

Pengetahuan dan Sikap dengan Kecemasan pada Wanita Menopause

Knowledge and Attitude to Anxiety in Menopause Women

Siti Badria Asikin¹, Ima Mustika Tri Lestari², Sri Wahyuni Bahrum³

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Gunung Sari Makassar, Makassar, Indonesia

³ Program Studi Kebidanan, STIKES Gunung Sari Makassar, Makassar, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 20-11-2023

Received : 19-04-2024

Revised : 26-05-2024

Accepted : 31-05-2024

Keywords:

menopause;
pengetahuan;
sikap.

Abstract

Knowledge has an important role in determining a person's level of anxiety. Knowledge and experience possessed by a person can also determine the person's attitude in life. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes towards anxiety in menopausal women in the Maricaya sub-district. The research sample was 40 people. The research instrument was an observation sheet of questions about the knowledge of menopausal mothers and an observation sheet of questions about the attitude of menopausal women about changes during menopause. Statistical test results using the chi-square test obtained a value of $p = 0,008$, which means it is smaller than $\alpha (0,05)$. Thus, the research hypothesis was declared accepted, meaning that there was a relationship between knowledge and the anxiety level of menopausal women. Statistical testing using the chi-square test obtained a value of $p = 0,011$, which means it is smaller than $\alpha (0,05)$. Thus, the research hypothesis is declared accepted, meaning that there is a relationship between attitude towards the anxiety level of menopausal women. The conclusion of this research is that all knowledge and attitudes have a relationship with the level of anxiety in postmenopausal women in the Maricaya sub-district.

Abstrak

Pengetahuan memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kecemasan seseorang. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang juga dapat menentukan sikap orang tersebut dalam kehidupannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan dan sikap terhadap kecemasan pada wanita menopause di kelurahan maricaya kota makassar. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian sebanyak 40 orang. Pengolahan data menggunakan data uji statistik. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,008$ yang artinya lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$. Hal ini berarti hipotesis penelitian dinyatakan diterima, yaitu ada hubungan pengetahuan terhadap tingkat kecemasan wanita menopause. Uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,011$ yang artinya lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima, berarti ada hubungan sikap terhadap tingkat kecemasan wanita menopause. Kesimpulan penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap semua ada hubungan terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di Kelurahan Maricaya.

Corresponden author:

Siti Badria Asikin, email: badria.stikes@gmail.com

*This is an open access article under the CC-BY license*

PENDAHULUAN

Salah satu tahap kehidupan yang pasti dialami oleh setiap wanita adalah menopause. Menopause adalah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang diakibatkan ovarium secara progresif telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen, folikel dalam ovarium mengalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya. Seorang wanita yang mengalami menopause alamiah sama sekali tidak dapat mengetahui apakah saat menstruasi tertentu benar-benar merupakan menstruasinya yang terakhir sampai satu tahun berlalu. Menopause kadang-kadang disebut sebagai perubahan kehidupan (Haryono, 2016).

World Health Organization (WHO) (2018) memperkirakan ditahun 2030 sekitar 1,2 miliar wanita berusia diatas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (Nainggolan dan Iliwandi, 2023). Fase awal dalam menghadapi masa menopause disebut premenopause. Fase premenopause terjadi perubahan kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu yang telah memasuki proses menua.

Adanya salah satu dari perubahan kondisi psikologis premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak. Neurotransmitter di dalam otak memengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress (Muchsin dan Heni, 2022). Hal ini sangat berpengaruh terhadap fungsi sistem saraf pusat, seperti suasana hati yang menyebabkan kecemasan, lekas marah, dan mudah mengalami depresi, sehingga ada hubungan relevan antara perubahan fisik dan kecemasan yang terjadi pada perempuan menopause (Yanti *et al.*, 2022). Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu), perasaan cemas tersebut timbul sebagai akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya (Saragih dan Suparmi, 2017)

Perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit, sampai ke organ tubuh lainnya terjadi pada masa menopause. Mulai timbul masalah di organ payudara dan vagina yaitu wanita mengalami *hot flushes*. Menopause memang bukan suatu penyakit, namun ini berdampak dalam kehidupan wanita sebagai suatu gangguan. Perubahan fisik yang dialami menyebabkan rasa cemas dan ketidaksiapan wanita untuk menghadapinya. Perubahan fisik pada wanita menopause berpengaruh terhadap kesiapannya dalam menghadapi menopause. Semakin wanita berat menghadapi perubahan, maka akan semakin tidak siap bagi wanita untuk menghadapinya. Ketika seorang wanita memasuki masa menopause alangkah baiknya selalu memiliki pikiran yang positif. Keadaan siap dan tidak siap pada wanita yang mengalami menopause berpengaruh terhadap cara wanita memberikan penilaian terhadap menopause itu sendiri (Rumaisyah dan Maesaroh, 2020; Nainggolan dan Iliwandi, 2023).

Pentingnya pengetahuan tentang tanda dan gejala dari menopause bagi ibu usia premenopause sangat dibutuhkan, sehingga ibu dapat lebih siap dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi bagi fisik maupun psikologi. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa

keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu (Donsu, 2017; Hidayah dan Savitri, 2018), sedangkan sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Manifestasi sikap tidak langsung dapat dilihat, hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap adalah keadaan mental dan saraf dari kesiapan yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Oklaini *et al.* (2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan ibu pramenopause dengan kesiapan ibu pada masa menopause. Ada beberapa faktor yang memengaruhi hal tersebut diantaranya pendidikan dan pekerjaan. Apabila pengetahuan ibu pramenopause dalam kategori sedang maka akan memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan dari bulan Desember sampai Januari 2023 di Kelurahan Maricaya RT 003. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami menopause yang berusia 45-55 tahun, Sampel penelitian ini sebanyak 40 Orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner yang berisikan pertanyaan tentang pengetahuan menopause sebanyak 10 dan pertanyaan tentang kesiapan menopause sebanyak 10 nomor. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*, dengan hipotesis dinyatakan diterima jika nilai $p < \alpha$ (0,05)

HASIL

Berikut ini disajikan tabel hasil analisis yang terdiri dari distribusi frekuensi berdasarkan distribusi frekuensi pengetahuan, distribusi frekuensi sikap, distribusi frekuensi kecemasan dan hubungan pengetahuan terhadap kecemasan wanita menopause. Berdasarkan Tabel 1, dari 40 orang yang menjadi subjek terdapat sebanyak 22 orang (55%) subjek yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan subjek yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 orang (45%).

Tabel 1. Distribusi subjek menurut pengetahuan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota Makassar

Pengetahuan	n	%
Baik	22	55
Kurang	18	45
Total	40	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 di bawah, dari 40 orang yang menjadi subjek, kategori sikap terbanyak yaitu ibu dengan sikap setuju sebanyak 25 orang (62,5%). Adapun kategori paling sedikit yaitu sikap sangat tidak setuju sebanyak 1 orang (2,5%).

Tabel 2. Distribusi subjek menurut sikap wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota Makassar

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat setuju	5	12,5

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Setuju	25	62,5
Ragu-ragu	6	15
Tidak setuju	3	7,5
Sangat tidak setuju	1	2,5
Total	40	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 40 orang yang menjadi subjek, kategori kecemasan terbanyak pada ibu yang merasakan kecemasan ringan sebanyak 23 orang (57,5%). Sementara itu, subjek dengan kategori tidak cemas dan kecemasan berat sekali masing-masing sebanyak 1 orang (2,5%).

