



Gambaran Kecemasan Wanita Premenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di RT 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda

Khairul Asniah¹, Gita Masyita²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Sains Wiyata Husada, Samarinda, Indonesia

Article Info

Article history:

Received September 29, 2023

Revised Oktober 1, 2023

Accepted Oktober 13, 2023

Kata Kunci:

Wanita Premenopause,
Menopause,
Kecemasan.

Keywords:

Premenopausal Women,
Menopause,
Anxiety

ABSTRAK

Kecemasan adalah keadaan yang tidak nyaman dengan sesuatu atau perasaan yang memperingatkan individu mengalami bahaya yang segera terjadi. Situasi sedih seringkali amigu (keraguan) dan sulit untuk didefinisikan, namun Kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Kecemasan pada wanita premenopause merupakan respon emosional dan penilaian individu. Hasil studi pendahuluan yang telah diwawancara 1 dari ibu Rt pribadi memang banyak mengalami Kecemasan yang tidak di sadari dan bertanya-tanya mengapa ini terjadi dengan keadaan seperti ini, menurut Kelurahan Air Hitam Samarinda bahwa tidak pernah dilakukannya penyuluhan tentang Menopause dan tentang Kecemasan dalam menghadapi masa menopause. Untuk mengetahui Gambaran Kecemasan Wanita Peremenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di Rt 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang merupakan studi untuk menentukan fakta dengan interpretasi yang tepat dan mengenal fenomena-fenomena serta untuk menggambarkan secara akurat sifat-sifat dari beberapa feneomena, kelompok atau individu yang sedang terjadi. Rt 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda bulan September 2023. Pada penelitian ini populasi wanita premenopause yang berusia 45-55 tahun. Sampel yang diambil menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sebanyak 30 Wanita Premenopause. Yang berusia 45-50 tahun, 6 orang (20%), usia 51-55 tahun, 24 orang (80%). Pendidikan terakhir yang ditempuh 9 orang (30%) SD, 11 orang (36,7) SMP, 10 orang (33,3) SMA. Tingkat Kecemasan yang dialami Kecemasan ringan 15 Wanita Premenopause (50%), Kecemasan Sedang 11 Wanita Premenopause (36,6%), kecemasan berat 3 Wanita Premenopause (10%), Kecemasan Panik 1 Wanita Premenopause (3,3%).

ABSTRACT

Anxiety is a state of discomfort with something or feeling that warns the individual of imminent danger. Sad situations are often ambiguous (doubt) and challenging to define, but Anxiety is always felt. Anxiety in premenopausal women is an emotional response and individual assessment. The results of a preliminary study that interviewed one household mother were indeed experiencing much Anxiety that they were unaware of and were wondering why this happened in a situation like this. According to the Air Hitam Urban Village of Samarinda, there had never been any counseling about Menopause and Anxiety facing Menopause. This study aimed to determine the Anxiety of premenopausal women aged 45-55 facing Menopause on Rt 35, Air Hitam Urban Village, Samarinda. This study used a descriptive to determine facts with accurate interpretation, recognize phenomena, and accurately describe the characteristics of several phenomena, groups, or

individuals that were occurring. Rt 35 Air Hitam Samarinda Urban Village in September 2023. This study's population was premenopausal women aged 45-55 years. The samples taken using the purposive sampling technique were 30 premenopausal women. Results showed women aged 45-50, 6 people (20%) aged 51-55 years, and 24 people (80%). The last level of education that nine people (30%) received was elementary school, 11 people (36.7) middle school, and ten people (33.3) high school. Level of Anxiety experienced Mild Anxiety in 15 Premenopausal Women (50%), Moderate Anxiety in 11 Premenopausal Women (36.6%), severe Anxiety in 3 Premenopausal Women (10%), Panic Anxiety in 1 Premenopausal Women (3.3%).

