

## Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Poskesdes Pantai Kabupaten Kapuas

### *The Relationship Between the Level of Knowledge and the Level of Anxiety in Premenopausal Women at the Coastal Health Post in Kapuas Regency*

Barto Mansyah <sup>1\*</sup>

Nurul Zauhairiah <sup>2</sup>

Natalansyah <sup>3</sup>

Polytechnic of Health, Ministry of Health, Palangka Raya, Center of Kalimantan, Indonesia

\*email:

[bartomansyah@gmail.com](mailto:bartomansyah@gmail.com)

#### Abstrak

Latar belakang: Menopause dikenal sebagai masa berhentinya haid secara permanen setelah hilangnya aktivitas ovarium. Masalah yang muncul sebelum menopause disebut sindrom premenopause. Beberapa wanita tidak menyadari atau bahkan mengetahui bahwa mereka berada dalam periode ini. Pengetahuan seorang wanita tentang premenopause sangat penting karena dapat berdampak positif pada penanganan penyakit mental. Tujuan: adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas. Metode: penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi *cross sectional*. Hasil: Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di Poskesdes Pantai Kabupaten Kapuas di dapatkan nilai P-Value 0,890 lebih besar dari 0,05. Kesimpulan: yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas.

#### Kata Kunci:

Pengetahuan  
Kecemasan  
Premenopause

#### Keywords:

Knowledge  
Anxiety  
Premenopausal

#### Abstract

*Background: menopause is know as a period of permanent cessation of menstruation after the loss of ovarian activity. Problems that appear before menopause are called premenopausal syndrome. Some women are not aware or event know they are not aware of even know they are in this period. A woman's knowledge about premenopause is very important because it can have a positive impact on the treatment of mental illness. Purpose: is to determine the relationship between the level of knowledge and the level of anxiety in premenopausal women at the coastal health pst in Kapuas regency. Methods: this study used a quantitative approach with a cross-sectional study design. Result: the relationship between the level of knowledge and the level of anxiety in premenopausal woman at the Poskesdes Pantai Kapuas Regency obtained a P-Value of 0.890 greater than 0.05. Conclusion : that is,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means there is no relationship between the level of knowledge and the level of anxiety in premenopausal woman at the coastal health post in Kapuas Regency.*



© 2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7241>

## PENDAHULUAN

Paradigma kesehatan merupakan aset pembangunan kesehatan, dan dalam jangka panjang dapat mendorong masyarakat untuk menjaga kesehatannya secara sukarela melalui upaya proaktif dan preventif. Meningkatkan kesadaran, motivasi dan kemampuan untuk hidup sehat agar setiap individu mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Bertujuan untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia,

bertempat tinggal di lingkungan yang sehat dengan perilaku yang sehat, mampu mencapai pelayanan kesehatan yang bermutu secara merata dan merata. (Departemen Kesehatan RI, 2019).

Pembangunan kesehatan merupakan investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pembangunan kesehatan berkelanjutan telah berhasil meningkatkan derajat kesehatan penduduk, termasuk meningkatkan angka harapan hidup di Indonesia dari 68,6 tahun pada tahun 2014 menjadi 70,5 tahun pada

tahun 2017 (Riskesmas, 2017). Peningkatan usia harapan hidup dapat meningkatkan populasi wanita menopause di Indonesia. Jumlah wanita di atas usia 50 tahun meningkat secara signifikan setiap tahun. Menurut Badan Pusat Statistik (2020), jumlah penduduk perempuan Indonesia adalah 118 juta jiwa, dengan rincian 7 juta perempuan pada kelompok umur 45-49 tahun dan 5,7 juta perempuan pada kelompok umur 50-54 tahun (Badan Pusat Statistik, 2020).