Tabel 3. Distribusi subjek menurut kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota Makassar

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	1	2,5
Kecemasan ringan	23	57,5
Kecemasan sedang	10	25
Kecemasan berat	5	12,5
Kecemasan berat sekali	1	2,5
Total	40	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan hasil analisis Tabel 4 didapatkan bahwa subjek yang memiliki pengetahuan baik paling banyak memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 (20%) dan paling sedikit pada subjek dengan pendidikan baik, namun kecemasan tidak cemas dan kecemasan berat sekali dengan masing-masing berjumlah 1 orang (2,5%), sedangkan pada 18 (45%) ibu dengan pengetahuan kurang baik, terdapat 16 (40%) dengan kecemasan ringan dan 2 (5%) dengan kecemasan sedang, namun tidak ada subjek yang merasakan kecemasan dalam kategori tidak cemas, berat, dan berat sekali. Uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,008$, yang artinya lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$. Hal ini berarti hipotesis penelitian dinyatakan diterima, sehingga ada hubungan pengetahuan terhadap tingkat kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota Makassar.

Tabel 4. Hubungan pengetahuan terhadap kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota Makassar

Pengetahuan	Tingkat kecemasan										Jumlah		p-value*
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat		Berat sekali		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	1	2,5	7	17,5	8	20	5	12,5	1	2,5	22	55	0,008
Kurang baik	0	0	16	40	2	5	0	0	0	0	18	45	
Jumlah	1	2,5	23	57,5	10	25	5	12,5	1	2,5	40	100	

Keterangan: *Uji *chi-square*, signifikan jika $p\text{-value} \leq 0,05$

Berdasarkan hasil uji *chi-square* pada Tabel 5 didapatkan bahwa dari 40 subjek, kategori sikap terbanyak pada ibu dengan sikap setuju dengan kecemasan ringan sebanyak 18 (45%) dan paling sedikit pada ibu dengan sikap sangat tidak setuju dengan kecemasan berat sebanyak 1 (2,5%). Uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,011$ ($\alpha \leq 0,05$), sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima, yang berarti ada

hubungan sikap terhadap tingkat kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota Makassar.

Tabel 5. Hubungan sikap terhadap kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota makassar

Sikap	Tingkat kecemasan										Jumlah		<i>p-value*</i> 0,011
	Tidak cemas		Ringan		Sedang		Berat		Berat sekali		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sangat setuju	0	0	5	12,5	0	0	0	0	0	0	5	12,5	
Setuju	1	2,5	18	45	3	7,5	2	5	1	2,5	25	62,5	
Ragu-ragu	0	0	0	0	5	12,5	1	2,5	0	0	6	15	
Tidak setuju	0	0	0	0	2	5	1	2,5	0	0	3	7,5	
Sangat tidak setuju	0	0	0	0	0	0	1	2,5	0	0	1	2,5	
Jumlah	1	2,5	23	57,5	10	25	5	12,5	1	2,5	40	100	

Keterangan: *Uji *chi-square*, signifikan jika *p-value* $\leq 0,05$

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan terhadap kecemasan wanita menopause

Pengetahuan memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kecemasan seseorang. Pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki seseorang juga dapat menentukan sikap orang tersebut dalam kehidupannya. pengetahuan sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang. Sesuai dengan teori yang ada bahwa pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan (Lestari 2015). Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu diantaranya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, pendidikan, lingkungan, sosial budaya, atau tingkat ekonomi masing-masing. Pengetahuan tersebut dapat diambil, dipahami, diaplikasi, dianalisis, disintesis, dan kemudian dievaluasi dengan cara dan pemahaman masing-masing (Ariani, 2014; Alfian, 2016)

Uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,008$ yang artinya lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$. Hal ini berarti hipotesis penelitian dinyatakan diterima, yaitu ada hubungan pengetahuan terhadap tingkat kecemasan wanita menopause di Kelurahan Kasi-Kasi Kota Makassar tahun 2022.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sasrawita (2017) tentang hubungan pengetahuan, sikap tentang kecemasan wanita menopause dengan kesiapan menghadapi menopause di Puskesmas Pekanbaru, didapatkan hasil yang signifikan antara pengetahuan terhadap kecemasan wanita menopause yaitu 40%. Penelitian yang lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yuliasri et al. (2022) yang melakukan penelitian dengan melihat hubungan pengetahuan ibu dengan kecemasan menghadapi menopause didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan kecemasan ibu menopause hal ini dibuktikan dengan hasil uji *chi-square* dengan nilai $p = 0,003$.