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Khairul Asniah

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan Sains Wiyata Husada
Samarinda, Indonesia
Email: grtesther16@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat drastis setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 tahun 2019. Peningkatan sangat mempunyai peluang untuk terjadinya peningkatan wanita yang mengalami menopause. World Health Organization (WHO) memperhitungkan di tahun 2030 sekitar 1,2 miliar wanita berusia di atas dari 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan komunitas wanita menopause meningkat 3% setiap tahunnya [1]. Data WHO ditahun 2025 mengevaluasi jumlah wanita menopause di Asia meningkat yang mula dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes Republik Indonesia memperkirakan bahwa penduduk Indonesia ditahun 2020 berada pada angka 262, juta jiwa yang jumlah wanita mengalami usia menopause tertaksirkan sekitar 30,3 juta jiwa dengan kriteria usia 49 tahun yang mengamai menopause atau menopause dini [2]. Menopause adalah tahap akhir seseorang wanita yang menalami penurunan pada hormone estrogen serta hormone progesterone yang dihasilkan ovarium (indung telur). Wanita mengalami berhenti menstruasi selama 1 tahun maka disebut dengan menopause. Bahkan sebagian wanita tidak mengetahui tentang menopause dan kecemasannya yang di alami saat wanita ini menjadi menopause [3]. Menurut penelitian dari [4] menunjukkan bahwa setiap wanita mengami pengetahuan yang berbeda mengenai masalah saat menghadapi masa menopause.

Menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup pada saat ini, menopause merupakan masalah nasional, karena berpengaruh terhadap aspek kehidupan, baik fisik, mental, psikologis dan ekonomi, dan di Indonesia masalah menopause telah mulai dirasakan untuk diatasi [5]. Gejala yang menyertai adanya Premenopause dan Menopause, mengalami kejadian *hot flushes* (semburan panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *dryness vaginal* (kekeringan vagina), penurunan daya ingatan, *insomnia* (susah tidur), *depresi* (rasa cemas), *fatigue* (mudah capek/lelah), penurunan libido, *drypareunia* (rasa sakit

ketika berhubungan seksual) dan *incontinence urinary* (besar/kencing-kencing) [6]. Wanita premenopause harus menyesuaikan kembali kehidupannya dari kehidupan yang secara fisiologis dirangsang oleh produksi estrogen dan progesteron menjadi kehidupan tanpa hormon tersebut. Menurunnya kadar estrogen sering menimbulkan gejala yang mengganggu aktivitas seperti panas di wajah, berkeringat pada malam hari, kekeringan vagina, penurunan daya ingat, insomnia, depresi, mudah lelah, penurunan libido, rasa sakit ketika berhubungan seksual. wanita premenopause sebagian besar di Indonesia tidak mengetahui dampak yang bisa ditimbulkan saat memasuki menopause. Ketidaktahuan itu didasari pandangan bahwa menopause adalah gejala alami, padahal saat memasuki masa tidak menstruasi, wanita menjadi rentan terhadap penyakit fisik yang dapat berdampak pada segi biologis wanita yang tergantung dari gejala fisik yang dialami.

