

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE PADA
PRAMENOPAUSE DI DESA MADUREJO PRAMBANAN
KABUPATEN SLEMAN
TAHUN 2012**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh:

**INDAH SEPTIANA SARI
NIM : 090105033**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN D III
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2012**

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI MENOPAUSE PADA
PRAMENOPAUSE DI DESA MADUREJO PRAMBANAN
KABUPATEN SLEMAN
TAHUN 2012**

Indah Septiana Sari², Siti Arifah³

ABSTRACT

Increase number of resident caused increase number of old people. Basically, old woman will get menopause whereas many women don't know about menopause. This matter will cause emerge of anxiousness to face menopause. Emerge this anxiousness can disturb daily activity. For that, need of the clear information to decrease level of mother's anxiousness face menopause.

To know the influence of illumination about menopause toward level of mother's anxiousness face menopause in pramenopause in Madurejo village Prambanan Sleman regency.

Method of this study is quasi experiment with One Group Pre test Post test Design. The population in this study is mother who get pramenopause in 45-59 years old in Madurejo village Prambanan Sleman regency. Take the sample with purposive sample with the total of sample is 25 respondents. Statistic test uses *paired t-test*.

The level of mother's anxiousness face menopause before and after given illumination become decrease of average number from 28,12 to 17,84. The result *paired t-test* is obtained significant (p) 0,000 or p ,0,05 and the biggest is 12,701 or t -calculation $>$ t -table ($df=24$ t tabel = 2,064).

It is significant influence of illumination about menopause toward level of mother's anxiousness face menopause in pramenopause in Madurejo village Prambanan Sleman regency. Suggestion for women who have 45-50 years old to increase knowledge about menopause so they can prepare themselves to face menopause period.

Key words : Menopause, Illumination, The Level of Anxiousness

Bibliography : 21 books (2001-2011), 2 journals, 1 websites

Total page : xiii, 62 pages, 8 tables, 2 figures, 15 appendixes

PENDAHULUAN

Kehidupan pada dasarnya merupakan suatu proses perubahan yang kontinyu atau serangkaian perkembangan yang kontinyu dari lahir sampai mati. Jadi perkembangan akan dialami oleh setiap individu.

Dengan semakin meningkatnya kesejahteraan manusia, meningkat pula harapan hidup manusia. Hal ini berarti semakin meningkat jumlah manusia tua. Dalam hal ini adalah wanita yang telah memasuki usia menopause. Berdasarkan survei rumah tangga tahun 1986, semakin banyak wanita Indonesia yang melampaui usia menopause (Kasdu, 2002: 1).

Diperkirakan pada tahun 2010, usia harapan hidup wanita Indonesia mencapai 70 tahun. Indonesia menempati urutan ke empat di dunia sebagai negara yang mempunyai penduduk usia lanjut paling banyak setelah Cina, India dan Amerika (Proverawati, 2010:31). Sedangkan tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia diprediksi akan mencapai 262,2 juta orang, dan usia menopause diperkirakan sebanyak 30,3 juta orang. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan usia lanjut terbanyak yang mencapai 6,12% yang telah melebihi jumlah manula di atas rata-rata angka nasional sebesar 3,83%. Peningkatan

usia harapan hidup berakibat pada peningkatan jumlah penduduk usia menopause (Warningsih, 2011).

Peningkatan usia harapan hidup mengakibatkan kondisi demografi penduduk mengalami perubahan. Dilihat dari komposisi penduduk kabupaten Sleman mengarah ke penduduk berstruktur tua, karena rata-rata proporsi penduduk dengan usia diatas 60 tahun (Depkes, 2004).

Dampak yang dapat terjadi pada wanita dengan kecemasan menopause yaitu depresi dan stress yang dapat mengakibatkan terganggunya aktifitas sehari-hari. Komplikasi pada ibu menopause yaitu dapat berlanjut pada gangguan jiwa. Lubis dkk melaporkan bahwa 2,03% ibu mengalami gangguan kejiwaan pada masa menopause. Menurut beberapa penelitian kecemasan menghadapi menopause merupakan kecemasan tertinggi sedangkan yang kedua adalah kecemasan menopause (Lubis, 2002).

Menopause dapat menyebabkan perubahan fisik, tak jarang juga terjadi perubahan psikis yang sangat mempengaruhi seorang wanita. Keluhan psikis ini sifatnya individual yang dapat dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan dan status ekonomi. Keluhan-keluhan fisik maupun psikis ini akan mengganggu kesehatan wanita yang bersangkutan termasuk perkembangan psikisnya. Selain itu, bisa mempengaruhi kualitas hidupnya (Kasdu, 2002:7).

