

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE PADA WANITA USIA 40-50 TAHUN DI PEDUKUHAN PUGERAN MAGUWO HARJO SLEMAN

Antok Nurwidi Antara¹, Triana Uminingsih², Apliana Bulu³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

Email: antokantara1212@gmail.com

ABSTRACT

Background: The menopause is very complex for women because they will experience changes in physical health that will affect their psychological health. Sufficient knowledge about menopause can help premenopausal women prepare themselves for menopause. The results of interviews with 5 respondents found that women in Pugeran Hamlet did not know about menopause, did not understand the signs and symptoms, causes of menopause, and 2 out of 5 people said that they felt tense when feeling anxious, but vital signs, and felt uncomfortable.

Objective: To determine the relationship of knowledge level about menopause with anxiety level in facing menopause in women ages 40-50 years in Pugeran Hamlet, Maguwoharjo, Sleman

Method: This type of research is quantitative descriptive analytic using a correlation design and cross sectional approach. This research was conducted in November 2017 to October 2018. The population in this study were 86 people and the sample in this study amounted to 46 people. The sampling technique in this study used cluster random sampling technique.

Results: The statistical test results from the relationship of knowledge level about menopause with anxiety level in facing menopause in women ages 40-50 years in Pugeran Hamlet, Maguwoharjo, Sleman, using the Spearman rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$ with p-value 0.000, this shows p-value $< \alpha$ ($0.000 < 0.05$) which means there is a relationship between the level of knowledge about menopause with the level of anxiety in the face of menopause in women aged 40-50 years in Pugeran Hamlet, Maguwoharjo, Sleman.

Conclusion: There is a relationship between the knowledge level about menopause with anxiety level in facing menopause in women ages 40-50 years in Pugeran Hamlet, Maguwoharjo, Sleman..

Keywords: Menopause, Knowledge Level, Anxiety Level

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa menopause sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat membantu wanita premenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause. Hasil wawancara peneliti dengan 5 responden didapatkan bahwa wanita di Pedukuhan Pugeran belum mengetahui tentang menopause, tidak memahami tanda dan gejala, penyebab menopause, serta 2 dari 5 orang mengatakan bahwa mengalami tegang saat merasa cemas, tetapi tanda-tanda vital, dan merasa tidak nyaman.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan korelasi dan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2017 sampai dengan Oktober 2018. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 86 orang dan sampel

dalam penelitian ini berjumlah 46 orang. Pada teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling.

Hasil: Hasil uji statistik hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, memakai uji Spearman rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ didapatkan hasil $p\text{-value } 0,000$, hal ini menunjukkan $p\text{-value} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman.

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Kesehatan wanita terutama kesehatan yang berkaitan dengan fungsi reproduksi kini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas yaitu menarche sampai menopause. Umumnya wanita memiliki Umur Harapan Hidup (UHH) lebih tinggi dari pada pria. Secara kodrati, wanita mengalami fase perubahan fisiologis yang umumnya terjadi mulai pada usia 40 tahun⁶

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi sesudah orang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu⁹. Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan siklus kehidupan alamiah setiap wanita dan tidak perlu menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause⁴.

Kecemasan yang dialami wanita menopause salah satunya karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal-hal yang mungkin muncul seperti keluhan fisik berupa berkeringat di malam hari, sakit kepala, berhentinya hasrat seksual, merasa diri akan menjadi tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan terjadi fungsi penurunan tubuh, sehingga dikhawatirkan akan memengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya¹⁰.

Pada tahun 2030, jumlah wanita di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang⁸. Di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015 jumlah perempuan yang memasuki usia menopause mencapai 21,22 juta jiwa. Pada tahun 2016 Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4% dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup melonjak dari 40 tahun pada 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 1998. Wanita Indonesia umumnya mengalami masa pre menopause pada usia 40-50 tahun. Setiap tahunnya populasi wanita menopause mengalami peningkatan sekitar tiga persen.

