



HUBUNGAN PENGETAHUAN MENOPAUSE DENGAN KEMAMPUAN PEREMPUAN PREMENOPAUSE DALAM MENGATASI PERUBAHAN FISIK, PSIKOLOGI DAN SEKSUAL

Siti Khoiriyah¹, Eva Yunitasari², Anggi Kusuma³, Riska Hediya Putri⁴

^{1,3,4} Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Corresponding Email: *skhoiriyah954@gmail.com

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), the number of women entering the climacteric period is projected to reach one billion by 2030. In Asia, the number is expected to increase from 107 million to 373 million by 2025. Based on a preliminary survey conducted on September 28, 2021, among eight premenopausal women, three reported being able to cope with physical, psychological, and sexual changes, while the remaining five stated that they were unable to cope with these changes. This study aimed to determine the relationship between menopause knowledge and premenopausal women's ability to cope with physical, psychological, and sexual changes in Tambahrejo Village, within the working area of the Gadingrejo Community Health Center. This study employed a quantitative analytic descriptive design using a cross-sectional approach. Participants were selected using an accidental sampling technique, resulting in a total sample of 76 respondents. Data were analyzed using the Gamma correlation test. The findings revealed that among respondents with poor knowledge of menopause, 13 women (59.1%) demonstrated a good ability to cope with physical, psychological, and sexual changes. Among those with moderate knowledge, 13 respondents (86.7%) showed good coping ability, while among respondents with good knowledge, 36 women (92.3%) demonstrated good coping ability. Statistical analysis showed a significant relationship between menopause knowledge and premenopausal women's ability to cope with physical, psychological, and sexual changes, with a p-value of 0.005 ($p < 0.05$).

In conclusion, menopause knowledge is significantly associated with premenopausal women's ability to cope with physical, psychological, and sexual changes. Therefore, healthcare professionals are encouraged to enhance the knowledge of community health volunteers (kader puskesmas), particularly regarding women's health, by establishing women's health volunteer groups and providing educational programs focused on health issues during the climacteric period.

Keywords: Menopause Knowledge, Physical Changes, Psychological, Sexual Changes.

ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO) jumlah wanita yang memasuki usia klimakterium di perkirakan meningkat satu miliar di tahun 2030 proporsi di asia peningkatan dari 107 juta menjadi 373 juta di tahun 2025. Berdasarkan hasil prasuervay yang dilakukan pada tanggal 28 September 2021, dimana dari 8 orang 3 diantaranya mengatakan mampu mengatasi perubahan fisik, psikologi dan seksual dan 5 orang mengatakan tidak



mampu mengatasi perubahan fisik, psikologi dan seksual. Tujuan penelitian ini adalah Diketahui Hubungan Pengetahuan Menopause Dengan Kemampuan Perempuan Premenopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik, Psikologi Dan Seksual Didesa Tambha Rejo Wilayah Kerja Puskesmas Gadingrejo. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Sejumlah sampel 76 responden dengan menggunakan uji statistik *gamma*. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 76 responden ibu memiliki pengetahuan kurang dengan kemampuan mengatasi masalah fisik, psikologi dan seksual baik sebesar 13 orang (59,1%), ibu yang memiliki pengetahuan cukup dengan kemampuan mengatasi masalah fisik, psikologi dan seksual baik sebesar 13 orang (86,7%) dan ibu yang memiliki pengetahuan baik dengan kemampuan mengatasi masalah fisik, psikologi dan seksual baik sebesar 36 orang (92,3%). Dengan nilai p value = 0,005. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan menopause dengan kemampuan perempuan premenopause dalam mengatasi perubahan fisik, psikologi dan seksual diperoleh nilai p value = 0,005 ($<0,05$). Diharapkan untuk petugas kesehatan dapat mengupdate ilmu pengetahuan kepada kader puskesmas, terutama dalam hal kesehatan perempuan, dengan cara membentuk kelompok kader kesehatan perempuan serta memberikan penyuluhan/informasi yang berfokus pada permasalahan-permasalahan usia klimakterium.

