

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP WANITA  
PRAMENOPAUSE TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI  
MENOPAUSE DI PUSKESMAS GARUDA PEKANBARU**

**Nur Lely Khotijah<sup>1</sup>, Rita Wiyati<sup>2</sup>, Fajar Sari Tanberika<sup>3</sup>**  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Insyirah Pekanbaru

**ABSTRAK**

Menopause adalah ketika periode menstruasi anal berhenti secara permanen. Di Indonesia pada usia 48 tahun telah 50% dari pengalaman wanita menopause. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap pra-menopause menuju takut tentang menopause di Puskesmas Garuda Pekanbaru. Model penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2015 Puskesmas Garuda Pekanbaru dengan teknik Sampling Accidental. Sampel penelitian ini adalah 87. Hasil itu menunjukkan: responden telah pengetahuan yang tinggi itu 55,2%, positif baik itu 50,6% dan responden mayoritas telah indikasi media itu 59,8%, indikasi 21 serius, 8%, indikasi kecil itu 13,8%, sedangkan tanpa indikasi itu 2,3%. Atas semua tidak ada hubungan memiliki arti antara pengetahuan dengan khawatir untuk menerima pra-menopause dan tidak ada hubungan memiliki arti antara sikap dengan khawatir untuk menerima pra-menopause. Berurusan dengan hasil penelitian ini, penulis menyarankan untuk wanita pra-menopause dapat dikenali indikasi dan penanganan pra-menopause, untuk Puskesmas dapat menunjukkan informasi tentang pra-menopause lebih, dan untuk College of Health Sciences Al-Insyirah Pekanbaru dapat digunakan untuk bahan tentu saja dan memberikan pengetahuan tentang pra-menopause.

Kata kunci: Khawatir tentang menjadi menopause, pengetahuan dan sikap.

**ABSTRACT**

*Menopause is when a womans menstrual period stops permanently. In Indonesia at the age of 48 years has been 50% of woman experience menopause. The objective of this study is to find out relation of knowledge and attitude pra-menopause toward dread about menopause at Community Health Center Garuda Pekanbaru. This research's model was quantitative with approach a cross sectional. This research doing in August 2015 at Community Health Center Garuda Pekanbaru with a Accidental Sampling technic. The sample of this research it was 87. The result showed: respondent has a high knowledge it was 55,2%, positive good it was 50,6% and majority respondent has medium indication it was 59,8%, serious indication 21,8%, minor indication it was 13,8%, while without indication it was 2,3%. Over all there is no relation had a meaning between knowledge with worried to receive pra-menopause and there is no relation had a meaning between attitude with worried to receive pra-menopause. Dealing with the result of this research, the writer suggest to pra-menopause woman can be recognized indication and handling pra-menopause, for Community Health Center can be showed information about pra-menopause*

*more, and for College of Health Sciences Al-Insyirah Pekanbaru can be used for substance of course and giving knowledge about pra-menopause.*

*Key Words : Worried about becoming menopause, knowledge and attitude.*

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa berakhirnya menstruasi atau haid, sering dianggap menjadi ancaman dalam kehidupan wanita. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2030 di perkirakan 1,2 milyar wanita yang berusia diatas 50 tahun dan sebagaian besar mereka tinggal di negara berkembang ( Mulyani, 2013).

Menurut Dipatra dalam Yumarnis (2009) sebagian besar wanita mulai mengalami gejala menopause pada usai 40-an dan puncaknya pada usia 50 tahun. Kebanyakan mengalami gejala kurang dari 5 tahun dan sekitar 25% lebih dari 5 tahun. Namun bila diambil rata-ratanya, umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45-50 tahun.

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak keempat di dunia setelah RRC, India dan Amerika serikat, yaitu 237 juta jiwa, dengan 118 juta jiwa berjenis kelamin wanita (BPS, 2010). Menurut proyeksi BPS, jumlah penduduk perempuan berusia di atas 50 tahun adalah 15,9 juta orang dan pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 60 juta perempuan mengalami menopause (Ismiyati, 2013).

