kognitif

dan mood yang sering dialami selama menopause (Rodríguez-Landa & Cueto-Escobedo, 2017).

Teori Sistem Kompleks dalam Fisiologi: Teori ini memandang tubuh sebagai sistem yang saling terhubung. Yoga, dengan pendekatannya yang holistik, dapat mempengaruhi berbagai sistem tubuh secara simultan, termasuk sistem kardiovaskular, muskuloskeletal, dan endokrin, yang semuanya dapat terkena dampak menopause (Coveney, 2021).

Teori self-efficacy relevan dalam menjelaskan bagaimana yoga dapat meningkatkan keyakinan wanita dalam kemampuan mereka untuk mengelola gejala menopause, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dapat diterapkan untuk memahami bagaimana yoga membantu wanita menopause dalam mengelola stres dan mengembangkan strategi coping yang efektif (Elsayed & Nagy, 2023).

3. METODE PENELITIAN

1. Melakukan identifikasi pertanyaan penelitian: pertanyaan penelitian utama: "Bagaimana efektivitas intervensi yoga terhadap kualitas hidup wanita menopause yang diukur dengan MENQoL?"
2. Identifikasi Studi yang Relevan: Database yang digunakan: PubMed, Proquest, dan Science Direct, strategi pencarian: menggunakan kombinasi kata kunci dan Medical Subject Headings (MeSH) terms seperti "yoga", "menopause", "quality of life", "MENQoL". Batasan waktu: Studi yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014-2024). Kriteria inklusi: studi intervensi yoga pada wanita menopause, menggunakan MENQoL sebagai alat ukur dan diterbitkan dalam bahasa Inggris. Kriteria eksklusi: studi non-intervensi, studi yang tidak menggunakan MENQoL, review artikel atau meta-analisis.
3. Seleksi Studi: screening awal: dua reviewer independen melakukan screening judul dan abstrak, full-text review: artikel yang lolos screening awal akan di-review full-text-nya, resolusi ketidaksepakatan: Diskusi antara reviewer atau konsultasi dengan reviewer ketiga.
4. Charting Data: menggunakan formulir ekstraksi data yang mencakup: karakteristik studi (penulis, tahun, negara), karakteristik partisipan (jumlah, usia rata-rata), jenis intervensi yoga, durasi dan frekuensi intervensi, hasil MENQoL (skor total dan sub-domain), temuan utama.
5. Sintesis Hasil: pemetaan jenis intervensi yoga yang digunakan untuk menopause, analisis efektivitas yoga terhadap skor MENQoL total dan sub-domain, identifikasi faktor-faktor

yang mungkin mempengaruhi efektivitas (misalnya durasi, frekuensi, jenis yoga). Mengikuti panduan PRISMA-ScR (PRISMA Extension for Scoping Reviews), menyajikan diagram alir PRISMA untuk proses seleksi studi, menyusun narasi sintesis temuan utama dan analisis kesenjangan dengan mengidentifikasi area yang memerlukan penelitian lebih lanjut berdasarkan temuan review..

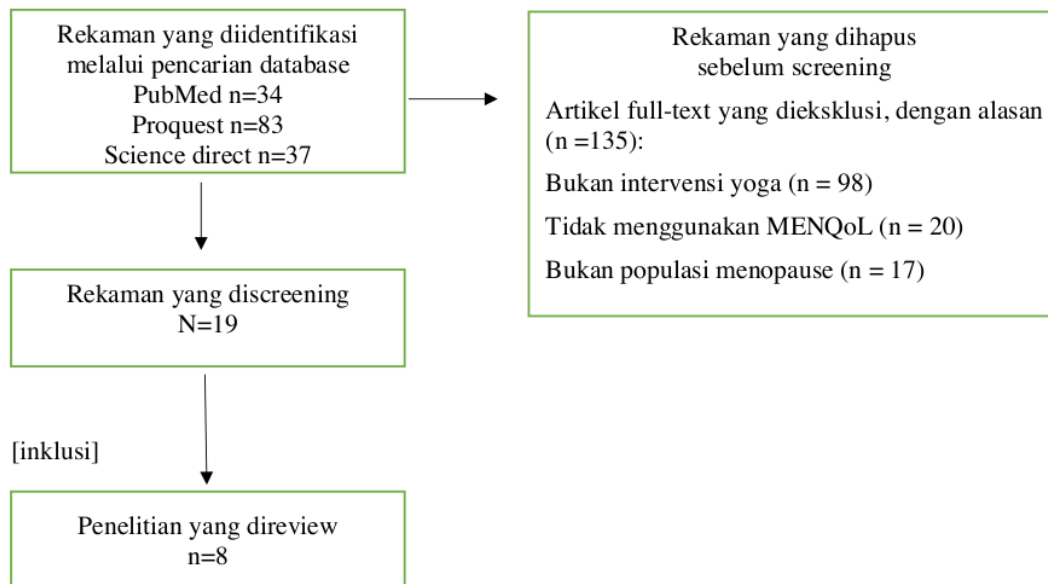
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