Kata kunci : Pengetahuan Menopause, Perubahan Fisik, Psikologi Dan Seksual

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu proses alamiah oleh setiap wanita dalam kehidupannya yang biasanya akan diketahui setelah setahun tidak mengalami menstruasi karena terus-menerus. Saat memasuki masa menopause ada wanita yang menyebutnya dengan biasa saja karena menganggap kondisi tersebut sebagai bagian dari siklus kehidupan alamiah sehingga menimbulkan stress karena berakhirnya masa reproduksi dan penurunan fungsi organ-organ tubuh. Menopause dikenal sebagai waktu penghentian menstruasi secara permanen yang terjadi menyusul hilangnya aktivitas ovarium. Perubahan-perubahan yang terjadi secara fisik, psikis secara seksual akan menyebabkan perempuan yang sedang menghadapi menopause cemas dan khawatir (Tallutondok, 2019).

Jumlah penduduk perempuan Provinsi Lampung tahun 2020 8.521.201 jiwa, penduduk perempuan usia 30 - 34 tahun sebanyak 314.388 jiwa, usia 35-39 tahun sebanyak 316.071



jiwa, usia 40-44 tahun sebanyak 309.934 jiwa, usia 45-49 tahun sebanyak 278.257 jiwa, usia 50-54 tahun 239.852 jiwa, jumlah penduduk paling banyak terdapat di Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 1.290.407 jiwa, sedangkan penduduk paling sedikit terdapat di Kabupaten Pesisir Barat sebanyak 155.883 jiwa, penduduk perempuan di Kabupaten Pringsewu pada tahun 2020 pada usia 30-34 tahun sebanyak 13.871 jiwa, usia 35-39 tahun 14.784 jiwa, usia 40-44 tahun sebanyak 15.183 jiwa, usia 45-49 tahun sebanyak 13.639 jiwa, usia 50-54 sebanyak 11.888 jiwa (BPS, 2020).

Pada masa menopause perempuan akan mengalami perubahan-perubahan dimana perubahan itu akan terjadi secara menyeluruh baik fisik, sosial dan mental yang keseluruhannya saling kait mengkait antara satu bagian dengan bagian yang lain. Setiap perubahan memerlukan penyesuaian diri. Padahal dalam kenyataannya semakin menua usia kita semakin kurang fleksibel untuk menyesuaikan terhadap berbagai perubahan yang terjadi akibat perubahan fisik, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Bunsal, 2019).

Perubahan psikis yang terjadi pada perempuan menopause dapat menimbulkan sikap yang berbeda, diantaranya yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam symptom psikologi seperti depresi, mudah marah, mudah curiga, diliputi banyak kecemasan, insomnia atau tidak bisa tidur, karena sangat bingung dan gelisah. Banyak perempuan yang mengalami menopause menjadi seseorang yang mudah mengalami rasa cemas, kecemasan ini timbul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan. Salah satu faktor yang menyebabkan perempuan menopause merasa cemas adalah ketidaktahuan perempuan tersebut akan atau ciri-ciri dari menopause padahal dia sudah memasuki fase itu (Puspitasari, 2020).



Faktor-faktor yang mempengaruhi perempuan menopause yaitu pengetahuan yang berasal dari internal yaitu pengetahuan dalam diri dimana ibu sudah mengetahui perubahan dalam tubuhnya, eksternal yaitu pengaruh dari luar dimana ibu sudah mengetahui pengetahuan dari persiapan menopause yang di pengaruhi oleh lingkungan yang mempengaruhi pengetahuan ibu. Dan jumlah anak yang berpengaruh pada menopause, semakin sering perempuan melahirkan maka semakin tua atau semakin lama perempuan memasuki menopause (Asriati, 2019).