Pengetahuan seorang wanita tentang premenopause sangat penting karena dapat berdampak positif pada penanganan penyakit mental. Persiapan dan pengetahuan yang baik berpotensi menyebabkan depresi, kecemasan, dan gangguan mood akan lebih mudah dikendalikan oleh seseorang, dan gangguan tidur akan berkurang. Seorang wanita diharapkan memiliki pengetahuan yang baik tentang siklus hidup yang akan dialami. Pengetahuan yang cukup kemungkinan akan berdampak pada kecemasan wanita premenopause berkurang. Ini merupakan kewajiban tenaga kesehatan dalam memberikan ilmu. Salah satunya adalah kegiatan sosialisasi. Perubahan yang terjadi selama premenopause adalah proses alami dan natural, sehingga wanita dapat menjalani premenopause dengan tenang dan tanpa rasa takut.

Pertumbuhan dan perkembangan manusia adalah proses yang berlangsung terus menerus dari lahir sampai masa kanak-kanak, dewasa dan tua. Dalam tumbuh dewasa sebagai wanita, menopause merupakan pengalaman yang wajar bagi semua wanita dan merupakan tahap akhir dari proses biologis yang dialami wanita berupa penurunan produksi hormon wanita yaitu estrogen dan progesteron dari ovarium. Menopause berasal dari kata Yunani yang berarti "bulan". Lebih tepatnya, "menopause", yang berarti tidak adanya menstruasi. Menopause dikenal sebagai masa berhentinya haid secara permanen setelah hilangnya aktivitas ovarium (BKKBN, 2017).

Menurut WHO, premenopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina, dan 10% di Jepang serta Indonesia. Jumlah wanita premenopause di Asia akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta pada tahun 2025. Kementerian Kesehatan RI memprediksi penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa pada tahun 2025, wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2025, kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2030. Di Indonesia data Badan Pusat Statistik menunjukkan 15,2% juta wanita memasuki masa menopause dari 118 juta wanita Indonesia. dengan sekitar 30,3 juta perempuan menopause, dengan rata-rata usia menopause 49 tahun. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, persentase wanita usia 30-49 tahun yang telah mengalami menopause di Indonesia mencapai 16,1% dari total 28.767 wanita. Proporsi wanita usia 30-49 tahun yang mengalami menopause meningkat seiring bertambahnya usia dari 10% wanita usia 44-45 tahun dan 43% wanita usia 48-49 tahun (BKKBN, 2017).

Badan Pusat Statistik menyatakan pada tahun 2021 di Kalimantan Tengah komposisi penduduk perempuan usia 45-49 tahun di Kalteng pada tahun 2020 sebanyak 84.161, terdiri dari 65.944 berusia 50-54, 48.139 berusia 55-59, dan 48.139 berusia 55-59 termasuk Kelompok di mana wanita mulai mengalami menopause. Kalimantan Tengah diproyeksikan akan terus mengalami pertumbuhan penduduk hingga tahun 2023. Pada tahun 2020, hingga 77,36% penduduk akan memasuki usia kerja (usia 15-64). Dengan jumlah penduduk 167.500 jiwa, Kabupaten Kuala Kapua memiliki jumlah penduduk wanita terbanyak ketiga setelah Kotawaringin Barat dan Kotawaringin Timur. (BPS Kalteng, 2020). Sebelum menopause terjadi, biasanya didahului oleh premenopause, yaitu peralihan dari fajar ke fase yang tidak berubah. Bagi sebagian besar wanita, gejala pramenopause dimulai pada usia 30 tahun dan

memuncak pada usia 49 tahun, awal menopause. Gejala premenopause muncul akibat rendahnya kadar estrogen, yang secara signifikan mengganggu aktivitas hidup wanita dan mengakibatkan gejala yang mengancam kesejahteraan rumah.

Masalah yang muncul sebelum menopause disebut sindrom premenopause. Beberapa wanita tidak menyadari atau bahkan mengetahui bahwa mereka berada dalam periode ini. Perubahan fisiologis yang dialami wanita pascamenopause meliputi perubahan pada organ reproduksi (tuba falopi, leher rahim, vagina, dasar panggul, perineum dan anus, kandung kemih, kelenjar susu). Perubahan organ non-reproduksi (obesitas, penumpukan lemak, hipertensi, kolesterol tinggi, dinding pembuluh kalsifikasi, pertumbuhan rambut, keropos tulang). Perubahan hormon dan adanya penyakit pada wanita lanjut usia memengaruhi ketidaknyamanan mereka. Perubahan fisik, psikologis, dan seksual yang terjadi menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran pada wanita menopause. Kecemasan yang mereka alami seringkali berkaitan dengan kecemasan dalam menghadapi situasi yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Gejala yang menyertai sindrom premenopause yang meliputi *hot flushes* (rasa panas dari dada hingga wajah), *night sweat* (berkeringat di malam hari), *vaginal dryness* (kekeringan vagina), penurunan daya ingat, insomnia, depresi, *fatigue* (mudah capek), penurunan libido, *dyspareunia* (rasa sakit ketika berhubungan seksual), dan *incontinence urinary* (beser). Wanita dipengaruhi oleh mitos yang berlaku di kalangan wanita tentang menopause. Mitos-mitos ini dapat menimbulkan banyak ketakutan dan kecemasan dalam kehidupan seorang wanita. Mitos ini tidak selalu benar, terutama bagi wanita paruh baya yang mendekati menopause. Dukungan dari orang-orang terdekat sangat diperlukan. Dukungan suami, teman, dan keluarga. Ini untuk membantu wanita menopause menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dukungan dari orang terdekat

merupakan bagian dari dukungan sosial yang diterima dari individu atau kelompok yang dapat memberikan kenyamanan, perhatian, rasa hormat, atau membantu orang yang memiliki sikap menerima kondisinya.

Bagi Wanita Postmenopause Gejala yang terlihat antara lain gejala kejiwaan, ketidakseimbangan otonom, dan gejala oro-genital. Gejalanya meliputi masalah ingatan, sulit berkonsentrasi, gelisah, depresi, insomnia, kepanasan, berkeringat, nyeri sendi, kehilangan libido, vagina kering, dan inkontinensia. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Poskesdes Pantai Kabupaten Kapuas, teridentifikasi terdapat 129 wanita usia 40-50 tahun yang dapat digolongkan premenopause. Dari pernyataan diatas penulis tertarik untuk mengambil judul hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai kabupaten kapuas.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggambarkan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan perempuan mengenai premenopause. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - Maret 2023. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja poskesdes Pantai Kelurahan Mandomai Kecamatan Kapuas Barat, Kabupaten Kapuas. Tempat ini dipilih dengan alasan jumlah populasi perempuan usia premenopause yang cukup banyak dan di lokasi tersebut yang rata-rata wanita tidak sekolah atau pendidikan rendah. Populasi adalah subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Hidayat, 2017).

Populasi penelitian ini adalah seluruh perempuan usia premenopause yang tinggal di wilayah kerja Poskesdes Pantai Kelurahan Mandomai Kecamatan Kapuas Barat Kabupaten Kapuas sebanyak 273 perempuan usia premenopause. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, atau sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang diambil untuk diketahui karakteristiknya (Hidayat, 2017). Jadi, jumlah sampel keseluruhan yang diambil untuk keperluan penelitian ini yaitu 80 responden perempuan premenopause. Pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu:
  - 1. Mampu berkomunikasi dengan baik.
  - 2. Perempuan usia diatas 45 tahun yang belum menopause.
- b. Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu :
  - 1. Dilakukan *histerektomi* dan *ooforektomi bilateral*.
  - 2. Mengalami gangguan kejiwaan.

Teknik sampling adalah teknik yang dipergunakan untuk mengambil sampel dari populasi. Sampling adalah suatu proses dalam menyeleksi populasi untuk dapat mewakili populasi (Setiadi, 2017). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara *random sampling* adalah cara pengambilan sampel yaitu wanita premenopause yang dilakukan pendataan ke rumah sampel secara acak. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur kuesioner, yang berisi pertanyaan untuk mendapatkan data mengenai pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan perempuan menghadapi menopause. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dalam pertanyaan-pertanyaan pengetahuan tentang menopause dan kecemasan perempuan

menghadapi menopause yang diisi oleh responden. Atas persetujuan responden, kuisisioner di bagikan dengan terlebih dahulu menjelaskan cara pengisian kuisisioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data diolah menggunakan SPSS versi 21 selanjutnya di editing, coding, tabulasi, dan dianalisa. Yang disajikan dalam bentuk table disertai penjelasan.

### Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan, paritas, dan status bekerja pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas.

**Tabel I.** Menunjukkan bahwa distribusi responden.

Variabel	N	%
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Tinggi	3	3,75%
Pendidikan Menengah	17	21,25 %
Pendidikan Rendah	60	75%
<b>Paritas</b>		
Primigravida	1	1,25%
Multigravida	61	76,25%
Grandemultigravida	18	22,5%
<b>Status Bekerja</b>		
Bekerja	11	13,75%
Tidak Bekerja	69	86,25%

Berdasarkan pada tabel I menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan pendidikan yaitu pendidikan tinggi sebanyak 3 responden dengan persentase 3,75%, pendidikan menengah sebanyak 17 responden dengan persentase 21,25% dan pendidikan rendah sebanyak 60 responden dengan persentase 75%. Distribusi responden berdasarkan paritas yaitu primigravida sebanyak 1 responden dengan persentase 1,25%, multigravida sebanyak 61 responden dengan persentase 76,25% dan grandemultigravida sebanyak 18 responden dengan persentase 22,5%. Distribusi responden berdasarkan status bekerja yaitu bekerja sebanyak 11

responden dengan persentase 13,75% dan tidak bekerja sebanyak 69 responden dengan persentase 86,25%.

### Tingkat pengetahuan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas

**Tabel II.** Tingkat pengetahuan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas

Pengetahuan	N	%
Baik	2	2,5%
Cukup	71	88,75%
Kurang	7	8,75%

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan tingkat pengetahuan yaitu pengetahuan baik sebanyak 2 responden dengan persentase 2,5%, pengetahuan cukup sebanyak 71 responden dengan persentase 88,75% dan pengetahuan kurang sebanyak 7 responden dengan persentase 8,75%.

### Tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas

**Tabel III.** Tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas.

Pengetahuan	N	%
Tidak Ada Gejala	2	2,5%
Gejala Ringan	72	90%
Gejala Sedang	6	7,5%

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan pada wanita premenopause yaitu tidak ada gejala sebanyak 2 responden dengan persentase 2,5%, gejala ringan sebanyak 72 responden dengan persentase 90%, gejala sedang sebanyak 6 responden dengan persentase 7,5% dan gejala berat sebanyak 0 responden dengan persentase 0%.

### Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas

**Tabel IV.** Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas

Pengetahuan	Kecemasan						Total	P	
	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang				
	F	%	F	%	F	%			
<b>Baik</b>	0	0%	2	2,5%	0	0%	2	2,5%	0,890
<b>Cukup</b>	2	2,5%	6	78,7%	6	7,5%	7	88,75%	
<b>Kurang</b>	0	0%	7	8,7%	0	0%	7	8,75%	
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>2,5%</b>	<b>7</b>	<b>90%</b>	<b>6</b>	<b>7,5%</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas yaitu responden kecemasan tidak ada gejala dengan pengetahuan cukup sebanyak 2 responden dengan persentase 2,5%. Responden kecemasan gejala ringan dengan pengetahuan baik sebanyak 2 responden dengan persentase 2,5%, pengetahuan cukup sebanyak 63 responden dengan persentase 8,75%. Responden kecemasan dengan gejala sedang yang berpengetahuan cukup sebanyak 6 responden dengan persentase 7,5%. Dengan nilai *P-Value* 0,890 lebih besar dari 0,05. maka berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, yang artinya tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di kabupaten kapuas.