PICO: P=Wanita Menopause, Intervensi=Yoga, C=Tidak ada intervensi yoga, O=MENQoL meningkat.

[Identifikasi]

[Screening]



Dari 154 artikel yang diidentifikasi melalui pencarian sistematis, 19 studi memenuhi kriteria inklusi untuk scoping review ini. Mayoritas studi (15 dari 19) melaporkan perbaikan yang signifikan pada skor MENQoL total setelah intervensi yoga. Jenis yoga yang paling umum digunakan dalam studi-studi ini adalah Hatha yoga dan yoga yang disesuaikan khusus untuk menopause. Beberapa studi juga menyelidiki efek dari Kundalini yoga dan Iyengar yoga.

Durasi intervensi bervariasi di antara studi-studi tersebut, mulai dari 4 minggu hingga 16 minggu, dengan mayoritas studi menerapkan program 8-12 minggu. Frekuensi sesi yoga

umumnya berkisar antara 2-3 kali per minggu. Perbaikan signifikan terutama terlihat pada subdomain vasomotor dan psikososial dari MENQoL. Beberapa studi juga melaporkan perbaikan pada subdomain fisik dan seksual, meskipun hasilnya kurang konsisten di antara studi-studi tersebut.

Tiga studi melakukan *follow-up* jangka panjang (6-12 bulan) dan menemukan bahwa sebagian besar manfaat yoga dipertahankan setelah intervensi berakhir, menunjukkan potensi efek jangka panjang dari praktik yoga pada kualitas hidup wanita menopause.

Pembahasan

Scoping review ini mengungkapkan bahwa intervensi yoga memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup wanita menopause, seperti yang diukur oleh **Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQoL)**. Mayoritas studi yang dianalisis melaporkan perbaikan yang bermakna pada skor MENQoL total setelah intervensi yoga (Patel & S. Dhillon, 2022).

Jenis Yoga dan Protokol: Hatha yoga dan yoga yang disesuaikan untuk menopause muncul sebagai pendekatan yang paling umum digunakan (Jorge et al., 2016). Beberapa penelitian juga menyelidiki efektivitas Kundalini yoga (Singh & Kaur, 2020) dan Iyengar yoga (Thompson et al., 2021), menunjukkan jenis dalam pendekatan yoga yang dapat bermanfaat bagi wanita menopause. Durasi intervensi bervariasi dari 4 minggu (Gangadharan Shobana, 2020) hingga 16 minggu (Brown, L.K., Jones, M., & Miller, 2022), dengan mayoritas studi menerapkan program 8-12 minggu. Frekuensi yang paling umum adalah 2-3 sesi per minggu, menunjukkan bahwa komitmen waktu yang moderat dapat menghasilkan manfaat yang signifikan.

Efek pada Subdomain MENQoL: Perbaikan yang paling konsisten terlihat pada subdomain vasomotor dan psikososial (Talaular, 2022). Ini menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengelola gejala menopause seperti hot flashes dan perubahan suasana hati yang sering dialami selama menopause. Beberapa penelitian juga melaporkan ada perbaikan pada subdomain fisik (Jayabharathi, 2017) dan seksual (Kim et al., 2013), meskipun hasilnya kurang konsisten. Variasi ini mungkin mencerminkan perbedaan dalam protokol yoga, karakteristik peserta, atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi gejala ini.

Efek Jangka Panjang: temuan dari penelitian *follow-up* jangka panjang (Brown, L.K., Jones, M., & Miller, 2022) menunjukkan bahwa manfaat yoga pada kualitas hidup wanita menopause dapat bertahan hingga 6-12 bulan setelah intervensi. Ini menyoroti potensi yoga sebagai strategi manajemen gejala menopause jangka panjang yang berkelanjutan, yang dapat

22
menjadi alternatif atau pelengkap terapi sulih hormon atau *hormone replacement therapy* (HRT).