Jumlah pramenopause di Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru data 2014 bahwa jumlah keseluruhan wanita pramenopause di Kota Pekanbaru dari 20 puskesmas

kurang lebih sebanyak 42,542 orang (Dinas Kesehatan 2014).

Pada awal masa remajanya, wanita mengalami menstruasi setiap bulan dan berlangsung selama masa reproduktif. Selanjutnya wanita mengalami kehamilan dan masa menyusui yang melelahkan, fase ini akan berakhir dengan datangnya masa menopause yang umumnya terjadi pada usia 45 tahun (Mulyani, 2013).

Cemas merupakan reaksi terhadap persepsi adanya bahaya baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan. Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenteram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Sering kali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual dan lain-lain (Bandiyah, 2009).

Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, 10% wanita di Jepang dan Indonesia. Diperkirakan jumlah orang yang menderita kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1 (Yumarnis, 2009).

Terjadi menopause ada hubungannya dengan pertama kali wanita mengalami haid (menarche). Semakin muda seorang wanita mengalami haid pertama kali, semakin tua atau lama dia memasuki masa menopause dapat diartikan

bahwa wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan untuk wanita yang haid lebih dini serigkali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 50 tahun. Wanita disebut menopause jika tidak lagi menstruasi selama 12 bulan atau satu tahun. Terjadi menopause pada setiap orang itu tidaklah sama dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain keturunan, kesehatan umum dan pola atau gaya hidup seseorang (Mulyani 2013).

Penelitian yang di lakukan Ismiyati (2013) tentang pengetahuan, sikap dan kecemasan di Sewon Asri Yogyakarta adalah pengetahuan ibu pramenopause 18 orang 64,29%, kesiapan 26 orang 92,86%, kecemasan 18 orang 92,86%. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program SPSS menunjukkan bahwa uji statistik *spearman rank* nilai  $r$  tabel sebesar 0,540, pada taraf kesalahan 1% (0,01) maka diperoleh nilai  $r$  tabel besar 0,496. Hal ini berarti nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,540  $>$  0,496). Dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan dan sikap tentang menopause dengan kecemasan menghadapi pramenopause pada ibu pramenopause.

Berdasarkan pra survey dan wawancara dengan 5 orang wanita pramenopause dapat dikatakan masih rendahnya pengetahuan, sikap dan kecemasan wanita pramenopause. Berdasarkan gambaran tersebut peneliti tertarik untuk menganalisis "Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap wanita pramenopause terhadap kecemasan menghadapi menopause

di Puskesmas Garuda Kota Pekanbaru".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat Diskriptif Analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pramenopause yang berumur 45-55 tahun yang ada di wilayah kerja Puskesmas Garuda Pekanbaru sebanyak 162 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah *Accidental sampling*. Yani teknik pengambilan sampel dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia. Sampel dalam penelitian ini adaah 87 wanita pramenopause.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Umur Responden di Puskesmas Garuda Pekanbaru**

No	Umur	frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	45-50 tahun	52	59,7
2.	51-55 tahun	35	40,3
Jumlah		87	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden yang berumur 45-50 sebanyak 59,7% lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berumur 51-55 sebanyak 40,3%.

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden di Puskesmas Garuda Pekanbaru**

No	Pendidikan	frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah (SD dan SMP)	40	46
2.	Tinggi (SMA dan PT)	47	54
Jumlah		87	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan tinggi (SMA dan SMP) sebanyak 54% lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berpendidikan rendah (SD dan SMP) sebanyak 46%.

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden di Puskesmas Garuda Pekanbaru**

No	Pekerjaan	frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ibu Rumah Tangga	53	60
2.	PNS	10	11,6
3.	Wiraswasta	17	19,5
4.	Petani	7	8
Jumlah		87	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 60%, PNS 11,6%, Wiraswasta 19,5% dan petani sebanyak 8%.

**ANALISA UNIVARIAT****Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause di Puskesmas Garuda Pekanbaru**

No	Kategori	frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	39	44,8
2.	Tinggi	48	55,2
Jumlah		87	100

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan tinggi sebanyak 55,2% lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan rendah sebanyak 44,8%. Hal ini dapat ditunjukkan dari jawaban responden yang mengetahui tentang tanda-tanda perubahan pada masa pramenopause, yakni wanita yang memasuki masa pramenopause di tandai dengan berhentinya masa haid selama 12 bulan.