Kecemasan adalah keadaan tidak nyaman dengan sensai atau perasaan yang memperingatkan orang akan bahaya yang akan segera terjadi. Situasi sedih seringkali ambigu (keraguan) dan sulit untuk didefinisikan, namun kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Kecemasan pada premenopause merupakan respon emosional dan penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar, pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu. Hal ini juga disebabkan penurunan hormone progesterone, hormone ini adalah hormone yang mengatur dan mempengaruhi beberapa fungsi fisik dan emosi. Tingkat kecemasan wanita premenopause terkait dengan banyak aspek diantaranya umur, keadaan fisik, social, budaya, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan [7]. Salah satu upaya menurunkan kecemasan yang bisa dilakukan adalah pada wanita premenopause dan wanita menopause saat ini adalah berupa dukungan sosial, senam lansia. Dukungan sosial yang dimaksud adalah bantuan atau tindakan nyata berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif yang akan memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi wanita dalam masa menopause sehingga kecemasan yang sebenarnya bisa dihindari menjadi tidak terasa sama sekali [8]. Berdasarkan hasil penelitian dari [9] menunjukkan bahwa ibu menopause mengalami tingkat kecemasan sebelum dilakukannya penyuluhan atau edukasi tentang menopause berjumlah 14 orang (40%), dan ibu yang menopause mengamai tingkat kecemasan setelah dilakukannya penyuluhan atau mengedukasikan yaitu menopause berjumlah 5 orang (10%) dan ibu yang tidak mengamai kecemasan setelah dilakukannya penyuluhan tentang menopause sebanyak 20 orang (80%), maka dari ini dibuatlah pengaruh pada saat mengetahui penyuluhan atau edukasi tentang menopause terhadap tingkat kecemasan wanita yang saat menghadapi premenopause [10] yaitu hasil wawancara yang sudah dilakukannya kepada ketua RT setempat mengatakan bahwa pihak puskesmas belum mengadakan penyuluhan secara langsung mengenai menopause.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang telah dilaksanakan pada tanggal jumat, 08 September 2023 bertempat di kelurahan Air Hitam Samarinda Kota. Jumlah penduduk yang ada di RT 35 untuk perempuannya sendiri yang berusia 45-55 di setiap RT terdapat 30-55 wanita premenopause dan untuk wanita menopause di setiap RT terdapat 56-65 wanita yang sudah menopause data yang di peroleh. Tetapi yang sangat banyak ketidak fahaman terhadap masa menopause ialah di RT 35, dari istri ketua RT yang berusia 45-55 mengatakan bahwa warga di sini tidak pernah ada pihak puskesmas melakukan penyuluhan mengenai tentang kecemasan menopause dan jaranganya berkunjung ke fasilitas terdekat. Maka dari itu, peneliti melakukan wawancara kepada 10 wanita yang berusia 45-55 yang sedang menghadapi

menopause. Berdasarkan hasil dari wawancara ini terdapat 3 wanita usia 45-55 mengatakan bahwa belum pernah sama sekali mendapatkan informasi tentang gambaran kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi menopause dan merasakan kecemasan yang khawatirnya karena tidak mengalami menstruasi lagi saat mengalami menopause, dan 7 wanita usia 45-55 mengatakan bahwa tidak mengalami kecemasan pada keadaan menghadapi menopause terjadi dan menganggap bahwa setiap wanita akan mengemami menopause.

Pemberitahuan dari kelurahan dan Dari setiap RT dan ketidak fahaman yang dialami karna informasi yang di dapat sangat minim dan untuk kunjungan ke fasilitas terdekat itu sangat jarang bahkan beberapa tidak ada yang pernah ke puskesmas atau fasilitas kesehatan terdekat maka dari itu demikian dari kelurahan dan ketua RT sangat mendukung berjalanya penelitian ini. Berdasarkan dari latar belakang tersebut peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul yaitu “Gambaran Kecemasan Wanita Premenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di Rt 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda.

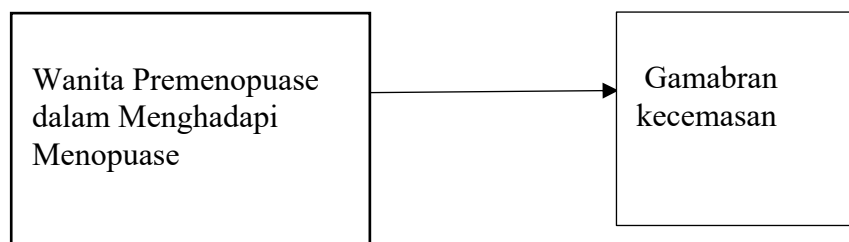
2. METODE

2.1 Rencana penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yang pada penelitian ini peneliti menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistematis. Pada penelitian ini memberikan Gambaran berupa Kecemasan Wanita Premenopause usia 45-55 Dalam menghadapi Menopause di Rt 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda.

2.2 Kerangka konsep Penelitian

Kerangka konsep atau kerangka kerja merupakan langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian yang berbentuk kerangka atau alur penelitian atau alur penelitian [11] kerangka konsep dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen adalah pengetahuan perempuan tentang menopause dan variabel dependent adalah yaitu kecemasan wanita menopause.



Gambar 1. kerangka konsep Penelitian Gambaran Kecemasan Wanita Premenopause Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause

2.3 Populasi dan sample

1. Populasi

Populasi adalah daerah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas & ciri eksklusif yang diterapkan penelitian untuk dipelajari [12]. populasi dalam penelitian ini adalah 98 wanita premenopause periode.