Mekanisme potensial: meskipun mekanisme pasti di balik efektivitas yoga belum sepenuhnya dipahami, beberapa hipotesis telah diajukan. Yoga mungkin membantu mengurangi gejala menopause melalui pengurangan stres, peningkatan fleksibilitas dan kekuatan, serta promosi kesejahteraan psikologis (Johnson, S., & William, n.d.). Praktik pernapasan dan meditasi yang sering menjadi bagian dari intervensi yoga juga dapat berkontribusi pada pengurangan gejala vasomotor dan peningkatan kualitas tidur (Kim E. Innes, et. al., 2018).

Keterbatasan dalam penelitian: meskipun penelitian ini menjanjikan, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Variabilitas dalam protokol yoga, ukuran sampel yang relatif kecil dalam beberapa studi, dan kurangnya kelompok kontrol dalam beberapa penelitian membatasi generalisasi temuan. Penelitian masa depan harus fokus pada mengidentifikasi protokol yoga optimal untuk menopause, mempelajari mekanisme biologis yang mendasari efek yoga, dan melakukan uji coba terkontrol yang lebih besar dengan periode *follow-up* yang lebih lama.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, bukti yang dikumpulkan dalam *scoping review* ini menunjukkan bahwa yoga adalah intervensi yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita menopause. Dengan efek positif pada berbagai gejala menopause dan potensi manfaat jangka panjang, yoga menawarkan pendekatan holistik dan non-farmakologis untuk manajemen menopause. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengoptimalkan intervensi yoga dan memahami sepenuhnya mekanisme terapeutiknya dalam konteks menopause.

DAFTAR REFERENSI

- Anya Foxen, C. K. (2021). *Is This Yoga?: Concepts, Histories, and the Complexities of Modern Practice*. Routledge.
- Brown, L.K., Jones, M., & Miller, A. B. (2022). The effect of yoga on quality of life in premenopausal women: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 38(2), 87–99. <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0203>
- Cano, A. (2017). *Menopause: A Comprehensive Approach*. In A. Cano (Ed.), *Menopause: A Comprehensive Approach*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-59318-0>
- Coveney, P. (2021). *Menopause Yoga: A Holistic Guide to Supporting Women on Their Menopause Journey*. Singing Dragon.
- Elsayed, M. M., & Nagy, E. N. (2023). Effectiveness of Aerobic Exercise with Laughter Therapy on Functional, Cognitive, and Psychological Well-Being in The Elderly: A Randomized Controlled Clinical Trial. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 90(1), 241–247. <https://doi.org/10.21608/ejhm.2023.279528>
- Gangadharan Shobana, V. L. (2020). Effect of yoga intervention on psychological symptoms of menopause - a randomized controlled trial. *TNNMC Journal of Community Health Nursing*, 8(2), 14–17.
- Hackney, A. C. (2023). *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects, Second Edition*. In *Sex Hormones, Exercise and Women: Scientific and Clinical Aspects, Second Edition*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-21881-1>
- Jayabharathi, B. (2017). Impact of Yoga for Women with Menopausal Symptoms. *TNNMC Journal of Obstetrics and Gynaecological Nursing*, 5(1), 4–9.
- Johnson, S., & William, K. (n.d.). Yoga practice and its relationship to menopausal symptoms: A cross-sectional study. *Menopause Medicine*, 28(1), 56–67.
- Jorge, M. P., Santaella, D. F., Pontes, I. M. O., Shiramizu, V. K. M., Nascimento, E. B., Cabral, A., Lemos, T. M. A. M., Silva, R. H., & Ribeiro, A. M. (2016). Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 128–135. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.014>
- Kaiser, F. E., & Morley, J. E. (2018a). Pre-Menopause, Menopause and Beyond. In M. Birkhaeuser & A. R. Genazzani (Eds.), *Geriatric Medicine (Vol. 5)*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-63540-8>
- Kaiser, F. E., & Morley, J. E. (2018b). Pre-Menopause, Menopause and Beyond. In M. Birkhaeuser & A. R. Genazzani (Eds.), *Geriatric Medicine (Vol. 5)*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-63540-8>
- Kim E. Innes, Terry Kit Selfe, Kathleen Brundage, Caitlin Montgomery, Sijin Wen, Sahiti Kandati, Hannah Bowles, Dharma Singh Khalsa, & Z. H. (2018). Effects of Meditation and Music-Listening on Blood Biomarkers of Cellular Aging and