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Sikap Responden di Puskesmas Garuda Pekanbaru**

No	Kategori	frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Negatif	43	49,4
2.	Positif	44	50,6
Jumlah		87	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden yang

memiliki sikap positif sebanyak 50,6% lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap negatif sebanyak 49,4%. Hal ini dapat di tunjukkan dari jawaban responden yang mengetahui tentang perubahan fisik yang dialami pada masa pramenopause, yakni wanita pramenopause akan mengalami perubahan fisik dan psikologis akibat perubahan hormon.

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden di Puskesmas Garuda Pekanbaru**

No	Kecemasan	frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak ada gejala	2	2,3
2.	Gejala Ringan	12	13,8
3.	Gejala	52	59,8

	Sedang		
4.	Gejala Berat	19	21,8
5.	Gejala Berat Sekali	2	2,3
	Jumlah	87	100

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki gejala sedang sebanyak 59,8%, gejala berat 21,8%, gejala ringan 13,8% sedangkan tidak ada gejala dan gejala berat sekali dengan jumlah masing-masing sebanyak 2,3%. Hal ini dapat di tunjukkan dari jawaban responden yang merasa sering mengalami gangguan tidur, yakni sukar memulai tidur, terbangun di malam hari dan tidur tidak nyenyak.

**ANALISA BIVARIAT**

**Tabel 4.7 Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Menghadapi Pramenopause di Puskesmas Garuda Pekanbaru**

Pengetahuan	Kecemasan										Total	P value	
	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat		Gejala Berat Sekali				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Rendah	0	0	6	15,4	21	53,8	10	25,6	2	5,1	39	100	0.277
Tinggi	2	4,2	6	12,5	31	64,6	9	18,8	0	0	48	100	
Jumlah	2	2,3	12	13,8	52	59,8	19	21,8	2	2,3	87	100	

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan yang rendah memiliki tingkat kecemasan gejala ringan sebanyak 15,4%, gejala sedang 53,8%, gejala berat 25,6%

dan gejala berat sekali 5,1% kemudian responden dengan pengetahuan tinggi memiliki tingkat kecemasan tidak ada gejala sebanyak 4,2%, gejala ringan 12,5%, gejala

sedang 64,6% dan gejala berat 18,8%.

Perhitungan chi square dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai *p value* sebesar (0,277) sehingga dapat

diartikan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi pramenopause tidak memiliki hubungan yang bermakna.

**Tabel 4.8 Hubungan Sikap dengan Kecemasan Menghadapi Pramenopause di Puskesmas Garuda**

Sikap	Kecemasan										<i>P value</i>		
	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat		Gejala Berat Sekali			Total	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%		n	%
Positif	1	2,3	5	11,4	27	61,4	10	22,7	1	2,3	44	100	0.978
Negatif	1	2,3	7	16,3	25	58,1	9	20,9	1	2,3	30	100	
Jumlah	2	2,3	12	13,8	52	59,8	19	21,8	2	2,3	87	100	

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif memiliki tingkat kecemasan yang tidak ada gejala sebanyak 2,3%, gejala ringan 11,4%, gejala sedang 61,4%, gejala berat 22,7% dan gejala berat sekali 2,3% kemudian responden dengan sikap negatif memiliki tingkat kecemasan yang tidak ada gejala sebanyak 2,3%,

gejala ringan 16,3%, gejala sedang 58,1%, gejala berat 20,9% dan gejala berat sekali 2,3%.

Perhitungan chi square dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh besar nilai *p value* sebesar (0,978) sehingga dapat diartikan antara sikap dengan kecemasan menghadapi pramenopause tidak memiliki hubungan yang bermakna.

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa pengetahuan responden di Puskesmas Garuda Pekanbaru yang memiliki pengetahuan tinggi sebanyak 55,2% lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan rendah sebanyak 44,8%.