2. Sampel

Pengambilan sample iyalah melaukan teknik non prability sampling yaitu pengambilan sample secara kriteria yang di tenteukan dengan teknik *purpossive sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang di inginkan oleh peneliti sebai berikut:

1. Kriteria inklusi
 - a) Wanita pre menopause usia 45-55 tahun yang bersedia menjadi responden
 - b) Memiliki kesadaran baik, tidak terganggu pendengaran atau penglihatannya
 - c) Mampu berkomunikasi dengan baik dan tidak dengan keadaan sakit
2. Kriteria eksklusi
 - a) Wanita usia 45-50 tahun yang sudah mengalami menopause
 - b) Wanita premenopause yang saat ini melakukan penelitian tidak di tempat atau lokasi
 - c) Wanita premenopause yang pernah melakukan histretomi.

2.4. Variabel penelitian

Pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diciptakan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh infoemasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan oleh [13]. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan wanita premenopause.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Pengumpulan data dilaukan pada bulan September 2023. Responden dalam penelitian ini adalah ibu premenopause yang berusia 45-55 tahun di wilayah kelurahan air hitam mayoritas dari responden ini hanya bekerja dan aktivitas dsebagai ibu ruma tangga dan kemudian hanya tionggal dengan suami dan ada beberpa aynag tinggal dengan anak nya tetapi hanya satu, dua anak tidak dalam kelurga besar

Kemudian di Kelurahan Air Hitam ini banyak kegiatan yang dilaukan seperti senam pagi dan kumpulan yasinan atau muslimatan ibu-ibu setempat yang kegiatannya berlangsung pada hari jumat saja dalam satu minggu ada dua kegiatan yaitu senam dan yasinan atau muslimatan dan mayoritas waraga setempat adala penduduk asli bukan pendatang ataupun pindahan dari kota lain. Dari 30 responden, data dikumpulkan dan diolah sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Data umum

Data umum dalam penelitian ini menyajikan karaktrisitik responden berdasakan usia wanita premenopause pendidikan wanita premenopaus.

2. Data khusus

Data khusus dalam penelitian ini meyakinkan variable yaitu kecemasan wanita premenopause.

3.2 Gambaran Karakteristik Responden

1. Karakteristik berdasarkan usia

Table 1. Distribusi Frekuensi Karateristik Responden Menurut Usia ibu Premenopause Saat Menghadapi Menopause Di Wilayah Air Hitam Samarinda.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	45-50 Tahun	6	20%
2	51-55 Tahun	24	80%

Total	30	100%
-------	----	------

2. Karakteristik berdasarkan pendidikan

Table 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SD	9	30%
2	SMP	11	36,7 %
3	SMA	10	33,3 %
	Total	30	100%

3. Karakteristik Berdasarkan Kecemasan

Table 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Saat Menghadapi Menopause Di Wilayah Air Hitam Samarinda

Kecemasan	Wanita premenopause /menopause	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	15	50%
Sedang	11	36,6%
Berat	3	10%
Panik	1	3,3%
Total	30	100

3.3 Pembahasan

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan dari 30 responden yang berusia 45-55 tahun yang menyebutkan bahwa umur tidak berpengaruh terhadap psikis seseorang. Biadanya semakindeasa umue seseorang maka cenderung semain menyadari dan mengetahui tentang permasalahan yang terjadi, semain bertambah umur maka semain banyak pengalaman yang diperoleh. Usia merupakan faktor yang sangat memengaruhi mendapatkan informasi tentang edukasi pengetahuan manajemen menopause dikarenakan semakin bertambahnya usia maka daya ingat untuk menerima informasi dari itu daya pikirnyakan mulai berkembang dan bertumbuh pengetahuanya [14]. Menurut [15] menjelaskan bahwa usia seseorang maka lebih cenderung menyadari dan mengetahui mengenai permasalahan yang sedang terjadi, semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin banyak pengalaman yang didapatkan, sehingga seseorang dapat meningkatkan pengetahuan serta keadaanya. Menghadapi masa menopause dianggap sebagai hal alamiah yang terjadi pada setiap wanita.

2. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 30 responden yang berpendidikan SD (30%), SMP (11%), SMA/SMK (33,3%) memiliki ataupun mempunyai pengalaman dibidang pendidikan itu sangat berpengaruh pada baik dan rendahnya pengetahuan, dalam kehidupan manusia tentu saja membutuhkan pendidikan karna adanya proses perkembangan seseorang dalam bentuk pola pikir, sikap, karakteristik, Bahasa, dan juga bagaimana kontribusi dalam kehidupan yang bermasyarakat tentu sangat di tentukanya pendidikannya. Pendidikan merupakan sebuah upaya yang dilakukan secara sistematis dan sadar untuk mengembangkan potensi seseorang dan sangat baik dalam pengaruh di lingkungan maupun di keluarganya karna ada hal tersendiri

karena kefahaman dari pendidikan [16]. Menurut [17] menjelaskan terkait dengan pendidikan perempuan yang belum merata dan masih rendah menyebabkan informasi yang diterima tentang masalah kesehatan wanita sangat terbatas. Pendidikan sangat berdampak pada pengetahuan sikap dan keadaan wanita pada kesehatan. Wawasan dan kemauan yang kemudian di ambil dalam pendidikan dapat baik memberi keputusan yang baik baik sekeliling dan lainnya. Tingkat pendidikan secara kademis maupun secara realigi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Maka apabila status pendidikan rendah maka dapat menyebabkan wanita mudah cemas, gelisah, dikarenakan kurangnya pengetahuan yang di perolehnya.

3. Kecemasan

Berdasarkan hasil dari penelitian Di RT 35 Kelurahan Air Hitam Samarinda bahwa tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi menopause kecemasan ringan jumlah ada 15 responden persentasenya 50% merasakan dialaminya, kecemasan sedang persentasenya 36,6% memiliki jumlah 11, kecemasan berat memiliki jumlah 3 persentasenya 10% kecemasan panic jumlahnya 1 dan persentasenya 3,3% dari 30 responden ini perasaan cemas dan khawatir yang dialami responden, sebagian besar dapat diminimalkan setelah mengikuti penyuluhan kesehatan tentang menopause. Banyak permasalahan sehari-hari yang telah dijelaskan, sehingga responden menjadi lebih tenang dan siap menjalani ketidaknyamanan yang muncul. Penilaian individu terhadap peristiwa. Kecemasan yang dialami yang berbeda-beda, kemudian adapula yang menganggap negatif tetapi adapula yang positif. Bagi wanita menopause sebagai peristiwa menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya, maka kecemasan menjadi sulit untuk dihindari. Dan selanjutnya ada perasaan sedih dan menedrita menjadi kehilangan tanda-tanda kewanitaannya yang selama ini sangat di banggakan. Kemudian akan sebaliknya bagi wanita yang menganggap menopause adalah kehendak yang harus diterima dengan ikhlas, maka menurunkan terjadinya kecemasan [17].

Rendahnya tingkat kecemasan pada premenopause dalam menghadapi menopause yang kemungkinan akan berbagai cara yang dilakukan, baik itu oleh pemerintah maupun swasta untuk membantu kaum wanita dalam menghadapi fase menopause. Adapun contoh bentuk pelayanan yang bisa di lihat dari dibukanya itu fasilitas kesehatan seperti klinik menopause, di rumah sakit maupun puskesmas. di tempat-tempat tersebut premenopause dapat mencari informasi tentang menopause sekecil apa dapat melakukan konsultasi mengenai hal-hal yang ada sangkut pautnya terhadap menopause ataupun peremopause, yang diberikan oleh para ahli yang berkompeten dalam permasalahan menopause, dan sekarang sangatlah memudah diadakannya kegiatan seperti seminar, penyuluhan, maupun penulisan artikel dan jurnal tentang menopause di media masa Christiani dalam [18].