Dampak yang dialami oleh perempuan menopause yaitu merasakan perubahan-perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dapat timbul pada menopause antarlain semburan rasa panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, denyut jantung yang cepat dan tidak teratur, berat badan yang bertambah, bentuk tubuh yang berubah. Perubahan yang terjadi pada wanita menopause yaitu hot flush (81,3%), insomnia (65,3%), vagina menjadi kering (58,7%) dan nyeri sendi (57,3%) (Tsuraya, 2018). Peran dan fungsi perawat maternitas dalam mengatasi masalah menopause diharapkan bisa menjadi edukator untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan terutama pada menopause sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan dan kemampuan dalam mengatasi perubahan yang terjadi pada menopause (Bunsal, 2019).

Berdasarkan hasil data presurvey di Puskesmas Gadingrejo pada tanggal 28 September 2021 didapatkan perempuan usia 30-55 tahun sebanyak 7.583, yang membawahi dari 15 pekon salah satunya pekon Tambah Rejo terdapat 317 perempuan usia 40-55 tahun, hasil wawancara kepada 8 orang perempuan 3 diantaranya mengatakan mampu mengatasi perubahan fisik, psikologi dan seksual, seperti haid tidak teratur dan adanya rasa panas pada



daerah wajah. Sedangkan 5 orang perempuan mengatakan tidak mampu mengatasi perubahan fisik, psikologi dan seksual, mereka hanya sekedar mengetahui bahwa ketika mereka sudah tidak menstruasi berarti mereka sudah menopause tanpa mengetahui perubahan apa saja yang akan dialami setelah menopause.

METODE

Jenis rancangan penelitian deskriptif analitik menggunakan pendekatan Cross Sectional. tempat penelitian ini di Pekon Tambah Rejo Wilayah Puskesmas Gadingrejo. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 15-31 Maret 2021. Sampel pada penelitian ini 76 responden ibu usia klimakterium. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara accidental sampling. Hasil penelitian dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan uji gamma.

HASIL

Table 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
40-48	23	30,3
49-51	23	30,2
52-65	30	39,5
Total	76	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa dari 76 responden ibu Premenopause di Pekon Tambahrejo di dominasi oleh ibu dengan rentang usi 40-51 tahun yaitu 56 orang (60,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Pendidikan rendah SD-SMP	46	60,5
Pendidikan tinggi	30	39,5



SMA-Perguruan Tinggi

Total	76	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa dari 76 responden ibu memiliki pendidikan rendah adalah SD-SMP dengan jumlah 46 responden (60,5%).

Table 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Bekerja	4	5,3
Tidak bekerja	72	94,7
Total	76	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa dari 76 responden rata-rata tidak bekerja atau berstatus ibu rumah tangga dengan jumlah 72 responden (94,7%).

Table 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Menopause

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	21	27,6
Cukup	18	23,7
Baik	37	48,7
Total	76	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa didominasi oleh ibu yang memiliki pengetahuan baik dengan jumlah 37 responden (48,7%).

Table 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Pre Menopause

Kemampuan Pre Menopause	Frekuensi	Persentase(%)
Kurang	14	18,%
Baik	62	81,6%
Total	76	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa ibu yang memiliki kemampuan baik mengatasi permasalahan fisik,psikologis dan seksual dengan jumlah 62 responden (81,6%)



Table 6. Hubungan Pengetahuan Menopause Dengan Kemampuan Perempuan Premenopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik, Psikologi Dan Seksual

Pengetahuan menopause	Kemampuan perempuan				N	%	<i>p-value</i>
	Pre Menopause						
	kurang		baik				
	N	%	N	%			
Kurang	9	40,9	13	59,1	22	28,9	0,005
Cukup	2	13,3	13	86,7	15	19,8	
baik	3	18,4	36	92,3	39	51,3	
Total	14	18,4	62	81,6	76	100,0	

Berdasarkan tabel diatas bahwa nilai signficancy *p-value* 0,005 ($p < 0,05$) yang menunjukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kemampuan ibu premenopause dalam mengatasi perubahan fisik, psikologi dan seksual di Pekon Tambahrejo.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistic didapatkan *p-value* sebesar 0,005 dengan nilai signficancy *p-value* ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kemampuan ibu premenopause dalam menghadapi perubahan fisik, psikologi dan seksual. hal ini sejalan dengan penelitian Dewi et al, (2021) dengan hasil ada hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan yang menunjukan data hasil uji Chi-Square dengan *P-value* 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause.