Aspek-aspek kecemasan diantaranya yaitu suasana hati dimana keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis seperti mudah marah, perasaan tegang, keadaan pikiran yang tidak menentu seperti khawatir, memandang dirinya sebagai sangat sensitif dan merasa tidak berdaya, selalu menghindari situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan, perilaku gelisah seperti gugup, agitas, dan kewaspadaan yang berlebihan, gangguan psikogenetik mencakup bertambahnya rasa gelisah, depresi, mudah cemas, insomnia dan sakit kepala. Bagi wanita yang menilai atau menganggap premenopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan

(*stressor*) dan berusaha untuk menghindarinya, maka stres sulit dihindari. Wanita yang menghadapi masa ini akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakan (Muchsin dan Heni, 2022; Muyasaroh, 2020).

Faktanya, tidak semua wanita mengalami kecemasan, ketakutan bahkan depresi saat menopause. Itu sebabnya ada juga wanita yang tidak mengalami gangguan mental. Beratnya stres yang dialami wanita dalam menghadapi dan menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh cara mereka memandang menopause. Evaluasi individu terhadap peristiwa yang dialami ada yang negatif dan positif (Alia *et al.*, 2023; Hanifah *et al.*, 2021).

Menurut Asumsi Peneliti pengetahuan erat kaitannya dengan Kecemasan wanita menopause karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dialami hal ini dapat di lihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu hubungan pengetahuan terhadap kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 kota makassar tergolong baik dengan kecemasan sedang hal ini dikarenakan tingkat pendidikan wanita menopause diatas rata-rata karena pendidikan juga memengaruhi seseorang dalam pengembangan nalar dan analisa.

Hubungan sikap terhadap kecemasan wanita menopause

Sikap merupakan perasaan atau pandangan seseorang yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap suatu objek atau stimulasi. Menurut pandangan Bem dalam *Self Perception Theory* orang bersikap positif/negatif terhadap suatu objek dibentuk melalui pengamatan pada perilaku sendiri (Ariani, 2014). Sikap adalah determinan perilaku, karena mereka berkaitan dengan persepsi, kepribadian, dan motivasi. Sebuah sikap merupakan suatu keadaan siap mental, yang dipelajari dan diorganisasi menurut pengalaman dan yang menyebabkan timbulnya pengaruh khusus atau reaksi seseorang terhadap orang-orang, objek-objek dan situasi-situasi dengan siapa dia berhubungan.

Uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,011$ yang artinya lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$. Hal ini menandakan hipotesis penelitian dinyatakan diterima, berarti ada hubungan sikap terhadap tingkat kecemasan wanita menopause di Kelurahan Kasi-Kasi Kota Makassar tahun 2022.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Oklaini *et al.* (2022) dari 60 subjek terdapat 33 (55,0%) ibu yang memiliki sikap positif. Selanjutnya hasil analisis statistik membuktikan bahwa terdapat hubungan antara sikap ibu pramenopause dengan kesiapan ibu pada masa menopause di wilayah kerja Puskesmas Kembang Mumpo dengan keeratan sedang.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2020) yang melakukan penelitian dengan judul hubungan pengetahuan dan tingkat kecemasan wanita premenopause mendapatkan dari 36 responden pada penelitiannya terdapat 11 (30,5) responden dengan pengetahuan cukup dan kecemasan rendah sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu premenopause dapat menjadi dasar ibu atas perubahan-perubahan yang terjadi dalam masa menopause.

