

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE
DENGAN KECEMASAN WANITA MENJELANG MENOPAUSE
DI DESA BOWAN DELANGGU KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Galih Meilaningtyas
201410104461**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE
DENGAN KECEMASAN WANITA MENJELANG MENOPAUSE
DI DESA BOWAN DELANGGU KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Galih Meilaningtyas
201410104461**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE
DENGAN KECEMASAN WANITA MENJELANG MENOPAUSE
DI DESA BOWAN DELANGGU KLATEN

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Galih Meilaningtyas
201410104461

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Penelitian Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV di Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Menik Sri Daryanti, S.ST., M. Kes

Tanggal : 11 Agustus 2015

Tanda Tangan

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG MENOPAUSE DENGAN KECEMASAN WANITA MENJELANG MENOPAUSE DI DESA BOWAN DELANGGU KLATEN¹

Galih Meilaningtyas², Menik Sri Daryanti³

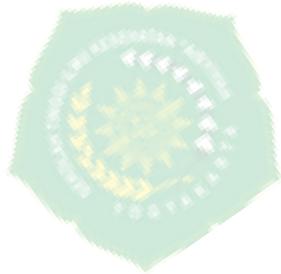
INTISARI

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan wanita menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten.

Metode : Metode penelitian deskripsif koleratif. Sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan teknik *Kendal tau*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan dalam kategori rendah sebanyak 35 orang (52,2%) dan tingkat kecemasan dalam kategori cemas berat sebanyak 38 orang (56,7%).

Kata kunci :pengetahuan menopause,kecemasan menjelang menopause
Kepustakaan : 28 buku (2005-2011), 2 jurnal, 1 penelitian, 5 website
Jumlah halaman : xiv, 66 halaman, 5 tabel, 2 gambar



THE CORRELATION BETWEEN THE KNOWLEDGE LEVEL OF MENOPAUSE AND THE WOMEN MENOPAUSAL ANXIETY IN BOWAN DELANGGU OF KLATEN¹

Galih Meilaningtyas², Menik Sri Daryanti³

ABSTRACT

Research Objective: The objective of the study was to the correlation between the knowledge level of menopause and the women menopausal anxiety in Bowan Delanggu of Klaten.

Research Method: The research method was descriptive correlative with cross-sectional design. The sampling technique used total sampling. The data were analyzed by using Kendal tau.

Research Result: The results show that the women with menopause knowledge in low level category are 35 people (52.2%) and the women with menopausal anxiety in severe level category are 38 people (56.7%).

Keywords: knowledge of menopause, menopausal anxiety

Bibliography: 28 books (2005-2011), 2 journals, 1 study, 5 websites

Number of pages: xiv, 66 pages, 5 tables, 2 pictures



AISYAH
YOGYAKARTA

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan ovarium (indung telur). Menopause mulai pada umur yang berbeda umumnya adalah sekitar umur 50 tahun, meskipun ada sedikit wanita memulai menopause pada umur 30-an (Prawirohardjo, 2008)

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 di Indonesia diperkirakan jumlah orang yang menderita kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria adalah 2:1 (Hawari, 2006).

Setiap tahun sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Asia menjadi wilayah dengan jumlah perempuan bergejala awal menopause tertinggi di dunia. Saat ini, Umur Harapan Hidup (UHH) perempuan Indonesia adalah 67 tahun. Perempuan Indonesia yang memasuki masa menopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan meningkat menjadi 11% pada tahun 2005 dan naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015 (WHO, 2007).

Begitu juga untuk Propinsi Jawa Tengah, jumlah wanita menopause meningkat setiap tahun. Menurut data sensus tahun 2007, tercatat 16.540.126 penduduk wanita Jawa Tengah, 50,26% dari total penduduk Indonesia yaitu 32.908.850 (Baziad, 2008).