Penelitian ini juga diperkuat oleh peneli Yuneta et al, (2021) hubungan pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kesiapan menjelang menopause pada ibu premenopause. dengan hasil uji statistik yang menggunakan chi square didapatkan nilai $p = 0,045$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kesiapan menjelang menopause pada ibu premneopause,, sehingga di perlukan edukasi pada ibu



premenopause agar dapat meningkatkan penerimaan diri pada masa menopause, penerimaan yang positif terhadap masa menopause merupakan upaya mempersiapkan diri baik secara fisik ataupun psikologis.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhan, Eldesokey & Hassan (2020) premenopause adalah penghentian menstruasi dan ketika perempuan tidak memiliki periode menstruasi selama 12 kali berturut-turut artinya perempuan yang menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, untuk itu penting berfikir positif bahwa kondisi tersebut hal yang alami munculnya sikap yang positif tentu bisa diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup sehingga ibu lebih siap.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Gayathipriya (2018) dalam penelitian berjudul *"Menopause Awareness, Symptoms Assessment and MENQOL Among Bahrain Women"*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang memasuki masa menopause mengalami berbagai perubahan fisik, seperti nyeri otot dan sendi, mudah merasa lelah, berkeringat berlebihan, gangguan tidur, peningkatan berat badan, serta sakit kepala. Berbagai keluhan tersebut terbukti berdampak pada penurunan kualitas hidup perempuan selama masa menopause. Selain itu, Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan salah satu domain utama yang membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan yang baik cenderung lebih bertahan dan konsisten dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki ibu premenopause mengenai perubahan yang akan dihadapi, semakin baik pula perilaku mereka dalam mempersiapkan diri dan mengelola berbagai perubahan fisik maupun psikologis selama masa menopause.



Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilan dan Huda (2022) berjudul *"Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan dalam Menghadapi Masa Menopause"*. Penelitian tersebut melibatkan perempuan berusia 40–50 tahun dan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ($p = 0,039$), tingkat pengetahuan ($p = 0,015$), serta tingkat keluhan yang dialami ($p = 0,039$) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa berbagai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada fase klimakterium dapat menurunkan rasa percaya diri perempuan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga memengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause. Oleh karena itu, perempuan perlu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa menopause agar lebih siap dalam menghadapi fase tersebut.

Novianti et al. (2019) menjelaskan bahwa perubahan fisik yang dialami perempuan selama masa menopause dapat memengaruhi kondisi psikologis, terutama apabila perempuan belum memiliki kesiapan mental dalam menghadapi fase tersebut. Kondisi ini dapat memicu munculnya kecemasan sehingga pengetahuan yang memadai menjadi faktor penting dalam membantu perempuan memahami berbagai perubahan yang akan terjadi serta mempersiapkan diri secara optimal. Perubahan yang bersifat fisik, psikologis, maupun seksual umumnya mulai dirasakan pada usia di atas 40 tahun dan dapat menimbulkan kekhawatiran apabila tidak diimbangi dengan pemahaman yang baik. Hasil analisis menggunakan uji Chi-square menunjukkan nilai p -value sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan



wanita usia premenopause tentang menopause dengan kesiapan mereka dalam menghadapi fase menopause.

Sementara itu, Sari et al. (2020) menyatakan bahwa berbagai gejala menopause, seperti sensasi panas pada wajah, leher, dan dada (*hot flashes*), peningkatan denyut jantung, gangguan tidur, sakit kepala, serta mudah lupa, dapat memengaruhi kondisi psikologis dan meningkatkan kecemasan pada perempuan yang memasuki masa menopause. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat pengetahuan yang rendah atau sedang memiliki risiko sekitar tiga kali lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan perempuan yang memiliki pengetahuan baik. Selain itu, tingkat pendidikan yang lebih tinggi turut berkontribusi terhadap kemampuan perempuan dalam memahami, menyikapi, dan beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi selama masa menopause.

Nasution (2016) menjelaskan bahwa selain pengetahuan, sikap juga merupakan faktor yang berperan dalam membantu ibu premenopause menghadapi berbagai perubahan yang terjadi menjelang menopause. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif, yaitu sebanyak 33 orang (51,6%), sedangkan 31 orang (48,4%) memiliki sikap negatif. Sikap merupakan kecenderungan yang dipengaruhi oleh kepribadian, motivasi, pengalaman, serta kesiapan mental seseorang, sehingga akan memengaruhi cara individu merespons suatu objek maupun situasi yang dihadapinya. Dengan demikian, sikap yang positif dapat membantu ibu premenopause dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis secara lebih adaptif.

Sejalan dengan hal tersebut, Sari (2022) menyatakan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesiapan dan rasa percaya diri ibu premenopause dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Dukungan tersebut dapat



diberikan dalam berbagai bentuk, seperti pemberian motivasi, saran, perhatian, penghargaan, pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan, minuman, dan bantuan finansial, serta bantuan dalam mengelola emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan keluarga yang baik, yaitu sebanyak 20 orang (66,2%), sedangkan 16 responden (44,5%) memperoleh dukungan keluarga yang kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu perempuan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada masa premenopause.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa tingkat pengetahuan merupakan faktor yang berperan penting dalam mempersiapkan perempuan usia klimakterium menghadapi masa menopause. Perempuan yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu memahami perubahan fisik, psikologis, dan seksual yang terjadi, sehingga dapat mengurangi rasa cemas serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan tersebut. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan kesalahpahaman terhadap gejala menopause yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya kesiapan dalam menghadapi fase tersebut.

Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat membentuk sikap yang lebih positif terhadap menopause. Pengetahuan yang memadai memungkinkan perempuan menerima menopause sebagai proses fisiologis yang normal, bukan sebagai kondisi yang harus ditakuti. Selain itu, tingkat pendidikan turut mendukung kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, dan mengolah informasi kesehatan sehingga berkontribusi terhadap kesiapan menghadapi menopause (Fitriyanti et al, 2024). Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya perawat, memiliki peran strategis dalam memberikan



edukasi kesehatan kepada perempuan usia klimakterium. Edukasi yang diberikan secara berkelanjutan mengenai perubahan yang terjadi selama menopause, cara mengatasi gejala yang muncul, serta upaya menjaga kesehatan fisik dan psikologis diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap yang positif, dan pada akhirnya meningkatkan kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didapatkan hasil usia dengan rentang 40-51 tahun yaitu 56 orang (60,5%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan rendah SD-SMP dengan jumlah 46 orang (60,5%) dan berdasarkan pekerjaan didominasi oleh ibu yang tidak bekerja yaitu dengan jumlah 72 orang (94,7%).
2. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu premenopause sebanyak 21 orang (27,6 %) memiliki pengetahuan kurang, 18 orang (23,7%) memiliki pengetahuan yang cukup, 37 orang (28,7%) memiliki pengetahuan yang baik.
3. Distribusi frekuensi kemampuan perempuan premenopause dalam mengatasi masalah fisik, psikologi dan seksual dengan pengetahuan kurang dan kemampuannya kurang sebanyak 9 orang (40,9%), pengetahuan kurang dengan kemampuannya baik sebanyak 13 orang (59,1%), pengetahuan cukup dengan kemampuan kurang sebanyak 2 orang (13,3%), pengetahuan cukup dengan kemampuan baik sebanyak 13 orang (86,7%), pengetahuan baik dengan kemampuan kurang sebanyak 3 orang (18,4%), dan pengetahuan baik dengan kemampuan baik sebanyak 36 orang (92,3%).
4. Ada hubungan pengetahuan menopause dengan kemampuan perempuan menopause dalam mengatasi perubahan fisik, psikologis dan seksual dengan nilai ($p\text{-value}=0,005$).



