Female Sexual Function Index pada Wanita Perimenopause Setelah Intervensi Loving Yoga di Kota Yogyakarta

Rizka Ayu Setyani ^{1*)}

^{1*)} Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Doktorat, Sekolah Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret, Email: rizkaayusetyani@student.uns.ac.id, Tlp : +6285647026667

ABSTRACT

During perimenopause, females experience decrease in sexual function. Loving yoga has a focus of movement on the pelvic muscles is a complementary therapy to overcome such complaints. The purpose of this study was to analyze the large influence of the sexual function index of perimenopause women simultaneously and partially after doing loving yoga. Quantitative research with the cross-sectional design was conducted from April to June 2020 in Yogyakarta. Purposive sampling in women aged 40-50 years, sexually active, and having a sexual dysfunction. The data was collected through a Female Sexual Function Index (FSFI) questionnaire and then tabulated and scoring. Data analysis in univariate and multivariate using linear regression analysis multiple partial t-tests and simultaneous F test. The results stated that there is a simultaneous and partial influence on sexual function (Sig value. < 0.05), with great influence on sexual interest (16,541%), sexual arousal (15,289%), lubrication (18,233%), orgasm (16,036%), sexual satisfaction (16,330%), and dyspareunia (17,586%). In conclusion, loving yoga can improve the sexual function of perimenopause women. Therefore, it is recommended that this exercise can be done regularly to get the optimal effect.

Key words: FSFI, complementary, loving yoga, premenopausal, sexual

ABSTRAK

Pada masa perimenopause, wanita mengalami penurunan fungsi seksual. Loving yoga memiliki fokus gerakan pada otot panggul yang merupakan terapi komplementer untuk mengatasi keluhan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis besar pengaruh indeks fungsi seksual wanita perimenopause secara simultan dan parsial setelah melakukan loving yoga. Penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* ini dilakukan pada April hingga Juni 2020 di Kota Yogyakarta. Pengambilan sampel secara *purposive* pada wanita berumur 40-50 tahun, seksual aktif, dan memiliki disfungsi seksual. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI) kemudian dilakukan proses tabulasi dan skoring. Analisis data secara univariat dan multivariat menggunakan analisis regresi linear berganda uji t parsial dan uji F simultan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan dan parsial terhadap fungsi seksual (nilai Sig. < 0.05), dengan besar pengaruh dorongan seksual (16,541%), bangkitan seksual (15,289%), lubrikasi (18,233%), orgasme

(16,036%), kepuasan seksual (16,330%), dan nyeri saat berhubungan seksual (17,586%). Kesimpulannya, loving yoga dapat meningkatkan kualitas fungsi seksual wanita perimenopause. Oleh sebab itu, sebaiknya latihan ini dapat dilakukan secara teratur untuk mendapatkan efek yang optimal.

Kata kunci: FSFI, komplementer, loving yoga, perimenopause, seksual

*Korespondensi: Rizka Ayu Setyani. Surel: rizkaayusetyani@student.uns.ac.id

PENDAHULUAN

Perimenopause adalah masa transisi siklus wanita yang berawal dari akhir tahap reproduksi dan berakhir lima tahun sebelum menopause, sekitar umur 40-50 tahun. Pada masa ini, wanita sering mengalami perubahan fungsi seksual kearah disfungsi seksual, yang memiliki karakteristik siklus respon seksual atau rasa sakit saat berhubungan seksual. Kejadian disfungsi seksual meningkat 88% pada wanita di masa perimenopause¹. Hal ini dikarenakan adanya penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron. Pada wanita berumur 44-55 tahun, sebesar 31% melaporkan penurunan minat seksual². Selain itu, juga terjadi penurunan fungsi seksual lainnya, seperti frekuensi hubungan seksual, libido, dan dispareunia vagina³.

Female Sexual Function Index (FSFI) merupakan instrumen penilaian uji klinis yang berisikan 19 pertanyaan multidimensi fungsi seksual wanita. FSFI sudah divalidasi *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition* (DSM IV) dan dikembangkan melalui berbagai tahap, yaitu seleksi panel komponen awal, pengujian awal dengan responden sehat diikuti oleh validasi linguistik dan konseptual dengan panel konsultan ahli. Faktor atau domain fungsi seksual yang dinilai yaitu keinginan

dan gairah seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan, dan nyeri saat berhubungan seksual⁴.

Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi keluhan pada wanita perimenopause adalah yoga⁵. Aktivitas fisik ini dapat menyeimbangkan perubahan hormonal, mengurangi keluhan fisik dan psikis, memperkuat tulang dan mencegah kerapuhan tulang, mencegah penyakit jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan fungsi seksual⁶. Loving yoga merupakan jenis yoga yang dikembangkan oleh peneliti, dengan fokus gerakan senam kegel dan otot panggul yang berfungsi meningkatkan seksualitas.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fungsi seksual wanita perimenopause setelah melakukan loving yoga. Selain itu juga mengukur seberapa besar pengaruh dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, dan nyeri saat berhubungan seksual secara sendiri atau bersama-sama terhadap fungsi seksual wanita perimenopause setelah melakukan loving yoga.

METODE PENELITIAN

Rancangan/Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, dimana peneliti mengamati hasil efektifitas dari

loving yoga pada satu waktu pengamatan. Penelitian dilakukan pada bulan April hingga Juni 2020 di Kelurahan Warungboto Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta. Peneliti bekerjasama dengan Paguyuban APSARI Yogyakarta. Penelitian ini mengamati fungsi seksual wanita perimenopause

Sumber Data

Penelitian ini menggunakan sumber data primer yang bersumber dari kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI). Peneliti mengumpulkan data responden berskala interval berupa dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, nyeri saat berhubungan seksual sebagai variabel bebas dan fungsi seksual sebagai variabel terikat pada wanita perimenopause setelah melakukan loving yoga.

Sasaran Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah wanita berumur 40–50 tahun dan masih seksual aktif. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan memperhatikan adanya keluhan penurunan fungsi seksual pada populasi/ calon responden. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden yang merupakan peserta loving yoga dan telah melaksanakan yoga secara rutin. Selanjutnya, peneliti meminta kesediaan responden untuk mengisi surat persetujuan (*informed consent*).

Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Sebelum memulai penelitian, peneliti mengurus surat kelaikan etik (*ethical clearance*) melalui Komite Etik Universitas Respati Yogyakarta

setelah melakukan loving yoga selama empat kali dengan jadwal teratur. Selanjutnya, peneliti menganalisis faktor yang mempengaruhi fungsi seksual tersebut, meliputi dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, dan nyeri saat berhubungan seksual.

nomor : 093.3/FIKES//PL/III/2020. Pengumpulan data melalui kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI). Kuesioner FSFI sudah tervalidasi dan teruji sehingga sudah baku secara internasional⁴. Kuesioner tentang fungsi seksual wanita berisi 19 pertanyaan meliputi dorongan (gairah atau minat) seksual, serta bangkitan seksual (lubrikasi, orgasme, kepuasan, dan nyeri saat berhubungan seksual/dyspareunia). Setelah data kuesioner semua responden terkumpul, peneliti melakukan tabulasi data dan skoring. Wanita dengan skor FSFI $\leq 26,5$ dinyatakan mengalami disfungsi seksual⁴.

Teknik Analisis Data

Data variabel penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan analisis regresi linear berganda. Peneliti menggunakan software analisis SPSS versi 25.00.

1. Analisis univariat tentang data fungsi seksual wanita perimenopause setelah melakukan loving yoga dengan sistem skoring menggunakan master tabel. Apabila skor FSFI $\leq 26,5$ maka disimpulkan responden mengalami disfungsi seksual.
2. Analisis regresi linear berganda dengan uji *t* parsial untuk mengetahui pengaruh tiap

3. variabel bebas dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, nyeri saat berhubungan seksual terhadap variabel terikat fungsi seksual. Sedangkan analisis besar persentase pengaruhnya dapat diketahui melalui sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relative (SR).
4. Analisis regresi linear berganda dengan uji F simultan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, nyeri saat berhubungan seksual secara bersama-sama terhadap variabel terikat fungsi seksual.

HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan Loving Yoga

Responden melakukan loving yoga sebanyak empat kali pada bulan Mei 2020 dengan frekuensi waktu pelaksanaan setiap satu minggu sekali.

Gerakan loving yoga fokus pada kegel dan gerakan otot panggul, seperti gerakan *plank*, *upward dog*, *happy baby*, *downward facing dog*, *cat-cow*, *pigeon*, *cobbler*, *leg-up-the-wall*, *reclining-big-toe*, dan *bridge*.

Gambar 1. Pelaksanaan Loving Yoga

Fungsi Seksual Responden Setelah Melakukan Loving Yoga

Hasil pengumpulan data kuesioner *Female Sexual Function Index* (FSFI) setelah responden melakukan loving yoga yaitu seluruh

responden tidak mengalami disfungsi seksual. Hal ini juga terlihat dari nilai mean responden yaitu 30,13, artinya skor FSFI $\geq$ 26,5.

Tabel 1. Fungsi Seksual Setelah Melakukan Loving Yoga

No. Responden	Skor FSFI	Keterangan
1	29	Tidak disfungsi seksual
2	33	Tidak disfungsi seksual
3	31	Tidak disfungsi seksual
4	31	Tidak disfungsi seksual
5	28	Tidak disfungsi seksual
6	29	Tidak disfungsi seksual
7	32	Tidak disfungsi seksual
8	32	Tidak disfungsi seksual
9	27	Tidak disfungsi seksual
10	31	Tidak disfungsi seksual
11	30	Tidak disfungsi seksual
12	32	Tidak disfungsi seksual
13	31	Tidak disfungsi seksual
14	28	Tidak disfungsi seksual
15	31	Tidak disfungsi seksual
16	29	Tidak disfungsi seksual
17	31	Tidak disfungsi seksual
18	29	Tidak disfungsi seksual
19	30	Tidak disfungsi seksual
20	29	Tidak disfungsi seksual
21	28	Tidak disfungsi seksual
22	28	Tidak disfungsi seksual
23	29	Tidak disfungsi seksual
24	35	Tidak disfungsi seksual
25	32	Tidak disfungsi seksual
26	30	Tidak disfungsi seksual
27	29	Tidak disfungsi seksual
28	29	Tidak disfungsi seksual
29	31	Tidak disfungsi seksual
30	30	Tidak disfungsi seksual
Mean	30,13	Tidak disfungsi seksual

Sumber: Data Primer SPSS (2020)

Analisis FSFI Responden Setelah Melakukan Loving Yoga

Determinan *Female Sexual Function Index* (FSFI) terdiri dari dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme seksual, kepuasan seksual, dan nyeri saat berhubungan seksual. Berdasarkan tabel 2 tentang hasil uji t parsial pada analisis regresi linear berganda didapatkan nilai signifikansi 0,00. Dikarenakan nilai Sig. < 0,05 artinya dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, dan nyeri saat berhubungan seksual secara parsial berpengaruh terhadap fungsi seksual wanita perimenopause setelah melakukan loving yoga.

Begitu pula dengan hasil uji F simultan pada analisis regresi linear berganda didapatkan nilai signifikansi 0,00. Dikarenakan nilai Sig. < 0,05 artinya dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, dan nyeri saat berhubungan seksual secara simultan atau bersama-sama berpengaruh terhadap fungsi seksual wanita perimenopause setelah melakukan loving yoga, sebesar 100%.

Pada tabel 3 menjelaskan bahwa lubrikasi berpengaruh paling besar terhadap fungsi seksual dibandingkan variabel lainnya. Adapun besar pengaruh tiap

variabel secara parsial berdasarkan sumbangan prediktor (sumbangan efektif/ SE dan sumbangan relatif/ SR) terhadap fungsi seksual yaitu dorongan seksual (16,541%),

bangkitan seksual (15,289%), lubrikasi (18,233%), orgasme (16,036%), kepuasan seksual (16,330%), dan nyeri saat berhubungan seksual (17,586%).

Tabel 2. Pengaruh Parsial dan Simultan Variabel Terhadap Fungsi Seksual

Variabel Terikat	Sig. t	Sig. F	R Square
Fungsi seksual	0,00	0,00	100
Sumber:	Data	Primer	SPSS (2020)

Tabel 3. Analisis Tiap Variabel Terhadap Fungsi Seksual

Variabel Bebas	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Regresi	SE	SR
Dorongan seksual	0,433	0,382	16,541	16,541
Bangkitan seksual	0,498	0,307	15,289	15,289
Lubrikasi	0,425	0,429	18,233	18,233
Orgasme	0,498	0,322	16,036	16,036
Kepuasan seksual	0,504	0,324	16,330	16,330
Nyeri berhubungan seksual	0,494	0,356	17,586	17,586
Sumber:	Data	Primer	SPSS (2020)	

PEMBAHASAN

Efektifitas Loving Yoga

Latihan yoga memiliki banyak manfaat pada wanita perimenopause^{7,8}. Latihan yoga secara teratur dapat mengurangi masalah fisiologis yang sering terjadi menjelang menopause, antara lain keluhan fisik, fungsi seksual, hingga gangguan kecemasan ringan^{9,10,11}. Terapi komplementer ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita perimenopause^{12,13,14}.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa terapi komplementer loving yoga ternyata efektif meningkatkan fungsi seksual pada wanita perimenopause (40-50 tahun). Analisis menunjukkan bahwa seluruh responden tidak mengalami disfungsi seksual setelah melakukan loving yoga dengan frekuensi empat kali secara teratur.

Fungsi Seksual Wanita

Perimenopause

Pada wanita yang memasuki masa perimenopause dengan umur 40-50 tahun, mengalami perubahan fisik dan psikologis¹⁵. Berkurangnya hormon estrogen menyebabkan menurunnya fungsi organ tubuh, khususnya organ reproduksi. Perubahan tersebut antara lain berkurangnya lendir vagina sehingga terjadi nyeri saat berhubungan seksual atau dispareunia^{16,17}. Hal ini mempengaruhi dorongan terhadap aktifitas seksual yang menurun hingga terjadi disfungsi seksual¹⁸. Selain itu, mayoritas wanita pada masa perimenopause mengalami kecemasan karena keluhan fisik yang dialaminya. Keadaan ini berkorelasi lurus dengan kejadian disfungsi seksual yang terjadi^{19,20}.

Dalam mengatasi keluhan pada masa perimenopause tersebut, beberapa wanita

melakukan terapi sulih hormon. Namun, tidak sedikit pula yang memilih latihan fisik sebagai terapi yang lebih aman diterapkan²¹. Pada penelitian ini, terapi komplementer loving yoga ternyata efektif meningkatkan fungsi seksual wanita perimenopause.

Kualitas fungsi seksual dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, nyeri saat berhubungan seksual⁴. Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa variabel tersebut berpengaruh secara parsial dan simultan terhadap fungsi seksual wanita. Lubrikasi berpengaruh paling besar dalam kualitas fungsi seksual wanita umur 40-50 tahun. Lubrikan adalah cairan alami vagina yang berfungsi sebagai pelumas saat berhubungan seksual. Pengeluaran lubrikan terjadi apabila terjadi dorongan dan bangkitan seksual. Literatur menyebutkan bahwa latihan yoga dapat melancarkan aliran darah. Apabila aliran darah lancar, tubuh akan sehat, pikiran menjadi tenang, sehingga menimbulkan efek relaksasi⁵. Keadaan ini secara alami akan memunculkan libido atau minat untuk berhubungan seksual. Libido yang naik akan menimbulkan lubrikasi pada saat *foreplay* seksual. Lubrikasi inilah yang mengurangi dispareunia atau nyeri saat berhubungan seksual¹⁹.

Selain lubrikasi, orgasme juga berpengaruh cukup besar dalam peningkatan fungsi seksual wanita perimenopause pada penelitian ini. Orgasme adalah perubahan yang bisa dirasakan baik lewat fisik, tanda seperti kejang, lonjakan, maupun emosi gairah

seksual yang mencapai puncak kenikmatan seksual. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa yoga dapat membantu wanita meningkatkan klimaks atau orgasme saat berhubungan seksual. Hal ini dikarenakan gerakan-gerakan dalam yoga meningkatkan kekencangan otot panggul. Gerakan mengencangkan dan mengendurkan otot panggul saat penetrasi seks dapat membantu wanita mencapai klimaks^{7,8,13}. Apabila orgasme terjadi, maka kepuasan seksual pun juga dialami pasangan tersebut¹⁶.

Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian ini berdampak pada keilmuan baru kesehatan reproduksi wanita, khususnya dalam penerapan terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi keluhan fisiologis pada wanita perimenopause. Namun, perlu diperhatikan bahwa terapi komplementer efektif apabila dilakukan secara teratur dan terus menerus. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lanjutan yang mengeksplorasi lebih mendalam terkait kualitas fungsi seksual setelah melakukan loving yoga yang diukur secara kualitatif.

SIMPULAN

Sesuai hasil penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa wanita umur 40-50 tahun yang melakukan loving yoga minimal empat kali secara rutin dan teratur, maka tidak terjadi disfungsi seksual. Dorongan seksual, bangkitan seksual, lubrikasi, orgasme, kepuasan seksual, nyeri saat berhubungan seksual berpengaruh

secara simultan dan parsial terhadap fungsi seksual. Lubrikasi memiliki pengaruh paling besar terhadap fungsi seksual wanita perimenopause.