Angka harapan hidup usia lanjut di kota DIY tertinggi di Indonesia. Rata-rata lansia di kota DIY ini mampu menginjak umur 72 tahun. Sampai saat ini indikator usia harapan hidup di Provinsi DIY angkanya masih tertinggi dibandingkan daerah lain di Indonesia sehingga secara nasional derajat kesehatan masyarakat DIY dinilai terbaik. Wanita menopause di DIY tahun 2014 sudah mencapai 53.391 ribu jiwa (12,89%) dari jumlah penduduk DIY.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 11 Desember 2017 sampai dengan 11 Januari 2018 di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta, jumlah wanita usia 40-50 tahun adalah sebanyak 179 orang yang terdiri dari 2 RW yaitu RW 64 dan RW 63. Jumlah wanita usia 40-50 tahun di RW 64 sebanyak 86 orang dan jumlah wanita usia 40-50 tahun di RW 63 sebanyak 93 orang. Jumlah RT di RW 64 terdapat 6 RT yaitu RT 6, 7, 8, 9, 10, dan 11, sedangkan jumlah RT di RW 63 terdapat 5 RT yaitu RT 1, 2, 3, 4, dan 5.

Peneliti melakukan wawancara dengan 5 orang wanita usia 43-47 tahun di RT 10/ RW 64. Hasil wawancara peneliti dengan 5 responden tersebut didapatkan bahwa wanita di Pedukuhan Pugeran belum mengetahui tentang menopause, tidak memahami tanda dan gejala, penyebab menopause, serta 2 dari 5 orang mengatakan bahwa mengalami tegang saat merasa cemas, tetapi tanda-tanda vital, dan merasa tidak nyaman.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah wanita usia 40-50 tahun yang akan menghadapi menopause. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, RW 64 meliputi RT 6, 7, 8, 9, 10, dan 11, wilayah kerja Puskesmas Depok I, Sleman, Yogyakarta, dengan jumlah populasi 86 wanita. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 orang dengan rumus Slovin dan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	7	15,2
2	SLTP	15	32,6
3	SMA	21	45,7
4	S1	3	6,5
Total		46	100,0

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden berdasarkan tingkat pendidikan di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta, dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat pendidikan SMA merupakan data responden tertinggi sebanyak 21 orang (45,7%) dan data responden terendah adalah responden dengan tingkat pendidikan S1 yakni sebanyak 3 orang (6,5%).

Analisis Univariate

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Responden di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	3	6,5
2	Cukup	19	41,3
3	Kurang	24	52,2
Total		46	100,0

Sumber: Data Primer 2018

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pengetahuan responden di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta, dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki jumlah responden tertinggi yaitu sebanyak 24 orang (52,2%) dan jumlah responden terendah adalah responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan jumlah 3 orang (6,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Kecemasan Responden di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta

No	Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Ringan	1	2,2
2	Sedang	18	39,1
3	Berat	23	50,0
4	Panik	4	8,7
Total		46	100,0

Sumber: Data Primer 2018

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat kecemasan responden di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta, dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat kecemasan berat memiliki jumlah responden tertinggi yaitu sebanyak 23 orang (50,0%) dan jumlah responden terendah adalah responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 1 orang (2,2%).

Analisis Bivariate

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Responden di Pedukuhan Pugeran, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Kecemasan				Total	p-value	Contingency coefficient
	Ringan	Sedang	Berat	Panik			
Baik	1	2	0	0	3	0,000	0,721
	33,3%	66,7%	0,0%	0,0%	100%		
Cukup	0	14	5	0	19		
	0,0%	73,7%	26,3%	0,0%	100%		
Kurang	0	2	18	4	24		
	0,0%	8,3%	75,0%	16,7%	100%		
Total	1	18	23	4	46		
	2,2%	39,1%	50,0%	8,7%	100%		

Sumber: Data primer 2018

Hasil tabulasi silang diketahui data responden tertinggi yaitu responden dengan tingkat pengetahuan kurang dan tingkat kecemasan berat dengan jumlah 18 orang (75,0%). Uji korelasi antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan menggunakan uji Spearman Rank yang didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) yang artinya terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, sedangkan nilai *Contingency coefficient* sebesar 0,721 yang artinya kekuatan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause adalah tinggi.

PEMBAHASAN

Responden dengan tingkat pendidikan SMA merupakan data responden tertinggi sebanyak 21 orang (45,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2012) yang mendapatkan hasil bahwa tingkat pendidikan tertinggi pada wanita premenopause adalah tingkat pendidikan SMA³.