Berdasarkan tinjauan psikologis wanita pada masa menopause mengalami gangguan fisik, seksual, sosial, dan gangguan psikologis serta ada juga wanita tanpa mengalami berbagai keluhan fisik, psikologis, dan sosial. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berat ringannya stress yang dialami wanita dalam menghadapi dan mengatasi menopause sebagai akibat dari penilaiannya terhadap menopause. Maka sangat perlu wanita yang akan mengalami menopause mencari informasi mengenai segala sesuatu yang menyangkut menopause khususnya bagi wanita yang belum mengalami menopause (Retnowati, 2007).

Kecemasan pada setiap individu berbeda, ada yang ringan, sedang dan ada juga yang berat, sehingga membutuhkan upaya penanganan untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Sebenarnya berbagai upaya penanganan yang ada hanya akan membuat wanita yang menjalaninya merasa reda dari gejala yang dirasakan. Tetapi sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh kondisi psikis atau suasana hati (Lestary, 2010).

Penelitian Safrina (2009) melaporkan bahwa perubahan fisik yang dirasakan responden pada masa menopause meliputi ketidakaturan siklus menstruasi 64,1%, rasa cepat lelah 56,3%, penurunan keinginan seksual 51,6%, berat badan bertambah 42,2%, sulit tidur 40,6%, perubahan pada kulit 37,5%, rasa panas pada wajah (*hot flushes*) 31,3% dan keringat berlebih di malam hari 17,2%. Perubahan psikologi yang terjadi saat menopause meliputi ingatan menurun 57,8%, mudah tersinggung 39,1%, rasa gelisah yang berlebih 26,6%, kecemasan 25%, merasa tidak berharga 15,6%, merasa tidak cantik lagi 14,1% dan rasa takut menjadi tua 12,5%.

Tidak semua perempuan yang memasuki usia menopause mengalami keluhan ada juga perempuan yang tidak mengalami keluhan apapun, akan tetapi meskipun perempuan tersebut tidak mengalami keluhan dampak jangka panjang dari penurunan estrogen dapat menimbulkan osteoporosis dan penyakit kronis lainnya (Baziad, 2008). Aprilia (2007) melaporkan hasil penelitiannya bahwa perubahan yang terjadi pada masa menopause tidak selalu dikeluhkan oleh 25% perempuan menopause, sedangkan 75% perempuan lainnya mengalami keluhan. Menopause akan mengganggu kesehatan baik fisik maupun psikologi yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang apabila tidak ditangani dengan serius, sehingga dapat mengakibatkan perempuan menopause mengalami kecemasan (Aprilia, 2007).

Kecemasan yang dialami perempuan menopause salah satunya karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dialami dan juga cemas akan hal-hal yang mungkin muncul seperti keluhan fisik berupa berkeringat di malam hari, sakit kepala, berhentinya hasrat seksual, merasa diri akan menjadi tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan terjadi fungsi penurunan tubuh, sehingga dikhawatirkan akan mempengaruhi hubungan dengan suami maupun lingkungan sosialnya (Rostiana, 2009). Hasil penelitian Susana (2007) didapatkan data 32 responden sebesar 28,1% tidak mengalami kecemasan, 56,3% mengalami kecemasan ringan dan 25,6% mengalami kecemasan sedang.

Aprilia (2007) menyebutkan bahwa kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Hasil penelitiannya melaporkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang sebesar 15,4% mengalami kecemasan ringan, 30,8% mengalami kecemasan sedang dan 53,9% mengalami kecemasan berat. Responden yang memiliki pengetahuan cukup sebesar 43,6% mengalami kecemasan ringan, 23,6% mengalami kecemasan sedang dan 32,7% mengalami kecemasan berat. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan baik 84,4% mengalami kecemasan ringan, 15,6% mengalami kecemasan sedang dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Fenomena yang terjadi di masyarakat sekarang ini menunjukkan bahwa banyak kaum ibu mengalami masalah dalam menghadapi menopause. Masalah-masalah yang sering dihadapi oleh kaum ibu antara lain adalah gangguan dalam kehidupan seksual suami istri, simtom-simtom fisik seperti keringat yang berlebihan dan rasa panas pada muka. Juga timbul perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, seperti perasaan cemas, sedih, marah, cemburu dan berbagai perasaan tidak nyaman muncul pada usia itu serta perasaan tidak berguna karena tidak bisa melahirkan anak lagi. Selain hal-hal tersebut, ketidaksiapan kaum ibu dalam menghadapi proses penuaan merupakan suatu masalah tersendiri (Christiani, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2015 kepada 10 ibu premenopause yang berusia 40-50 tahun di Desa Bowan Delanggu Klaten bahwa mereka merasakan berbagai keluhan seperti mudah tersinggung, stress. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengetahuan menopause dan kecemasan menghadapi menopause dan didapatkan bahwa 7 responden berpengetahuan kurang terhadap menopause dan 9 responden