Menurut asumsi peneliti bahwa ada hubungan sikap ibu pra menopause terhadap kesiapan menghadapi menopause hal ini dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Kelurahan Maricaya RT 003 Kota Makassar didapatkan bahwa sikap wanita menopause dalam kategori setuju dengan kecemasan ringan hal ini dikarenakan tingkat pendidikan dan pekerjaan sehingga memengaruhi sikap subjek terhadap perubahan pada masa menopause. Sikap positif dari ibu yang akan menghadapi menopause mampu mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan ke hal-hal positif pula dengan cara melakukan aktivitas yang berguna. Penerimaan yang positif terhadap masa menopause sebagai upaya mempersiapkan diri secara fisik dan psikis sejak dini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Kelurahan Maricaya RT 003 Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan terhadap kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003 dan ada hubungan sikap terhadap kecemasan wanita menopause di Kelurahan Maricaya RT 003. Saran dalam penelitian ini yaitu diharapkan tenaga kesehatan di pelayanan dan di masyarakat dapat lebih aktif memberikan edukasi pada wanita subur atau usia 35 tahun keatas sehingga para wanita lebih siap dan memiliki sikap yang positif terhadap perubahan pada masa menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, R., 2016. Kepatuhan tentang Penggunaan Insulin pada Pasien Diabetes Mellitus di Poliklinik Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 1(1), 9-18. <https://doi.org/10.36387/jiis.v1i1.24>
- Alia, S.A.N., Utami, T., Tarwati, K., 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 10(2), 97–106. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.403>
- Ariani, A.P., 2014. Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta Nuha Medika
- Donsu, J.D.T., 2017. Metode Penelitian Keperawatan. Cetakan I. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Hanifah, I., Hidayati, T., Yuliana, W., 2021. Pengaruh Penyuluhan tentang Menopause Terhadap Kecemasan Seks Masa Menopause Pada Komunitas Muslimatan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(2), 91–96. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.824>
- Haryono, R., 2016. Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause. Gosyen Publishing: Yogyakarta
- Hidayah, N., Savitri, U.D., 2018. Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi (KB) dengan Perubahan Fisik pada Menopause. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i1.407>
- Lestari., 2015. Psikologi Kespro Wanita dan Perkembangan Reproduksi. Yogyakarta Nuha Medika
- Muchsin, E.N., Heni, S., 2022. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause. 1(2), 2963–1343. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKESnas/index.php/MOO>
- Muyasaroh, H., 2020. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. LP2M Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nainggolan, S.S., Iliwandi, J., 2023. Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik pada Wanita Perimenopause. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109–120. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1092>
- Notoatmodjo, S., 2018. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta
- Oklaini, S.T., Fahriani, M., Mirdayanti, R., Oktarina, M., 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan pada Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 7(1), 21–27. <https://doi.org/10.51851/jkb.v7i1.330>
- Puspitasari, B., 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2): 115-119. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Rumaisya I., Maesaroh, S., 2020. Hubungan Pengetahuan Wanita Usia 48–55 Tahun tentang Menopause dengan Sikap dalam Menghadapi Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal*

- Kebidanan Indonesia, 7(1), 126–140. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v7i1.35>
- Sasrawita, 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru. *Journal Endurance*, 2(2): 117-123. <http://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1853>
- Saragih, D., Suparmi, Y., 2017. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien yang dirawat di Ruang ICU/ICCU RS Husada Jakarta. *Kosala JIK*, 5(1): 61-69. <https://ejournal.stikespantikosala.ac.id/index.php/kjik/article/view/119/89>
- WHO [World Health Organization]. 2018. Ageing and Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Yanti, A.K., Primatanti, P.A., Suryanditha, P.A., 2022. Hubungan antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *Aesculapius Medical Journal*, 1(2). 1-6. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597%0Ahttps://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/download/4597/3289>
- Yuliasri, D., Ariandini, S., Rahmadini, A.F., 2022. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Buniwangi. *Journal of Public Health Innovation*, 2(2): 123-132. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i02.417>