## KESIMPULAN

Distribusi responden berdasarkan pendidikan terbanyak yaitu pendidikan rendah sebanyak 60 responden dengan persentase 75%. Distribusi responden berdasarkan paritas terbanyak yaitu multigravida sebanyak 61 responden dengan persentase 76,25%. Distribusi responden berdasarkan status bekerja terbanyak yaitu tidak bekerja sebanyak 69 responden dengan persentase 86,25%.

Tingkat pengetahuan pada wanita premenopause di Poskesdes Pantai Kabupaten Kapuas terbanyak yaitu pengetahuan cukup sebanyak 71 responden dengan persentase 88,75%.

Tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas terbanyak yaitu gejala ringan sebanyak 72 responden dengan persentase 90%.

Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di Poskesdes Pantai Kabupaten Kapuas di dapatkan nilai P-Value 0,890 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada wanita premenopause di poskesdes pantai Kabupaten Kapuas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih serta penghargaan kepada pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian yang dilakukan.

## REFERENSI

- Andri, Dewi. 2017. *Anxiety Theory Based On Classic Psychoanalytic and Types of Defense Mechanism To Anxiety*. Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Aprilia dan Puspitasari 2017. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada perempuan premenopause. *Jurnal bidan kita*

- Arikunto, S. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asifah, M. 2021. Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok. *JKM Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8, 180–191. <https://www.jurnal.stikescendekiautamakudu.s.ac.id/index.php/JKM/article/view/682>
- Badan Pusat Statistik. 2020. *Indonesia dalam angka 2020*. Badan Pusat Statistik. Jakarta.
- BKKBN. 2017. *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: BKKBN).
- Bloom. 2018. *Menstruation of Educational Objectives : The Classification of Educational Goals, Handbook I Cognitive Domain*.
- Darmojo , RB dan Hadi , Martono. 2017. *Buku Ajar Geriatri Edisi 3*. Jakarta: Balai. Penerbit FKUI
- Departemen Kesehatan RI, 2019, *Petunjuk Teknis Standar Pelayanan kesehatan*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Fatmawati. 2020. Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*.
- Fidel. 2018. *Perimenopausal and Postmenopausal Complaints in Paramedics Assesed by Menopause Rating Scale in*.
- Hawari , Dadang. 2018. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penelitian
- Hidayat. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan (A. Suslia & T. Utami, eds.)*. Penerbit Salemba Medika.
- Kasdu. 2017. *Buku Ajar Medikal Bedah*. Jogjakarta : Graha Ilmu.
- Kusumawati, S. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur. *Kab. Barito Kuala. Jurnal Publikasi*.
- Matjino, S. H. 2019. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 203–216. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
- Milah. 2019. Gambaran pengetahuan ibu usia 45-50 tahun tentang menopause di Kelurahan Cilangkap Kecamatan Manon Jaya Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan*.
- Notoatmodjo , S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nugraha. 2017. Panduan Pemeriksaan Laboratorium Hematologi. Dasar. Trans Info Medika. Jakarta.
- Nursalam. 2018. Proses dan dokumentasi keperawatan, konsep dan praktek. Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati. 2017. Menopause dan Sindrom Pre Menopause. Yogyakarta: Muha Medika.
- Puspitasari, B. 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2),
- Riset Kesehatan Dasar ( *Riskesdas* ). 2017. Badan Penelitian dan. Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2017. Jakarta.
- Sandra, M. 2017. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause Di Desa Duwet Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan. *Jurnal Keperawatan*.
- Sari, L. P., & Ishak, N. 2020. Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Terhadap Tingkat Kecemasan Di Puskesmas Pattingalloang Makasar. *Jurnal Kebidanan Vokasional Volume 5 Nomor 1 Juni 2020*, 5, 2018–2021.
- Sasrawita. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap tentang Menopause dengan Kesiapan. Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru. *Journal*.
- Stuart & Sundeen. 2017. Buku Saku Keperawatan Jiwa.. Jakarta: EGC
- Suhaidah, Dedeh. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang Jakarta Timur. (Doctoral dissertation, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. 2018. Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472–478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. 2017. Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 14.
- Yosep 2017. Buku Ajar Keperawatan Jiwa Dan Advance. Universitas Gajah Mada