cemas saat menghadapi menopause. Ini dapat diasumsikan bahwa responden mempunyai pengetahuan yang rendah karena kurangnya informasi yang didapat tentang menopause sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Wanita Menjelang Menopause Di Desa Bowan Delanggu Klaten”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian *deskriptif corelasional*. Penelitian *deskriptif corelasional* yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi pada sebuah fenomena (Nursalam, 2009). Dalam penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan wanita menjelang menopause dengan kecemasan wanita menjelang menopause.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *cross sectional*, yaitu suatu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengumpulan variable sebab dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian dikumpulkan pada waktu yang bersamaan (Notoatmojo, 2010). Pada penelitian ini, variable yang diteliti adalah hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan wanita menjelang menopause.

Subyek dalam penelitian ini adalah sebagian populasi yang diambil dengan teknik *total sampling* yang mana metode pengambilan sampel dengan mengikutsertakan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten, yang memenuhi criteria inklusi sejumlah 67 orang.

Sebelum dilakukan uji stastitik, dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui normal atau tidaknya data tersebut, yaitu dengan menggunakan uji validitas instrument pada penelitian ini dilakukan pada ibu yang menjelang menopause di Desa Demangan Gondokusuman Yogyakarta dengan 30 responden yang mempunyai karakteristik sama dengan Desa Bowan Delanggu Klaten pada tanggal 30 Juni 2015. Hasil uji validitas yang dilaksanakan di Desa Demangan Gondokusuman berdasarkan perhitungan dengan rumus diatas, nilai Rhitung untuk seluruh pertanyaan akan dibandingkan dengan Rtabel 0,361 pada taraf signifikan 0,05. Jika nilai Rhitung > Rtabel pertanyaan dinyatakan valid. Dari 27 butir pernyataan tingkat pengetahuan tentang menopause, 26 butir pernyataan dinyatakan valid. Dimana 1 butir pernyataan gugur dan dihilangkan, yaitu butir nomor 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Desa Bowan Delanggu Klaten pada tanggal 3 Juli 2015. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara membagikan angket secara

langsung kepada responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang menopause dan tingkat kecemasan wanita menjelang menopause. Prosedur penyebaran angket dalam penelitian ini yaitu peneliti mendatangi rumah ke rumah ibu yang memenuhi kriteria kemudian menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan serta menjelaskan garis besar tentang penelitian yang akan dilakukan kepada 67 responden. Adapun deskripsi data penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Identitas Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)
1	Usia		
	a. 40-43 tahun	14	20.9
	b. 44-47 tahun	20	29.9
	c. 48-51 tahun	33	49.3
2	Pendidikan		
	a. Dasar	20	29.9
	b. Menengah	25	37.3
	c. Tinggi	22	32.8
3	Pekerjaan		
	a. IRT	33	49.3
	b. Swasta	21	31.3
	c. PNS	9	13.4
	d. Guru	2	3.0
	e. Buruh	2	3.0
Total		67	100.0

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 1. menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 48-51 tahun sebanyak 33 orang (49.3%). Berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 25 orang (37.3%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 33 orang (49.3%)

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten

No	Pengetahuan	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)
1	Rendah	35	52.2
2	Sedang	27	40.3
3	Tinggi	5	7.5
Total		67	100.0