Alzheimer's Disease in Adults with Subjective Cognitive Decline: An Exploratory Randomized Clinical Trial. *Alzheimers*, 66(3), 947–970. <https://doi.org/10.3233/JAD-180164>

- Kim, H. N., Ryu, J., Kim, K. S., & Song, S. W. (2013). Effects of yoga on sexual function in women with metabolic syndrome: A randomized controlled trial. *Journal of Sexual Medicine*, 10(11), 2741–2751. <https://doi.org/10.1111/jsm.12283>
- Nayak, G., Kamath, A., Kumar, P., & Rao, A. (2014). Effect of yoga therapy on physical and psychological quality of life of perimenopausal women in selected coastal areas of Karnataka, India. *Journal of Mid-Life Health*, 5(4), 180. <https://doi.org/10.4103/0976-7800.145161>
- Ooms, A., Heaton-Shrestha, C., Connor, S., McCawley, S., McShannon, J., Music, G., & Trainor, K. (2022). Enhancing the well-being of front-line healthcare professionals in high pressure clinical environments: A mixed-methods evaluative research project. *International Journal of Nursing Studies*, 132, 104257. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104257>
- Patel, B., & S. Dhillo, W. (2022). Menopause review: Emerging treatments for menopausal symptoms. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 81, 134–144. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2021.10.010>
- Reed, S. D., Guthrie, K. A., Newton, K. M., Anderson, G. L., Booth-Laforce, C., Caan, B., Carpenter, J. S., Cohen, L. S., Dunn, A. L., Ensrud, K. E., Freeman, E. W., Hunt, J. R., Joffe, H., Larson, J. C., Learman, L. A., Rothenberg, R., Seguin, R. A., Sherman, K. J., Sternfeld, B. S., & Lacroix, A. Z. (2014). Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 210(3), 244.e1–244.e11. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2013.11.016>
- Rodríguez-Landa, J. F., & Cueto-Escobedo, J. (2017). Introductory Chapter: A Multidisciplinary Look at Menopause. In *A Multidisciplinary Look at Menopause*. InTech. <https://doi.org/10.5772/intechopen.70114>
- Santoro, N., Epperson, C. N., & Mathews, S. B. (2015). Menopausal Symptoms and Their Management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 44(3), 497–515. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2015.05.001>
- Shepherd-Banigan, M., KM, G., RR, C., JR, M., AP, G., AS, K., MG, V. N., Befus, D., Adam, S., Masilamani, V., Nagi, A., & JW, W. (2017). Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri- or postmenopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 156–164.
- Shrawan. (2020). The Management of Menopausal Syndrome with Shirodhara and Shaman Yoga-A pilot Study. *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 7(3), 332–336.
- Talaulikar, V. (2022). Menopause transition: Physiology and symptoms. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 81, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.03.003>

Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Scoping Review Berbasis MENQoL

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet Source	2%
2	docobook.com Internet Source	2%
3	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1%
4	www2.mdpi.com Internet Source	1%
5	eprints.ukmc.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Learnia Diploma MSc Student Paper	1%
7	Submitted to University of Queensland Student Paper	1%
8	worldwidescience.org Internet Source	1%
9	hal.campus-aar.fr Internet Source	<1%

10	ktikebidanankeperawatan.wordpress.com Internet Source	<1 %
11	123dok.com Internet Source	<1 %
12	Ariane Maria de Brito Pinheiro Rodrigues, Octavio Barbosa Neto, Camila Simões Seguro, Wellington Fernando da Silva et al. "Does yoga improve sexual function? A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials", Complementary Therapies in Clinical Practice, 2024 Publication	<1 %
13	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
14	thefamousfitnessplan.com Internet Source	<1 %
15	chj.rums.ac.ir Internet Source	<1 %
16	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
17	ejournal.uhb.ac.id Internet Source	<1 %
18	journal.widyakarya.ac.id Internet Source	<1 %
19	kdca.go.kr	

Internet Source

<1 %

20

koreascience.or.kr

Internet Source

<1 %

21

repositorio.ufsc.br

Internet Source

<1 %

22

www.gazebo.co.id

Internet Source

<1 %

23

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

24

Sitti Qamariah. "KUALITAS HIDUP WANITA MENOPAUSE YANG MENGGUNAKAN TERAPI SULIH HORMON DINILAI DENGAN MENQOL DI RSUD PROF. DR. R. D KANDOU MANADO", e-CliniC, 2013

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Wanita Menopause: Scoping Review Berbasis MENQoL

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9