Pendidikan merupakan faktor lain yang memengaruhi pengetahuan seperti sumber informasi, dan pengalaman. Menurut Notoatmodjo (2012), pendidikan memberikan nilai-nilai tertentu bagi manusia terutama dalam membukakan pikirannya serta menerima hal-hal baru. Selain itu, Ancok (1985), dalam Suhaidah (2013), menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain¹⁴.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat pengetahuan pada 46 responden di Pedukuhan Pugeran tertinggi adalah kurang dengan jumlah 24 orang (52,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sasrawita (2017) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan responden tertinggi merupakan tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah 53% dari 100 responden¹².

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi sesudah orang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni: indra pengelihat, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga⁹.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti tingkat kecerdasan, tingkat emosional, pendidikan, lingkungan, sosial budaya atau tingkat ekonomi masing-masing. Dari pengetahuan tersebut dapat diambil, dipahami, diaplikasi, dianalisis, disintetis dan kemudian dievaluasi dengan cara dan pemahaman masing-masing¹².

Pengetahuan atau kognitif, merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Menurut penelitian Rogers (1974) dalam Notoatmodjo (2012) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi pengetahuan, di dalam diri orang tersebut terjadi yang berurutan, yaitu : *Awareness* (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu ; *Insert* orang mulai tertarik kepada stimulus; *Evaluation*, (menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya) ; *Trial*, orang telah mulai mencoba perilaku baru ; *Adaption*, subjek

telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus⁹.

Pengetahuan salah satunya didukung oleh pendidikan, pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang mendapatkan pemahaman lebih baik tentang menopause. Tingkat pendidikan yang baik akan mempengaruhi seseorang dalam pengembangan nalar dan analisa. Dengan daya nalar yang baik akan memudahkan untuk meningkatkan pengetahuan, salah satu cara yang baik dalam rangka memberikan informasi dan pesan kesehatan. Pengetahuan tentang suatu objek juga dapat diperoleh dari pengalaman guru, orang tua, teman, buku, dan lain-lain¹².

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada 46 responden di Pedukuhan Pugeran tertinggi adalah berat dengan jumlah 23 orang (50,0%). Lestary (2010), dalam Antika (2016), menyatakan bahwa kecemasan pada wanita menopause umumnya bersifat relatif, artinya ada orang yang cemas dan dapat tenang kembali setelah mendapat semangat atau dukungan dari orang disekitarnya, namun ada juga yang terus-menerus cemas meskipun orang-orang disekitarnya telah memberi dukungan. Akan tetapi, ada juga wanita menopause yang tidak mengalami perubahan yang berarti dalam kehidupannya. Adanya keragaman dan perbedaan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi¹².

Menurut Nugraha (2007), dalam Prajayanti (2014), kesiapan wanita menghadapi menopause dipengaruhi oleh psikis, peran keluarga, informasi, dan budaya. Psikis yaitu pikiran negatif mengenai menopause bahwa menopause adalah permulaan kemerosotan memasuki usia tua, hilangnya kualitas feminim dan seksual wanita dapat dipengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause. Gejala yang dirasakan responden pre menopause diantaranya perubahan menstruasi memanjang atau memendek, sering terbangun, konsentrasi menurun, cenderung membuat responden khawatir jika perubahan itu tidak normal atau menimbulkan bahaya pada dirinya.

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai oleh ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku bisa terganggu namun masih pada tahap-tahap normal⁵. Menurut Stuart (2012), kecemasan dialami subjektif dan dikomunikasikan secara intrapersonal. Semua respon terhadap kecemasan bisa dipertimbangkan sebagai respon adaptif dalam interpretasi yang luas sebab semua respon itu menimbulkan tekanan dan ketidaknyamanan penyebab kecemasan, respon tersebut dianggap tidak berbahaya dan bisa diterima. Sedangkan respon maladaptif dapat membahayakan atau tidak bisa diterima⁵.

Hasil tabulasi silang diketahui data responden tertinggi yaitu responden dengan tingkat pengetahuan kurang dan tingkat kecemasan berat dengan jumlah 18 orang (75,0%). Tingkat pengetahuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa responden tidak mengetahui pengertian tentang menopause dan faktor yang memengaruhi menopause yang salah satunya adalah cemas, sedangkan tingkat kecemasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa responden suka menyendiri dari pada berkumpul dengan orang-orang disekitar dan sering merasa dadanya tertekan sehingga sulit bernafas.

Responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Sedangkan responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan berat. Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam itu memberi isyarat pada makhluk hidup agar melakukan tindakan mempertahankan diri guna menghindari atau mengurangi bahaya maupun ancaman. Premenopause merupakan fase awal dimulainya klimakterik. Fase ini dimulai pada usia 40 tahun dan ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Hasil survey dari penelitian Rostiana (2009), menunjukkan bahwa perempuan dengan sindrom pre menopause tidak bisa menerima gejala-gejala yang ditandai dengan ciri-ciri sulit tidur, gelisah tanpa alasan, sering tersinggung, dan tidak mudah mengendalikan emosi¹¹.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause dengan uji *Spearman Rank* didapatkan p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, sedangkan nilai *Contingency coefficient* sebesar 0,721 yang artinya kekuatan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita dalam menghadapi menopause adalah tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiningsih (2017)².

Berdasarkan proses terjadinya menopause dibedakan menjadi menopause alamiah (*natural*) dan buatan (*artificial*). Menopause alami akan dilalui seorang wanita secara bertahap selama beberapa tahun. Umumnya menopause alami terjadi pada usia akhir 40 tahun atau diawal 50 tahun. Menopause merupakan tahap akhir proses biologi yang dialami perempuan berupa penurunan produksi hormon seks perempuan yaitu estrogen dan progesteron pada indung telur. Berhentinya menstruasi secara menetap membawa konsekuensi kesehatan baik fisik maupun psikis yang bisa menjadi fatal bila tidak ditangani dengan serius. Fungsi reproduksi yang menurun menimbulkan dampak yaitu ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Bagi sebagian wanita, menopause menimbulkan rasa cemas dan risau. Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause antara lain pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, karakteristik, sosial budaya, kondisi ekonomi dan gaya hidup (Isyam, 2007, dalam Ardiningsih 2017)². Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, perasaan isolasi, keterasingan dan ketidaknyamanan.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause kurang sebanyak 24 orang (52,2%).
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause kategori berat sebanyak 23 orang (50,0%).

3. Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, Sleman, Yogyakarta, yang dibuktikan dengan uji *Spearman Rank* didapatkan hasil *p-value* 0,000 ($<0,05$) dengan nilai *Contingency coefficient* sebesar 0,721 yang artinya kekuatan hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, Sleman, Yogyakarta, adalah tinggi.

SARAN

1. Bagi Pedukuhan Pugeran
Pedukuhan Pugeran disarankan dapat mengadakan penyuluhan tentang tahapan menopause dan cara menghadapinya yang dilakukan oleh kader Puskesmas, bekerja sama dengan Puskesmas Depok I dan ditujukan pada wanita, khususnya yang memasuki tahapan pre menopause.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat sebagai informasi pendukung dalam penelitian lebih lanjut tentang menopause pada wanita usia 40-50 tahun di Pedukuhan Pugeran, Maguwuharjo, Sleman, Yogyakarta..

RUJUKAN

1. Antika, Dwi Laely Mei. 2016. Hubungan Fase Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Berhubungan Seksual di Padukuhan Kuwon Sidomulyo Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ardiningsih, Emy. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di RSUD DR. Soedirman Kebumen. *Naskah Publikasi*. Program Studi Bidan Pendidik Diploma IV. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
3. Damayanti, Fitriani. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. *Dinamika Kebidanan Vol. 2 No. 1*
4. Estiani. Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. 2015; 2 (2):101–7
5. Hamawi, Dadang. 2011. *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta. FKUI
6. Harlow, Sioban D, PhD. 2012. *Executive summary of the Stages of Reproductive Aging Workshop + 10: addressing the unfinished agenda of staging reproductive aging*. *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society*, Vol. 19, No. 4.
7. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta : Kemenkes RI; 2015
8. Kementerian kesehatan RI 2014. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta selatan
9. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

10. Prajayanti, Putri Wahyu. 2014. Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Masa Menopause di Dusun Kramat Desa Trangsan Kecamatan Gatak Sukoharjo. *Karya Tulis Ilmiah*: Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada. Surakarta.
11. Rostiana, Triana. 2009. *Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause*. <http://ejournal.gunadarma.ac.id.pdf>. Diakses tanggal 27 November 2017.
12. Sasrawita. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru. *Journal Endurance* 2 (2). Akademi Kebidanan Helvetia. Pekanbaru.
13. Stuart. 2012. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (edisi 5, edisi revisi) (Penerjemah: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha)*. Jakarta: EGC
14. Suhaidah, Dedeh. 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang Jakarta Timur*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan . Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