Penulis merekomendasikan terapi loving yoga untuk kesehatan seksual wanita perimenopause, sehingga diharapkan dapat dilakukan secara rutin dan teratur. Pengembangan pose gerakan loving yoga atau dilakukan secara berpasangan dapat dilakukan untuk manfaat lainnya. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk menilai efektifitas loving yoga pada kesehatan fisik dan psikologis wanita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, Deputi Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan, Kementerian Riset, Teknologi / Badan Riset dan Inovasi Nasional Republik Indonesia dalam penyediaan sumber dana Penelitian Dosen Pemula tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santpure, A.S., Nagapurkar, S.N., Giri, P.A., Bhanap, P.L. 2016. Female Sexual Dysfunction Amongst Rural Postmenopausal Woman. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*. 2016; 5(12): 4385-4389.
2. Constantine, G., et al. 2015. Female sexual function improved with ospemifene in postmenopausal women with vulvar and vaginal atrophy: results of a randomized, placebo-controlled trial. *Climacteric*. 2015; 18(2): 226-232.
3. Rui, J., et al. 2021. Sexual dysfunction in Chinese women at different reproductive stages and the positive effect of hormone replacement therapy in the early postmenopause. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*. 2021; 26(3): 246-254.
4. Chedraui, P et al. 2012. Assessment of sexual function of mid-aged Ecuadorian women with the 6-item Female Sexual Function Index. *Maturitas*. 2012. 71(4): 407-412.
5. Agarwal, S.K. 2013. Evidence Based Medical Benefits of Yoga. *Indian Journal of Science*. 2013; 2(3): 1-4.
6. Nayak, G., Kamath, A., Kumar, P.N., Rao, A. 2014. Effect of yoga therapy on physical and psychological quality of life of perimenopausal women in selected coastal areas of Karnataka, India. *J Midlife Health*. 2014; 5(4): 180-185.
7. Amrutha, V., Vinaya, K.T., Janet, P.M. 2019. A Study to Assess the Effectiveness of Yoga Therapy on Menopausal Symptoms among Women in a Selected Area at Mangaluru. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2019; 10(11): 5-8.
8. Cramer, H., Peng, W., Lauche, R. 2018. Yoga for menopausal symptoms—A systematic review and meta-analysis. *Maturitas*. 2018; 109: 13-25
9. Christina, R.C., Ramesh, R.S, Subitha, L., Dinesh, K.G. 2020. Does Structured teaching program and Yoga therapy

- improve knowledge and symptoms related to Menopause among perimenopausal women in Rural Puducherry? - A Randomized Controlled Trial. *Asian J. Nursing Education and Research*. 2020; 10(4): 391-395.
10. Chaturvedi, A., Kamath, A., Nayak, G., Rao, A. 2020. Effect of Yoga Therapy on State and Trait Anxiety in Perimenopausal Women: A Non-Randomized Controlled Study. *Medico-legal Update*. 2020; 20(3): 273-278.
11. Crowe, B.M., Puymbroeck, M.V. 2019. Enhancing Problem- and Emotion-Focused Coping in Menopausal Women Through Yoga. *International Journal of Yoga Therapy*. 2019; 29: 57-64.
12. Joshi, S., Khandwe, R., Bapat, D., Deshmukh, U. 2011. Effect of Yoga on Menopausal Symptoms. *Menopause International*. 2011; 17: 78-81.
13. Shanthi, P. 2019. A Study to Assess the effectiveness of Yoga Therapy on Menopausal Symptoms among the Postmenopausal women in selected rural areas at Madurai District. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. 2019; 9(2): 169-173.
14. Shepherd-Banigan, M., Goldstein, K.M., Coeytaux, R.R., McDuffie, J.R., Goode, A.P., Kosinski, A.S., Van Noord, M.G., Befus, D., Adam, S., Masilamani, V., Nagi, A., Williams, J.W. 2017. Improving vasomotor symptoms; psychological symptoms; and health-related quality of life in peri- or post-menopausal women through yoga: An umbrella systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*. 2017; 34: 156-164.
15. Gupta, L., Gowda, P. 2018. Expectant Management of Endometriosis Pain Reduction of Infertile Women Through Yoga Techniques: an Observational Study. *International Journal of Adapted Physical Education & Yoga*. 2018; 4(1): 22-30.
16. Nisa, E. 2021. *Determinan Disfungsi Seksual pada Wanita Usia Lanjut*. Bandung: Media Sains Indonesia.
17. Sorensen J., Bautista K.E., Lamvu G, Feranec J. 2018. Evaluation and Treatment of Female Sexual Pain: A Clinical Review. *Cureus*. 2018; 10(3): e2379.
18. Finley, N. 2018. Lifestyle Choices Can Augment Female Sexual Well-Being. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2018; 12(1): 38-41.
19. Seehusen, D.A., Baird, D.C., Bode, D.V. 2014. Dyspareunia in women. *Am Fam Physician*. 2014; 90(7): 465-470.
20. Wincze, J.P., Risa, B.W. 2015. *Sexual Dysfunction Third Edition A Guide for Assessment and Treatment*. UK: Karger.
21. Hill, D.A., Crider, M. 2016. Hormone Therapy and Other Treatments for Symptoms of Menopause. *American Family Physician*. 2016; 94(11): 884-889.