REFERENSI

- Asriati, C, R., Wijaya, M., Nirmala, S, A., Gondodiputro, S., & Rahmiati., L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. Program Studi D-IV Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Padjajaran. Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran.
- Bestfy, A., & Alfriska, T., (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Penegtahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Masa Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Wara Selatan Kota Palopo Tahun 2017.
- Bunsal, C, M, (2019). Efek Paket Sejahtera Terhadap Kemampuan Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Fisik, Seksual Dan Psikologis Di Kota Depok Tahun 2019. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 09(1), 2020, 43-51. DOI:<https://10.12345/jikp.v9i01.162>.
- Dewi, R., I, S., Marlinda, R., & Rahyaningrum, D., C., (2021) Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause. Stikes Syedza Saintika Padang.
- Fitriyanti, L., Ina, A. A., Citrawati, N. K., Sagitarini, P. N., Hadi, D. R. F., Karundeng, J. O., & Yunitasari, E. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Gayathipriya, N., Alasmar, N., Omar, M.,Khalid, K., Saleh, H., Mohammed, H., Rajeswari, K., & Sumathi, G. (2018). Menopause Awereness, Symptoms Assessment and Menqol Among Bahrain Women. Faculty of Nursing Department CHS, University of Bahrain.
- Meilan, N., & Huda,, N.,(2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan perempuan dalam menghadapi masa menopause. Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Vol 2, No 1, April 2022.
- Nasution, Z. (2016) Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Menghadapi Premenopause Di Kelurahan Baru Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. Universitas Darma Agung, Medan.
- Novianti., R., &Yunita., P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2017. Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Batam. Volume 09, Nomor 02,April 2019.
- Puspitsari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan wanita pre menopause dalam menghadapi masa menopause. Jurnal Kebidanan,9 (2), <http://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>.



- Putri, Dita Rahmawati. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Menopause Pada Ibu-Ibu PKK Dukuh Menjing Rt 03 Donohudan Ngemplak Boyolali. Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, Y., W., Yunitasari., E., & Putri., R., H. (2020). Kecemasan Pada Perempuan Yang Menghadapi Menopause, Sebuah Tinjauan Literatur. Universitas Aisyah Pringsewu
- Siregar, R., J., & Yusuf., F., (2022) Kesehatan Reproduksi Lansia. Dalam Anisa Safitri Nasution (hlm.33-35). PT Inovasi Pratama Internasional.
- Tallutondok, E., B., Ompusunggu, F., Tahapary, P., A., Ingrid, B., L., & Nugroho, D., Y. (2019). Pendidikan Kesehatan Pada Perempuan Menopause Tentang Screening Kesehatan Reproduksi Di Tangerang. Fakultas Keperawatan. Universitas Pelita Harapan.
- Tsuraya, M., Zulfritri, R., & Arneliwati. (2018). Gambaran Mekanisme Koping Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause. Fakultas Keperawatan. Universitas Riau.
- Wahyuni, B., S., & Ruswanti. (2018). Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Rumah Sakit. Program Studi S1 Keperawatan
- Yuneta, A., E., N., Hardiningsih., & Yunita, F., A., (2021) Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause. Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret.
- Yunitasari, E., Fitri, F. E., Suharti, S., & Riana, N. (2026). Hubungan Pengetahuan Menopause dengan Kemampuan Perempuan Pre-Menopause dalam Mengatasi Perubahan Fisik. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 8(2), 144-155.