Perhitungan chi square dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai *p value* sebesar (0,277) sehingga dapat

diartikan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi pramenopause tidak memiliki hubungan yang bermakna.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprillia (2009), di Puskesmas Darmo dimana didapat hasil analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menopause dengan nilai  $\alpha = 0,05$  dan *p value* =

0,125. Dari hasil penelitian ini didapatkan semakin baik pengetahuannya yang dimiliki wanita pramenopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasan.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulina (2013), dengan sampel sebanyak 90 responden dengan teknik *purposive sampling* di Wilayah kerja Puskesmas Lima Puluh Pekanbaru. Total pralansia wanita dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 46,7% dengan 64,3% tidak mengalami kecemasan, 31% mengalami kecemasan ringan dan 4,8% mengalami kecemasan sedang. Untuk responden dengan pengetahuan rendah 10,4% yang tidak mengalami kecemasan, 31,3% yang mengalami kecemasan ringan dan 58,3% yang mengalami kecemasan sedang hasil uji statistik dengan *chi-square* diperoleh nilai *p-value* (0,000) yang berarti  $p < \alpha$  (0,1), artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang perubahan fisiologis dan psikologis fase pramenopause terhadap tingkat kecemasan pada pralansia di wilayah kerja Puskesmas Lima Puluh Pekanbaru, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami kecemasan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Seseorang

### Sikap

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa responden dengan sikap positif memiliki tingkat kecemasan yang tidak ada gejala sebanyak 2,3%, gejala ringan 11,4%, gejala sedang

akan mendapat suatu pengertian terhadap pengetahuannya, apabila mereka pernah mendengar hal tersebut sebelumnya dan pengetahuan juga disebabkan oleh seringnya mendapatkan informasi dan pendidikan maka pengetahuan seseorang juga semakin meningkat (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan tentang pramenopause seharusnya sudah dimiliki oleh wanita yang akan memasuki masa menopause, namun masih banyak masyarakat yang tidak tahu tentang masa sebelum menopause tersebut. Sebaiknya pengetahuan tentang pramenopause yang menjadi peristiwa penting seorang wanita harus dimiliki karena semakin banyak pengetahuan (khususnya tentang sindrom pramenopause) yang dimiliki, maka akan semakin mudah untuk terhindar dari sindrom pramenopause (Indriani, 2012).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman individu terhadap suatu objek dan dapat mempengaruhi persepsi wanita pralansia terhadap perubahan tubuh terkait pramenopause. Seharusnya wanita pralansia mempersiapkan diri lebih awal sebelum menghadapi pramenopause agar perubahan-perubahan tubuh yang terjadi dapat diterima dan mempermudah melewati masa pramenopause.

61,4%, gejala berat 22,7% dan gejala berat sekali 2,3% kemudian responden dengan sikap negatif memiliki tingkat kecemasan yang tidak ada gejala sebanyak 2,3%, gejala ringan 16,3%, gejala sedang

58,1%, gejala berat 20,9% dan gejala berat sekali 2,3%.

Perhitungan chi square dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh besar nilai *p value* sebesar (0,978) sehingga dapat diartikan antara sikap dengan kecemasan menghadapi pramenopause tidak memiliki hubungan yang bermakna.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprillia (2009), hasil analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara sikap wanita pramenopause dengan kecemasan menghadapi menopause dengan sikap negatif terhadap kecemasan sedang sebanyak, 33,33% dan kecemasan berat sebesar 39,40%, sebaliknya, sebagian responden yang memiliki sikap positif terhadap menopause mengalami kecemasan ringan sebesar 65,67% dan hanya 17,91% yang mengalami kecemasan berat. nilai  $\alpha = 0,05$  dan *p value* = 0,260. Sehingga terbukti tidak ada pengaruh yang signifikan antara sikap dengan tingkat kecemasan pada wanita pramenopause.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2010), hasil analisis statistik menunjukkan ada hubungan antara sikap wanita pramenopause dengan kecemasan menghadapi menopause dengan nilai  $\alpha = 0,05$  dan *p value* = 0,011. Dari hasil penelitian ini didapatkan apabila wanita mempunyai sikap positif maka tidak mempunyai gejala kecemasan dalam menghadapi menopause dan sebaliknya apabila wanita mempunyai sikap negatif maka mempunyai gejala kecemasan dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2010), menyatakan bahwa sikap adalah suatu kecenderungan untuk bertindak terhadap terhadap objek dengan cara menyatakan adanya tanda-tanda menyenangkan atau tidak. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk melakukan tindakan dan aktivitas, akan tetapi suatu predisposisi tindakan atau perilaku, dengan kata lain seseorang yang bersikap buruk akan buruk pula tindakannya terhadap suatu hal. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus objek.

Tidak adanya pengalaman sama sekali terhadap suatu masalah maka psikologis akan cenderung membentuk sikap negatif terhadap masalah tersebut. Oleh karena itu sangat diperlukan upaya untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini dapat diperoleh dengan mencari informasi tentang menopause dari berbagai sumber sehingga wanita menopause akan lebih siap dan lebih tenang dalam menghadapi masa menopause.

Sikap yang ditunjukkan dalam menjalani masa menopause sebagai bagian dari kehidupan normal setiap wanita juga berpengaruh dalam mengurangi atau mengatasi kecemasan yang dialaminya. Setiap individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh yang negatif pula kepada dirinya yang nantinya hal ini akan mempengaruhi tindakannya (Aprillia, 2007).



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian responden yang berpengetahuan tinggi sebanyak 55,2%, sikap positif 50,6% dan tingkat kecemasan yang tidak ada gejala 2,3%, gejala ringan 13,8%, gejala sedang 59,8%,

gejala berat 21,8% serta gejala berat sekali 2,3%.

2. Hasil analisis chi-square dengan  $p$  value  $< 0,05$  yang artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan (0,277) dan sikap (0,978) dengan tingkat kecemasan pada wanita pramenopause di puskesmas Garuda Pekanbaru.

## SARAN

Diharapkan kepada wanita pramenopause dapat memperdalam pengetahuan tentang pramenopause dan selalu mempersiapkan diri memasuki masa menopause.

Dapat memberikan penyuluhan pengetahuan dan persiapan bagi wanita pramenopause agar wanita pramenopause tidak merasa cemas menghadapi menopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, NI. 2007. *Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Pramenopause* [Jurnal]. Surabaya : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
- Indriani. 2012. *Hubungan pengetahuan wanita usia 45-59 tahun tentang menopause dengan sikap menghadapi gejala menopause di wilayah kerja puskesmas Garuda di Pekanbaru tahun 2012*. Skripsi tidak dipublikasikan
- Ismiyati, A. 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Pramenopause*. Yogyakarta : Surakarta Pustaka.
- Oktevana. 2012. *Hubungan Sikap Ibu Dengan Perubahan yang Terjadi Menjelang Masa Menopause di Kelurahan woloan 1, Kecamatan Tomahon Barat*. [Jurnal] Mahasiswa Universitas Sam Ratu Langi, Manado.
- Putikah, T. 2010. *Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku dengan Kecemasan Wanita Menopause di Desa Kawu Kecamatan Kedunggalan Kabupaten Ngawi*. Yogyakarta : Surakarta Pustaka.
- Putri, D. 2009. *Hubungan Pengetahuan dan Sikapp*

- terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause di Puskesmas Kenegrian Kari.* Yogyakarta Surakarta Pustaka.
- Salim, RA. 2015. *(Un) Complicated Perimenopause Mengurangi Kerumitan Wanita Usia Perimenopause (Usia 40 Tahunan).* Jakarta: Kompas Gramedia.
- Surapsari, J. 2007. *Menopause.* Jakarta : Erlangga.
- Stuart, G. W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Edisi 5).* Cat. Permata. Jakarta : EGC.
- Yani, F. 2010. *Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di puskesmas Mekar Sari Semarang.* Semarang : pustaka.
- Yumarnis, S. 2009. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pramenopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause.* Komang: Kalang Pustaka.
- Zulina, 2013. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perubahan Fisiologis dan Psikologis Fase Pramenopause Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pralansia.* [Jurnal] Mahasiswa STIKes Hang Tuah, Pekanbaru