Dalam menghadapi perubahan tersebut, ada baiknya jika seorang wanita sudah mempersiapkan diri menghadapi masa menopause dengan pengetahuan yang memadai sehingga timbulnya keluhan tersebut akan menurun jika bisa mempersiapkan diri secara fisik dan psikis sejak jauh-jauh hari. Dengan pengetahuan yang memadai segala perubahan yang akan terjadi atau dialami dapat lebih diterima dengan bijaksana. Dengan demikian, masa menopause dapat dijalani dengan lebih baik secara fisik dan psikis dengan harapan setiap wanita dapat menjalani hari-hari

dengan kualitas hidup yang lebih baik (Kasdu, 2002:7).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober di Desa Madurejo, Prambanan Kabupaten Sleman dari 12 ibu yang ditemui menyatakan bahwa 7 ibu mengalami kecemasan menghadapi menopause dan 5 ibu mengatakan belum faham tentang menopause. Berdasarkan temuan studi pendahuluan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause Pada Pramenopause di Desa Madurejo Prambanan kabupaten Sleman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Dengan tipe rancangan *one group pretest – post test design*. Rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2010:57).

Variabel Penelitian yaitu penyuluhan tentang menopause dan tingkat kecemasan ibu. Variabel penggangguannya diantaranya adalah usia, pendidikan, pekerjaan, budaya, dan informasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu usia 45-50 tahun di desa Madurejo kecamatan Prambanan, Sleman yang belum mengalami menopause. Populasi pada penelitian ini berjumlah 42 ibu yang belum mendapat informasi tentang menopause di desa Madurejo kecamatan Prambanan Sleman.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang berdasarkan pertimbangan apabila sampel dilakukan sedemikian rupa sehingga keterwakilannya ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan orang-orang yang telah berpengalaman sejumlah 25 responden.

Alat dan pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau berat sekali. Skala ini dinyatakan oleh Prof.Dr.dr H. Dadang Hawari, psikiater dalam Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Instrumen ini sering digunakan, sehingga validitas dan reliabilitas untuk instrumen ini tidak dilakukan.

Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan *Kolmogrow Smirnow*. Bila data terdistribusi normal dilakukan analisis statistik parametrik untuk menguji hipotesis komparatif dan signifikansi dua sampel dependen dengan rumus *Paired t-test*. Tetapi bila data tidak terdistribusi normal, dilakukan analisis non parametrik dengan uji *Wilcoxon Match Paired Test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di desa Madurejo kecamatan Prambanan kabupaten Sleman. Desa Madurejo mempunyai 11.800 jiwa terdiri dari 16 Dusun dengan luas 709 Ha. Desa Madurejo terletak di kecamatan Prambanan

Desa Madurejo mempunyai beberapa pelayanan kesehatan yang tersedia untuk melayani masyarakat satu desa. Pelayanan kesehatan yang tersedia meliputi 17 Posyandu, 1 Puskesmas Pembantu, 1 Polindes dan rumah sakit rujukan adalah RSUD Prambanan.

2. Karakteristik Karakteristik Subyek Penelitian

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Desa Madurejo, Prambanan, Sleman

Umur	F	%
45	7	28.0
46	4	16.0
47	5	20.0
48	2	8.0
49	6	24.0
50	1	4.0
Jumlah	25	100

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 45 tahun sebanyak 7 responden (28%) dan sedikitnya berumur 50 tahun sebanyak 1 responden (4%).

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Di Desa Madurejo, Prambanan, Sleman

Pendidikan	F	%
SD	7	28.0
SMA	11	44.0
SMP	7	28.0
Jumlah	25	100

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pendidikan SMA sebanyak 11 responden (44%).

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Desa Madurejo, Prambanan, Sleman

Pekerjaan	F	%
IRT	19	76
Buruh tidak tetap	6	24
Jumlah	25	100

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (76%), dan sedikitnya bekerja sebagai buruh tidak tetap sebanyak 6 responden (24%)

3. Gambaran Tingkat Kecemasan Pre Test – Post Test

Penelitian ini sendiri dilaksanakan dengan cara pengisian kuisisioner oleh ibu-ibu di Desa Madurejo Prambanan kabupaten Sleman yang sebelumnya menjelaskan tujuan diadakan pertemuan. Pada penelitian tersebut, dijelaskan tentang tingkat kecemasan menghadapi menopause dengan memberikan penyuluhan selama minimal 30 menit yang berisi pengertian menopause, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya menopause, fase-fase menopause, gejala-gejala, perubahan yang terjadi, serta upaya untuk menghadapi masa menopause.

Dari hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan sebagai berikut.

Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan Pre Test – Post Test Ibu Menghadapi Menopause

No	Pre-test	Post-test	Selisih
1	40	29	11
2	41	23	8
3	15	12	3
4	21	8	13
5	13	6	7
6	10	6	4
7	20	12	8
8	29	16	13
9	24	11	13
10	30	18	12
11	15	10	5
12	21	17	4
13	28	14	14
14	30	15	15
15	31	27	4
16	30	22	8
17	35	20	15
18	26	16	10
19	29	17	12
20	38	28	10
21	42	29	13
22	34	21	13
23	39	27	12
24	36	28	8
25	26	14	12
Jumlah	703	446	247
Rata-rata	28.12	17.84	9.88

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan tabel 4.4 memperlihatkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, diperoleh rata-rata tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebesar 28,12 dengan kategori berat dan setelah diberikan penyuluhan diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu sebesar 17,84 dengan kategori sedang.

Rata-rata tingkat kecemasan yang dialami responden sebelum dan sesudah diberi penyuluhan mengalami penurunan sebesar 9,88 sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pre Test – Post Test Ibu Menghadapi Menopause

Tingkat Kecemasan menghadapi menopause	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0	0	0
Kecemasan ringan	2	8	9	36
Kecemasan sedang	8	32	9	36
Kecemasan berat	15	60	7	28
Jumlah	25	100	25	100

Sumber : Data Primer, 2012

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebelum diberi penyuluhan sebagian besar dalam kategori berat sebanyak 15 responden (60%). Sedangkan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sesudah diberi penyuluhan menurun dengan kategori berat sebanyak 7 responden (28%). Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause setelah diberikan penyuluhan.

4. Hasil Uji Statistik

Setelah data diperoleh berdasarkan hasil observasi, kemudian dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* karena sampel yang diambil kurang dari 50. Didapatkan nilai z untuk tingkat kecemasan ibu sebelum diberi penyuluhan sebesar 0,961 dengan taraf signifikan (p) 0,441 dan sesudah diberi penyuluhan sebesar 0,942 dengan taraf signifikan (p) 0,164. Dari hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data dari kedua kelompok tersebut adalah normal, karena harga ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Mean	SD	Z	Asymp. Sig.
Pre-test	28,12	9,071	0,961	0,441
Post-test	17,84	7,307	0,942	0,164

Hasil uji normalitas kedua variabel pada tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dari kedua variabel memiliki hasil nilai z (signifikansi hitung) lebih besar dari nilai α (signifikansi 0,05). Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Untuk mengetahui pengaruh pemberian penyuluhan terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di desa Madurejo Prambanan Sleman dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Paired t-test* untuk masing-masing domain perlakuan.

Tabel 4.7 Hasil uji *paired t-test*

Perlakuan	N	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}
Pre-test	25	28,12	12,701	2,064
Post-test	25	17,84		

Pada tabel 4.7 dapat diketahui bahwa pada tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebelum diberi penyuluhan (*pre-test*) dan sesudah diberi penyuluhan (*post-test*) mengalami penurunan nilai rata-rata tingkat kepercayaan yang sangat signifikan yaitu dari 28,12 menjadi 17,84. Hasil uji *paired t-test* diperoleh signifikansi (p) 0,000 atau $p < 0,05$ dan t sebesar 12,701 atau t hitung $> t$ tabel ($df=24$ t tabel = 2,064). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebelum diberi penyuluhan dengan sesudah diberi penyuluhan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden mempunyai umur 45 tahun sebanyak 7 responden (28%) dan sedikitnya berumur 50 tahun sebanyak 1 responden (4%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pendidikan SMA sebanyak 11 responden (44%). Sedangkan berdasarkan status pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (76%), dan sedikitnya bekerja sebagai buruh tidak tetap sebanyak 6 responden (24%).

Menurut Soekanto (2002), tingkat pendidikan mempengaruhi tingkat pengetahuan maka apabila status pendidikan rendah maka dapat menyebabkan seseorang mudah mengalami stress dikarenakan kurangnya informasi, dan sebaliknya dengan tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan tingkat stress menjadi meningkat. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mempunyai tingkat pendidikan SMA sejalan dengan tingkat pengetahuan responden yang cukup.

Menurut Kasdu (2002), yang berpendapat bahwa umur yang lebih muda akan mudah mengalami stress daripada umur yang lebih tua. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berumur 45 tahun. Umur yang lebih tua dengan banyaknya pengalaman dan

pengetahuan akan menurunkan tingkat stress.

2. Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, diperoleh rata-rata tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebesar 28,12 dengan kategori berat dan setelah diberikan penyuluhan diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu sebesar 17,84 dengan kategori sedang.

Menurut David A. Tomb (2003:96) kecemasan adalah suatu perasaan takut, tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang disertai gejala fisiologis, memungkinkan mengambil tindakan. Menurut Hawari D (2011: 67) gejala klinis seseorang mengenai kecemasan antara lain : cemas, takut sendirian bahkan keramaian, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, gangguan konsentrasi dan daya ingat, insomnia atau gangguan pola tidur. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecemasan antara lain usia. Usia muda lebih mudah mengalami stress daripada usia yang lebih tua. Seseorang yang lebih tua akan banyak mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang luas sehingga lebih mudah mengendalikan stress yang dialaminya.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebelum diberi penyuluhan sebagian besar dalam kategori berat sebanyak 15 responden (60%). Sedangkan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sesudah diberi penyuluhan menurun dengan kategori berat sebanyak 7 responden (28%). Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause setelah diberikan penyuluhan. Menurut Ghufroon N (2011:143) sumber-sumber adanya stress pada seseorang dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Seseorang dengan kekhawatiran yang tinggi dan emosi yang labil akan dengan mudah terkena stress dibanding mereka yang dapat

mengontrol keadaan emosi dan mengendalikan kekhawatirannya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause menurun setelah diberikan penyuluhan. Dengan adanya pengetahuan yang cukup tentang menopause pada usia tua akan menambah tingkat percaya diri ibu, sehingga tingkat stress yang dialami ibu akan menurun dan terkendali oleh adanya pengetahuan yang cukup dan benar.

3. Pengaruh Pemberian Penyuluhan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebelum diberi penyuluhan (*pre-test*) dan sesudah diberi penyuluhan (*post-test*) mengalami penurunan nilai rata-rata tingkat kepercayaan yang sangat signifikan yaitu dari 28,12 menjadi 17,84. Hasil uji *paired t-test* diperoleh signifikansi (p) 0,000 atau $p < 0,05$ dan t sebesar 12,701 atau t hitung $> t$ tabel ($df=24$ t tabel = 2,064). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebelum diberi penyuluhan dengan sesudah diberi penyuluhan.

Tujuan penyuluhan adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat untuk menolong dirinya dalam bidang kesehatan dengan melaksanakan cara hidup sehat dan dapat berperan serta aktif dalam upaya kesehatan. Sedangkan Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Safrudin, 2009:138). Dengan adanya kesadaran dan pengetahuan yang baik masyarakat akan lebih mudah untuk mengantisipasi dampak dan akibat yang akan terjadi sehingga akan menurunkan tingkat kekhawatiran. Menurunnya tingkat kekhawatiran akan berdampak pada terkontrolnya emosional seseorang sehingga tingkat stress akan menurun.

Dengan adanya penyuluhan yang baik dan intensif akan menambah pengetahuan masyarakat dan akan menurunkan tingkat kecemasan masyarakat. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan berpengaruh terhadap keadaan seseorang. Seseorang lebih bisa memahami keadaan dirinya sendiri dan dengan adanya penyuluhan mereka bisa mengendalikan hal tersebut. Mengatasi dan mengurangi tingkat kecemasan adalah penting untuk menghadapi pekerjaan-pekerjaan lainnya secara lebih baik lagi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wita Rika Dewi (2008) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu pada Masa Pre Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause di Dusun Manding Sabdodadi, Bantul, Yogyakarta tahun 2008. Penelitian ini menggunakan metode survey pendekatan waktu *cross sectional*, dengan subyek ibu usia 45-60 tahun, teknik pengambilan sampel dengan total populasi dan menggunakan uji statistik *Kendall Tau*. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh tingkat pengetahuan ibu untuk menghadapi masa pre menopause dengan tingkat kecemasan yang ditimbulkannya. Sejalan dengan penelitian tersebut, kesimpulan pada penelitian ini adalah dengan adanya tingkat pengetahuan yang baik akan menurunkan tingkat kecemasan. Tingkat pengetahuan dapat diperoleh dari sumber-sumber informasi yang tersedia antara lain penyuluhan, leaflet, brosur, maupun media elektronik.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sebelum diberi penyuluhan sebagian besar dalam kategori berat sebanyak 15 responden (60%).
2. Tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause sesudah diberi penyuluhan menurun dengan kategori berat sebanyak 7 responden (28%).
3. Ada pengaruh pemberian penyuluhan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Desa Madurejo Prambanan

kabupaten Sleman. Dibuktikan dengan nilai statistik bahwa nilai signifikansi Hasil uji dengan rumus *paired t-test* diperoleh signifikansi (p) 0,000 atau $p < 0,05$ dan t sebesar 12,701 atau t hitung $> t$ tabel ($df=24$ t tabel = 2,064).

SARAN

1. Bagi ilmu pengetahuan, menambah wawasan untuk lebih mengembangkan Ilmu pengetahuan terutama kesehatan reproduksi wanita. Sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan pelayanan kesehatan wanita, khususnya gangguan reproduksi wanita pada masa menghadapi menopause.
2. Bagi ibu usia 45-50 tahun, agar dapat digunakan ibu usia 45-50 tahun untuk menambah wawasan tentang menopause sehingga dapat menyiapkan diri dalam menghadapi masa menopause
3. Bagi Desa Madurejo, Prambanan, sebagai wacana dan sumber, serta sebagai bahan masukan bagi masyarakat Desa Madurejo Prambanan kabupaten Sleman mengenai menopause.
4. Bagi institusi, sebagai informasi bagi institusi pendidikan bahwa pemberian informasi tentang menopause sangat penting guna menurunkan tingkat kecemasan karena menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Baziad, Med. (2008). *Endokrinologi Ginekologi*, Edisi ketiga. Jakarta : Media Aesculapius.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bian Fusanawati. (2002). *Tingkat Kecemasan Ibu pada Masa Premenopause di RW.01 Perumnas Minomartani Ngaglik Sleman DIY tahun 2002*. Karya Tulis Ilmiah.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Budiarto, Eko. (2001). *Biostatistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Penerbit buku Kedokteran EGC.

- Endang Astiriyani. (2005). *Pengaruh Pemberian Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause dalam Menghadapi Menopause di Tejkusuman Notoprajan Ngampilan Yogyakarta tahun 2005*. Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Ghufron, Nur. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media

- Hawari, Dadang. (2011). *Management Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Jones, Derek Ilewellyn. (2001). *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi*. Edisi 6. Jakarta : Hipokrates.

- Kasdu, Dini. (2002). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.

- Kondisi kesehatan Lansia di kabupaten Sleman (2011). <http://www.docstoc.com/docs/20201009/KONDISI-KESEHATAN-LANSIA-DI-KABUPATEN-SLEMAN-Pembangunan-Nasional> [diakses pada 13 Oktober 2011]

- Kusumawardhani. (2006). *Depresi Perimenopause*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

- Lies Rostianty, (2010). *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Menopause*

- pada Wanita di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2010.* Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Sumatera Utara.
- Lubis, R. (2002). *Gambaran Klinik dari Kadar FSH Serum pada Penderita Sindrome Menopause.* Obstetric Ginekologi Indonesia : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiriharjo Indonesia.
- Machfoedz, Ircham. (2008). *Pendidikan Kesehatan Bagian dari Promosi Kesehatan. Edisi 6.* Yogyakarta : Fitramaya.
- Manuaba, I. (2010). *Buku Ajar Ginekologi.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2002). *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, Atikah. (2010). *Menopause dan Sindrome Premenopause.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Retnowati, S. (2010). *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause.* Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian.* Bandung : Alfabeta.
- Sulistyaningsih. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan.* Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Syafrudin. (2009). *Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kebidanan.* Jakarta : Trans Info Media.
- Tomb, David A. (2003). *Buku Saku Psikiatri Edisi 6.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Warningsih. (2011). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Wanita Menopause Di Desa Banguntapan Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul.* Jurnal Nursing Science. Muhammadiyah University of Yogyakarta.
- Wita Rika Dewi. (2008). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause di Dusun Manding Sabdodadi Bantul Yogyakarta tahun 2008.* Karya Tulis Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Yatim, Faisal. (2001). *Haid Tidak Wajar dan Menopause.* Jakarta : Pustaka Populer Obor.