3.2 Keterbatasan Peneliti

Berdasarkan pada pengalaman peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa yang sangat terbatas yang dialami dan dapat menjadi faktor lain yang dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang hendak datang untuk menyempurnakan penelitiannya. Karena peneliti ini sendiri tentunya memiliki kekurangan yang sangat banyak dan perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan peneliti, antara lain:

1. Pada penelitian ini masih kurang pendekatan dan intervensi dari mata ke mata karena sebagian warga atau wanita premenopause disitu ingin mengisi lembar kuesionernya sendiri

tanpa di bantu oleh peneliti sehingga tidak ada penjelasan atau disebut juga masuakan yang disampaikan kepada wanita peremenupuase

2. Dalam penelitian ini banyak individu yang tidak memiliki anak dan hanya tinggal dengan suami saja maka dari itu faktor yang tidak mampuan dengan keadaan yang diamali dan dirasakan pada dirinya sendiri.

Houthrone effect: subjek penelitian mengetahui bahwa dirinyaa sedang diteliti sehingga dapat mempengaruhi jawaban responden

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini “Gambaran Kecemasan Wanita Premenopuase Usia 45-55 Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Air Hitam Samarinda” terdapat beberapa kesimpulan yaitu bahwa dari 30 responden sebanyak 15 yang kecemasan dialami ringan, kecemasan sedang 11 kecemasan berat 3 dan kecemasan panik ada. Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden yang di ketahui usia dari warga setempat berusia 45-55, 30 responden 6 wanita yang berusia 45-50 dan 24 wanita yang berusia 51-55. Berdasarkan dari hasil dari perhitungan pendidikan bahwa 9 wanita yang tamat SD hanya 30% dan untuk tamatan SMP 11 wanita 36,7% dan untuk Tamatan SMA 33,3% jadi keseluruhan total 100%.

REFERENSI

- [1] Nurlina, (2021). Kualitas Hidup Wanita Menopuase. Bandung: Madia Sains Indonesia.
- [2] Wardani, D. A. (2019). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jurnal medika: karya ilimiahkesehatan*, 491), 21-30. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v41il.36>
- [3] Cipto, siswanto. 7 epi, S. (2020). *Jurnal Studi Kperawatan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap ibu Menghadapi Masa Menopause pembahsan*. 2019.
- [4] Agustawati, A., & Sulistiyaningsih, S. H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Sikap Wanit Peremenupuase Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Masa Menopuase Di Desa Padangan Kecamatan Winong. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*, 8(2), 25. <http://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.281>.
- [5] Siswono (2020). Menopause merupakan masalah nasional yang berpengaruh terhadap aspek kehidupan, mental, fisik, psikologis dan ekonomi di Indonesia.
- [6] Proverawati, (2019) *Menopause Dan Sindrom Premenopuase*. Yogyakarta: Nuha Med;2017.
- [7] Kasdu, (2022). *Kiat Sehat Bahagia Di Usia Menopuase*. Jakarta: Puspa Swara. 2018
- [8] Suparni, I. E., Astuti (2019). *Menopause Masalah Dan Penanganya* Yogyakarta: Deepublish.
- [9] Mutjiono & Siti, (2019). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi IV*. Jakarta: FK UI
- [10] Utami et al, (2019). *Solusi Sehat Mengatasi Stroke*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- [11] Nursalam, (2014). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- [12] Dahlan, (2019). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian Kedoktterrann Dan Tenaga Kesehatan*. Jakarta : Direktor pengendalian penyakit tidak menular.
- [13] Sugiono (2018). *Metode Penleitian Kuantitatif, Kualitatif. Dan R&D0*. Bandung Afabeta.
- [14] Sinamora, (2019). *Buku Ajar Menjemen Kebidanan dan Keperawatan*.
- [15] Notoatmajo, (2017). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- [16] Catur Imam, (2021). Pentingnya Peran Keluarga dalam Pendidikan Karakter. JJPd: Jurnal Pedagogik Pendidikan Dasar, 8(1), 7-15.
- [17] Rachmayanti, (2018). Pengaruh Dukungan Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Tindakan Premenopause Jurnal Nursing Journal 3(1): 49.
- [17] Notoatmajo, (2017). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- [18] Mulyaningsih, (2018). Klimakterium Masalah & Penanganya Dalam Persektif Kebidanan. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres