

## HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA PERIMENOPAUSE

*The Relationship Between Family Support And Insomnia Levels In Perimenopause*

Ita Noviasari<sup>1</sup>, Levi Tina Sari<sup>2</sup>, Handayani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Bidan STIKes Patria Husada Blitar

Alamat Korespondensi : Stikes Patria Husada  
Jl.Sudanco Supriadi, No.169 Blitar, Jawa Timur - Indonesia  
E-mail: [tinasari.levi@gmail.com](mailto:tinasari.levi@gmail.com)

### ABSTRAK

Pada masa perimenopause, di mana tubuh mulai mengurangi produksi hormon estrogen dan progesterone, fluktuasi hormon tersebut akan menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis, seperti insomnia. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi insomnia pada wanita perimenopause adalah dukungan sosial, terutama dukungan keluarga. Dukungan yang memadai dari keluarga diyakini dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa aman dan dihargai, serta membantu wanita lebih adaptif dalam menghadapi perubahan-perubahan selama perimenopause. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan insomnia pada perimenopause. Desain penelitian menggunakan survei analitik dengan cross sectional. Sampel sebanyak 40 responden. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji spearman rank. Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan insomnia pada perimenopause yaitu  $p_{0,002} < \alpha_{0,05}$ . Tingkat kekuatan hubungan antara dukungan keluarga dengan insomnia sebesar 0,838 atau sangat kuat. Hal ini berarti dukungan keluarga yang diterima oleh seorang wanita pada masa perimenopause berpengaruh terhadap tingkat keparahan insomnia. Adidanya sikap saling memahami dan menghargai komunikasi yang terbuka, membantu secara nyata untuk meringankan beban fisik dan menyediakan waktu istirahat pada perimenopause sehingga dapat meringankan insomnia dan begiru sebaliknya.

**Kata kunci** : Dukungan Keluarga, insomnia, perimenopause.

### ABSTRACT

*During perimenopause, when the body begins to reduce the production of estrogen and progesterone, these hormonal fluctuations can cause various physical and psychological changes, such as insomnia. One factor influencing insomnia in perimenopausal women is social support, particularly family support. Adequate family support is believed to reduce stress levels, increase feelings of security and appreciation, and help women become more adaptive in dealing with changes during perimenopause. The study design used a cross-sectional analytical survey. The sample size was 40 respondents. The sampling technique was purposive sampling. The univariate analysis used a frequency distribution. The bivariate analysis used the Spearman rank test. There was a significant relationship between family support and insomnia in perimenopause, with a p value of  $0.002 < \alpha$  of 0.05. The strength of the relationship between family support and insomnia was 0.838, or very strong. This means that the family support a woman receives during perimenopause influences the severity of insomnia. Mutual understanding and respect, open communication, significantly help to alleviate physical burdens and provide rest time during perimenopause, thus alleviating insomnia, and vice versa.*

**Keywords** : Family support, insomnia , Primonoupose



## PENDAHULUAN

Masa perimenopause merupakan masa transisi menuju menopause yang umumnya terjadi pada wanita usia 40–55 tahun (Cunningham et al. 2025). Perimenopause secara umum dapat dibagi menjadi tahap awal dan tahap akhir (Weowgrzynicz et al. 2025). Di mana tahap awal ditandai dengan siklus menstruasi yang mempunyai ketidakteraturan siklus, sementara tahap selanjutnya ditandai dengan ketidakteraturan menstruasi yang lebih parah, dengan periode amenore yang lebih lama, berkisar antara 60 hari hingga satu tahun (Attia, Alharbi, and Aljohani 2023; Chouhan et al. 2025).

Pada masa perimenopause, di mana tubuh mulai mengurangi produksi hormon estrogen dan progesterone (Yang et al. 2024). Fluktuasi hormon tersebut akan menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis, seperti menstruasi tidak teratur, hot flashes, perubahan suasana hati, kekeringan vagina, hingga insomnia (Ray, Maybin, and Harper 2023).

Salah satu keluhan yang paling umum dialami wanita perimenopause adalah insomnia, yaitu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali (Tandon et al. 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Salari dkk tahun 2022 Insiden terjadi insomnia meningkat dari 16%–42% menjadi 39%–47% pada masa peri-menopause (Salari et al. 2023). Di Indonesia wanita yang

memasuki masa perimenopause mengalami gangguan insomnia sekitar 20%-50% pada orang dewasa dengan keluhan kualitas tidur yang buruk, kemudian pada kelompok usia di atas 40 tahun, insiden lebih cepat pada wanita, sebanyak 54% wanita premenopause mengeluh memiliki gangguan insomnia (Anggreni, Widiastini, and Adhiestiani 2024).

Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi insomnia pada wanita perimenopause adalah dukungan sosial, terutama dukungan keluarga (Liang et al. 2025). Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional antara lain berupa perhatian, kasih sayang, pemahaman (Wu, Li, and Chao 2025). Dukungan informasional berupa nasihat atau informasi terkait kondisi yang sedang dialami, maupun dukungan instrumental berupa memberikan bantuan konkret dalam aktivitas harian pada Wanita yang memasuki masa perimenopause (Yuan and Ren 2025). Dukungan yang memadai dari keluarga diyakini dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa aman dan dihargai, serta membantu wanita lebih adaptif dalam menghadapi perubahan-perubahan selama perimenopause (Tadayon et al. 2024).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa Dukungan yang memadai dari keluarga diyakini dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan rasa aman dan dihargai, serta membantu wanita lebih adaptif dalam menghadapi perubahan-perubahan selama perimenopause (Cowell, Gilmour, and Atkinson 2024; Trisetiyaningsih, Azizah, and Utami 2022).



Kurangnya dukungan keluarga dapat memperparah kondisi psikologis wanita perimenopause, menyebabkan stres berkepanjangan, kecemasan, dan akhirnya memperburuk kualitas tidur (Kuck and Hogervorst 2024). Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, menjadi penting dalam upaya mengatasi atau mengurangi tingkat insomnia pada wanita dalam fase perimenopause (Spector et al. 2024). Kemudian, dukungan keluarga memiliki efek langsung pada penurunan gejala insomnia pada perspektif subyektif (Xiangrong et al. 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat insomnia pada perempuan perimenopause. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya promotif dan preventif bagi tenaga kesehatan maupun keluarga dalam mendampingi perempuan melalui fase perimenopause dengan kualitas hidup yang lebih baik.

## METODE

Desain penelitian menggunakan survei analitik dengan *cross sectional* sebagai rancangan penelitian untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan insomnia pada wanita menopause. Penelitian ini dilakukan di desa Jatinom Kecamatan Kanigoro kabupaten Blitar pada tanggal 9 Agustus 2025. dengan tehnik sampling menggunakan *purposive sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 40 responden dengan kriteria inklusi antara lain berusia 45-55 tahun, bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi antara lain dalam keadaan sakit yang tidak memungkinkan untuk bergerak, mempunyai penyakit pernafasan, dan cacat. Tehnik sampling menggunakan *purposive sampling*.

Variabel independen adalah dukungan keluarga, dengan menggunakan instrument kuesioner dengan menggunakan skala likert yaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) Ragu-ragu, (4) setuju, (5) sangat setuju. Dengan jumlah soal 15, dan total score minimum 15, total score maksimum 75. Kategori Baik dengan nilai 61-75, cukup dengan nilai 46-60, kurang dengan nilai 15-45. Indikator dukungan emosional keluarga, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

Variabel dependen adalah insomnia pada perimenopause. Kuesioner Insomnia Severity Index (ISI) yang terdiri dari 7 pertanyaan kemudian di total dengan total score categories sebagai berikut : 0-7 = No clinically significant insomnia 8-14 = Subthreshold insomnia 15-21 = Clinical insomnia (moderate severity) 22-28 = Clinical insomnia (severe).

Prosedur pengambilan data antara lain : wanita usia 45-55 tahun diundang untuk hadir dan dikumpulkan dalam satu waktu di Balai desa Jatinom, kemudian peneliti memberikan kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner *Insomnia severity index*, setelah itu data yang terkumpul di koding dan dianalisis. Analisis pada penelitian ini terdapat 2 yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk mengukur



karakteristik responden berupa usia, status pernikahan dan Pendidikan. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank*. Penelitian ini telah mempunyai sertifikat laik etik No:06/PHB/KEPK/313/07.03.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi Karakteristik responden (n=40)

Karakteristik responden	Frekuensi	%
Usia		
• 45-50	25	62,5
• 51-55	15	37,5
status pernikahan		
• Menikah	35	87,5
• Janda	5	12,5
Pendidikan		
• SMP/ Sederajat	2	5
• SMA/ Sederajat	30	75
• PT	8	20
Dukungan keluarga		
• Baik	10	25
• Cukup	18	45
• Kurang	12	30
Insomnia		
• No clinically significant insomnia	6	15
• Subthreshold insomnia	13	32,5
• moderate severity	8	20
• severe	13	32,5

Sumber data : Data primer (2025)

Dukungan keluarga dalam kategori baik sebesar 25% dan kategori cukup sebesar 45%. Adapun dukungan keluarga kurang sekitar 12%. Hal ini dikarenakan dukungan keluarga berupa bantuan emosional, sosial dan fisik yang diberikan oleh anggota keluarga kepada wanita pada masa perimenopause saat ia menghadapi perubahan perimenopause, yang dapat memberikan kenyamanan, dan membantu dengan tugas sehari-hari. (Simpson, Tuuli, and Eate 2025). Dukungan ini mencakup komunikasi yang sering dilakukan oleh keluarga, perhatian,

dan empati dalam kehidupan perimenopause, seperti membantu kebutuhan sehari-hari, menemani atau memberikan rasa aman (Verdonk, Bendien, and Appelman 2022).

Namun, dukungan keluarga dalam kategori kurang disebabkan karena status pernikahan responden adalah janda sebesar 12,5%. Status pernikahan terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas dukungan keluarga (Syafilh and Herawati 2024). Kehilangan pasangan hidup sering kali berdampak pada berkurangnya dukungan emosional, sosial, maupun ekonomi yang sebelumnya diperoleh dari pasangan (Jopp et al. 2021). Kondisi tersebut dapat menyebabkan wanita janda merasa kesepian, kurang diperhatikan, dan mengalami keterbatasan dalam berbagi perasaan atau memperoleh motivasi dari anggota keluarga lain (You et al. 2023).

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa 32,5% responden mempunyai insomnia dalam kategori *Subthreshold insomnia* dan 32,5% dalam kategori *severe*. Hal ini disebabkan karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami responden, pada masa perimenopause, seperti penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone (Fitria, Maritalia, and Tambunan 2023). Penurunan hormon tersebut dapat menyebabkan munculnya gejala seperti hot flashes, keringat malam, dan gangguan suasana hati, yang berdampak pada kualitas tidur (Skibiak et al. 2025).

Selain itu, faktor psikososial juga berperan penting, terutama pada responden yang berstatus janda atau memiliki dukungan

keluarga yang kurang (Sultana, Siddique, and Rahman 2021). Kehilangan pasangan hidup sering menimbulkan perasaan kesepian, cemas, dan stres emosional, yang dapat memperburuk gangguan tidur (Seiler, von Känel, and Slavich 2020). Kurangnya dukungan emosional dari keluarga membuat individu sulit menyalurkan beban pikiran, sehingga meningkatkan risiko terjadinya insomnia berat (Wang et al. 2024).

**Tabel 2.** Hasil munerik uji sperman rank (n=40)

Variable	Correlation coeffisien	N	Sig. (2-tailed)
Dukungan keluarga / insomnia	0,838	40	0.002

Sumber data : Data primer (2025)

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan insomnia pada perimenopause yaitu  $p_{0,002} < \alpha_{0,05}$ . Tingkat kekuatan hubungan antara dukungan keluarga dengan insomnia sebesar 0,838 atau sangat kuat. Hal ini berarti dukungan keluarga yang diterima oleh seorang wanita pada masa perimenopause berpengaruh terhadap tingkat keparahan insomnia. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Liu dkk (2025), semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, maka kecenderungan mengalami insomnia akan semakin rendah (Liu et al. 2025).

Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga terhadap keparahan insomnia pada perimenopause. Yang pertama Adalah dukungan emosional, dimana ketika perimenopause memperoleh dukungan emosional yang baik dari keluarga melalui komunikasi terbuka, sikap pengertian,

dan rasa dihargai, maka perimenopause akan merasa lebih tenang dan diterima (Coslov, Richardson, and Woods 2024). Kondisi emosional yang stabil ini akan menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang secara langsung berdampak pada penurunan risiko insomnia (Palagini et al. 2024).

Kedua, dukungan instrumental yang memberikan bantuan nyata atau praktis untuk meringankan beban fisik maupun tanggung jawab sehari-hari, seperti membantu pekerjaan rumah, atau menyediakan waktu istirahat bagi wanita yang sedang mengalami keluhan perimenopause (Schultz, Corbett, and Hughes 2022).

Ketiga, Dukungan informasional berupa pemberian informasi yang relevan untuk membantu seseorang memahami dan menghadapi masalah yang sedang dihadapi seperti perubahan stress, pentingnya gaya hidup sehat, dan memperbaiki pola tidur (Latifi et al. 2025). Ketika keluarga memberikan informasi yang benar dan memahami bahwa insomnia merupakan bagian normal dari proses biologis hal ini akan mengurangi kekhawatiran dan ketakutan berlebihan (Xia, Xu, and Wang 2023). Rasa paham dan siap menghadapi perubahan tubuh membuat individu lebih tenang secara psikologis, yang pada akhirnya memperbaiki kualitas tidur (Scott et al. 2021). Sebaliknya, jika keluarga kurang memberikan informasi atau justru memiliki persepsi keliru (misalnya menganggap keluhan tersebut berlebihan), wanita dapat merasa cemas, tidak dimengerti, dan mengalami gangguan tidur yang lebih berat (Harper et al. 2022).

## PENUTUP

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan insomnia pada perimenopause. Hal ini disebabkan oleh adanya sikap saling memahami dan menghargai komunikasi yang terbuka, membantu secara nyata untuk meringankan beban fisik dan menyediakan waktu istirahat pada perimenopause. Oleh karena itu saran dari tim peneliti bahwa dukungan keluarga sangat penting terutama suami atau anak-anaknya agar dapat menunjang kualitas kesehatan pada perimenopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, Ni Putu Ayu Dian, Luh Putu Widiastini, and Ni Made Egar Adhiestiani. 2024. "The Effect of Spirit Gate Acupressure Therapy on Sleep Quality in Premenopausal Women in Banjar Gambang, Munggu Village." *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan* 7(1):83. doi:10.30872/j.kes.pasmi.kal.v7i1.14764.
- Attia, Ghalia M., Ohood A. Alharbi, and Reema M. Aljohani. 2023. "The Impact of Irregular Menstruation on Health: A Review of the Literature." *Cureus* 15(11). doi:10.7759/cureus.49146.
- Chouhan, Pradip, Avijit Roy, Nanigopal Kapasia, Jayanta Das, and Margubur Rahaman. 2025. "Sexual and Reproductive Health of Women: Dimensions and Perspectives." *Sexual and Reproductive Health of Women: Dimensions and Perspectives* (February):1–452. doi:10.1007/978-981-97-8418-9.
- Coslov, Nina, Marcie K. Richardson, and Nancy Fugate Woods. 2024. "'not Feeling like Myself' in Perimenopause - What Does It Mean? Observations from the Women Living Better Survey." *Menopause* 31(5):390–98. doi:10.1097/GME.0000000000002339
- Cowell, Alexandra Cristina, Adam Gilmour, and Daniel Atkinson. 2024. "Support Mechanisms for Women during Menopause: Perspectives from Social and Professional Structures." *Women* 4(1):53–72. doi:10.3390/women4010005.
- Cunningham, Adam C., Yella Hewings-Martin, Aidan P. Wickham, Carley Prentice, Jennifer L. Payne, and Liudmila Zhaunova. 2025. "Perimenopause Symptoms, Severity, and Healthcare Seeking in Women in the US." *Npj Women's Health* 3(1):1–8. doi:10.1038/s44294-025-00061-3.
- Fitria, Irma, D. Maritalia, and H. Tambunan. 2023. "Identification of Physiological and Psychological Changes During Menopause in Bireuen District, Aceh Province." *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 7(4):338–55. doi:10.20473/imhsj.v7i4.2023.338-355.
- Harper, Joyce C., Samantha Phillips, Rina Biswakarma, Ephra Yasmin, Ertan Saridogan, Sheila Radhakrishnan, Melanie C Davies, and Vikram Talaulikar. 2022. "An Online Survey of Perimenopausal Women to Determine Their Attitudes and Knowledge of the Menopause." *Women's Health* 18:17455057221106890. doi:10.1177/17455057221106890.
- Jopp, Daniela S., Charikleia Lampraki, Claudia Meystre, Hansjörg Znoj, and Jeannette Brodbeck. 2021. "Professional Support After Partner Loss: Likelihood and Correlates of Help-Seeking Behavior." *Frontiers in Psychology* 12(November):1–11. doi:10.3389/fpsyg.2021.767794.
- Kuck, Ming Jun, and Eef Hogervorst. 2024. "Stress, Depression, and Anxiety: Psychological Complaints across Menopausal Stages." *Frontiers in Psychiatry* 15(February):1–10. doi:10.3389/fpsyg.2024.1323743.
- Latifi, M., N. Alishan, Karami, S. Miraj, L. Allahbakhshian, F. Rahimi, and A. Karbasi. 2025. "Health Information -



- Seeking Behavior of Menopausal Women : An Online Survey of Iranian Menopausal Women.” *Iranian Journal of Nursing Nad Midwifery Research* 30(4):544–52. doi:10.4103/ijnmr.ijnmr.
- Liang, Nana, Jishun Ren, Juan Zhao, Xiaohui Liu, and Haixia Zheng. 2025. “Impact of Family Care on Sleep Quality in Perimenopausal Women: Mediating Roles of Anxiety and Depression.” *BMC Women’s Health* 25(1). doi:10.1186/s12905-025-03551-3.
- Liu, Shanyan, Meijiao Huang, Fengying Zhang, Jing Tao, Dan Wen, Weiyuan Deng, Yaohua Lin, Ping Zhang, and Min Li. 2025. “Family Support Moderates the Relationship Between Pregnancy Stress, Depressive Symptoms, and Insomnia.” *Nature and Science of Sleep* 17(February):261–70. doi:10.2147/NSS.S496205.
- Palagini, Laura, Mario Miniati, Valerio Caruso, Gaspare Alfi, Pierre Alexis Geoffroy, Katharina Domschke, Dieter Riemann, Angelo Gemignani, and Stefano Pini. 2024. “Insomnia, Anxiety and Related Disorders: A Systematic Review on Clinical and Therapeutic Perspective with Potential Mechanisms Underlying Their Complex Link.” *Neuroscience Applied* 3(January):103936. doi:10.1016/j.nsa.2024.103936.
- Ray, Elizabeth, Jacqueline A. Maybin, and Joyce C. Harper. 2023. “Perimenopausal Women’s Voices: How Does Their Period at the End of Reproductive Life Affect Wellbeing?” *Post Reproductive Health* 29(4):201–21. doi:10.1177/20533691231216162.
- Salari, Nader, Razie Hasheminezhad, Amin Hosseinian-Far, Shabnam Rasoulpoor, Marjan Assefi, Sohila Nankali, Anisodowleh Nankali, and Masoud Mohammadi. 2023. “Global Prevalence of Sleep Disorders during Menopause: A Meta-Analysis.” *Sleep and Breathing* 27(5):1883–97. doi:10.1007/s11325-023-02793-5.
- Schultz, Beth E., Cynthia F. Corbett, and Ronda G. Hughes. 2022. “Instrumental Support: A Conceptual Analysis.” *Nursing Forum* 57(4):665–70. doi:10.1111/nuf.12704.
- Scott, Alexander J., Thomas L. Webb, Marrison Martyn-St James, Georgina Rowse, and Scott Weich. 2021. “Improving Sleep Quality Leads to Better Mental Health: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials.” *Sleep Medicine Reviews* 60:101556. doi:10.1016/j.smrv.2021.101556.
- Seiler, Annina, Roland von Känel, and George M. Slavich. 2020. “The Psychobiology of Bereavement and Health: A Conceptual Review From the Perspective of Social Signal Transduction Theory of Depression.” *Frontiers in Psychiatry* 11(December):17–21. doi:10.3389/fpsy.2020.565239.
- Simpson, Mandy, Cynthia Tuuli, and Elizabeth Eate. 2025. “A UK Study: Menopausal and Perimenopausal Women’s Biopsychosocial Experiences, Understanding of Treatment Options, and Thoughts towards Their Future Lives.” *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus* 2(3):100191. doi:10.1016/j.aggp.2025.100191.
- Skibiak, Klaudia, Jan Dębski, Józef Przybyłowski, Maciej Walędziak, and Anna Różańska-Walędziak. 2025. “The Influence of Menopausal Status on Sleep Quality in Different Populations – a Narrative Review.” *Przegląd Menopauzalny* 24(1):53–65. doi:10.5114/pm.2025.150450.
- Spector, Aimee, Zishi Li, Lexi He, Yasmeen Badawy, and Roopal Desai. 2024. “The Effectiveness of Psychosocial Interventions on Non-Physiological Symptoms of Menopause: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Journal of Affective Disorders* 352(December 2023):460–72. doi:10.1016/j.jad.2024.02.048.
- Sultana, Sabina, M. Nur-e-alam Siddique, and Hafizur Rahman. 2021. “Role Psychosocial Factors On Mental Health Of Geriatric People.” *J.Life Earth Sci* 16(October):41–45. doi:10.9790/0837-2502054462.
- Syafilh, Jihan Fairuz, and Tin Herawati. 2024.



- “Special Edition from National Seminar on Family, Child, and Consumer Issue: Building a Quality Family to Create the Influence of Marital Quality and Coping Strategy on Parenting Environment Quality in Long-Distance Marriage Families.” *Journal of Family Sciences* 59–74. doi:<https://doi.org/10.29244/jfs.vi.49944>.
- Tadayon, Mitra, Raheleh Sayahi, Parvaneh Mousavi, and Mohammad Hossein Haghizadeh. 2024. “Association between Social Support and Quality of Life of Postmenopausal Women.” *Journal of Midwifery and Reproductive Health* 12(2):4243–54. doi:[10.22038/JMRH.2022.67711.1983](https://doi.org/10.22038/JMRH.2022.67711.1983).
- Tandon, Vishal, Sudhaa Sharma, Annil Mahajan, Akhil Mahajan, and Apurva Tandon. 2022. “Menopause and Sleep Disorders.” *Journal of Mid-Life Health* 13(1):26–33. doi:[10.4103/jmh.jmh\\_18\\_22](https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_18_22).
- Trisetiyaningsih, Yanita, Fajriyati Nur Azizah, and Khristina Diaz Utami. 2022. “Family Support as One of the Factors That Affect the Psychological Well-Being of Climacteric Women.” *Informasi Dan Promosi Kesehatan* 1(2):54–61. doi:[10.58439/ipk.v1i2.18](https://doi.org/10.58439/ipk.v1i2.18)
- Verdonk, Petra, Elena Bendien, and Yolande Appelman. 2022. “Menopause and Work: A Narrative Literature Review about Menopause, Work and Health.” *Work* 72(2):483–96. doi:[10.3233/WOR-205214](https://doi.org/10.3233/WOR-205214).
- Wang, Wenjuan, Yuqiong Zhu, Hang Yu, Chengcong Wu, Tiancheng Li, Chenguang Ji, Yulian Jiang, and Dongyan Ding. 2024. “The Impact of Sleep Quality on Emotion Regulation Difficulties in Adolescents: A Chained Mediation Model Involving Daytime Dysfunction, Social Exclusion, and Self-Control.” *BMC Public Health* 24(1):1–10. doi:[10.1186/s12889-024-19400-1](https://doi.org/10.1186/s12889-024-19400-1).
- Weowgrzynicz, Andrea K., Amanda C. Walls, Myra Godfrey, and Amy Beckley. 2025. “Insights into Perimenopause: A Survey of Perceptions, Opinions on Treatment, and Potential Approaches.” *Women* 5(1):4. doi:[10.3390/women5010004](https://doi.org/10.3390/women5010004).
- Wu, Jianqian, Yixuan Li, and Qiuling Chao. 2025. “An Emotional Support Model in Aging Families: Linking Interaction Patterns to Positive Mental Health through Social Activity Engagement and Aging Attitudes.” *Frontiers in Public Health* 13(1531110).doi:[10.3389/fpubh.2025.1531110](https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1531110).
- Xia, Chun, Jia Xu, and Yaya Wang. 2023. “Getting Good Sleep with Family Support: The Role of Fear of Crime and Loneliness.” *Behavioral Sciences* 13(11):909.doi:[10.3390/bs13110909](https://doi.org/10.3390/bs13110909).
- Xiangrong, Li, Ren Zheng, Ji Tianliang, Shi Hong, Zhao Hanfang, He Minfu, Fan Xinwe, Guo Xia, Zha Shuang, Qiao Shuyin, Li Yuyu, Pu Yajiao, Liu Hongjian, and Xiumin. 2022. “Associations of Sleep Quality, Anxiety Symptoms and Social Support with Subjective Well-Being among Chinese Perimenopausal Women.” *Journal of Affective Disorders* 302:66–73. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.089>.
- Yang, Jane L., Emmanuelle Hodara, Intira Sriprasert, Donna Shoupe, and Frank Z. Stanczyk. 2024. “Estrogen Deficiency in the Menopause and the Role of Hormone Therapy: Integrating the Findings of Basic Science Research with Clinical Trials.” *Menopause* 31(10):926–39. doi:[10.1097/GME.0000000000002407](https://doi.org/10.1097/GME.0000000000002407).
- You, Hui, Yao Wang, Lily Dongxia Xiao, and Li Liu. 2023. “Prevalence of and Factors Associated with Negative Psychological Symptoms among Elderly Widows Living Alone in a Chinese Remote Sample: A Cross-Sectional Study.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20(1):1–14. doi:[10.3390/ijerph20010264](https://doi.org/10.3390/ijerph20010264).
- Yuan, Shuang, and Jianping Ren. 2025. “Social Support and Its Influencing Factors Among Perimenopausal Women in Tianjin, China: A Community-Based Study.” *Healthcare (Switzerland)* 13(9):1–20. doi:[10.3390/healthcare130910](https://doi.org/10.3390/healthcare130910)