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah sebanyak 35 orang (52.2%)

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Menjelang Menopause di
Desa Bowan Delanggu Klaten

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (orang)	Prosentase (%)
1	Cemas Ringan	0	0
2	Cemas Sedang	0	0
3	Cemas Berat	38	56.7
4	Panik	29	43.3
Total		67	100.0

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas berat sebanyak 38 orang (56.7%)

Tabel 4.
Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan
Kecemasan Wanita Menjelang Menopause di Desa Bowan
Delanggu Klaten

			Tingkat Kecemasan		Total	Kendall Tau	P-value
			Berat	Panik			
Tingkat Pengetahuan	Rendah	Jumlah (orang)	14	21	35		
		%	40.0%	60.0%	52.24%		
	Sedang	Jumlah (orang)	21	6	27	-0.310	0.001
		%	77.8%	22.2%	40.29%		
	Tinggi	Jumlah (orang)	3	2	5		
		%	60.0%	40.0%	7.46%		
Total		Jumlah (orang)	38	29	67		
		%	56.7%	43.3%	100.0%		

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 4. menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang rendah sebanyak 35 orang (52.24%). Sebagian besar diantaranya mengalami panic sebanyak 21 orang (60%) dan sisanya sebanyak 14 orang (40%) mengalami kecemasan berat menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten.

Responden dengan tingkat pengetahuan sedang sebanyak 27 orang (40.29%). Sebagian besar diantaranya mengalami kecemasan berat sebanyak 21 orang (77.8%) dan sisanya sebanyak 6 orang (22.2%) mengalami panik menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten.

Responden dengan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 5 orang (7.46%). Sebagian besar diantaranya mengalami kecemasan berat sebanyak 3 orang (60%) dan sisanya sebanyak 2 orang (40%) mengalami panik menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten. Hasil uji Kendall Tau diperoleh nilai Z hitung sebesar -0.310 dan signifikan pada 0.001 ($p\text{-value} < 0.05$), pada table distribusi Z

diperoleh nilai Z_{tabel} sebesar 12,17 ($Z_{hitung} < Z_{tabel}$). Artinya bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan wanita menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten.

Pembahasan

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kategori rendah sebanyak 35 orang (52.2%). Kondisi demikian dapat dimungkinkan berhubungan dengan karakteristik demografi responden, meliputi: umur, pendidikan, dan pekerjaan.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian Fatmawati (2011) yang dilakukan di Kabupaten Kebumen yang menyatakan bahwa 61,5% perempuan premenopause memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause dalam kategori cukup. Selain itu didukung juga oleh penelitian Aprilia & Puspitasari (2007) di Kelurahan Darmo Surabaya yang mengatakan bahwa 55% responden mempunyai pengetahuan yang cukup.

Pendidikan merupakan sarana untuk meningkatkan kecerdasan dan keterampilan manusia. Pendidikan tinggi akan memudahkan manusia untuk menyerap informasi yang disampaikan. Pada wanita dengan pendidikan tinggi diharapkan banyak mengetahui dan memperoleh informasi yang berhubungan dengan kesehatannya khususnya mengenai menopause

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar wanita mengalami cemas berat sebanyak 38 orang (56.7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Puspitasari (2008), yang menemukan sebagian besar wanita premenopause mengalami kecemasan berat dalam menghadapi masa menopause. Menopause merupakan proses alami yang dialami setiap wanita. Menopause adalah kejadian sesaat saja yaitu perdarahan haid terakhir. Namun bagi sebagian wanita, masa menopause merupakan saat yang paling menyedihkan dalam hidup. Ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki fase ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 75% wanita yang mengalami menopause merasakan menopause sebagai masalah atau gangguan, sedangkan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya.

Seorang wanita akan mengalami ketidakstabilan emosi seiring dengan kekhawatiran perubahan pada tubuh akibat berakhirnya masa haid. Seperti hormon tubuh yang dapat berubah maka suasana hati juga dapat berubah. Hal ini menunjukkan bahwa wanita sangat sensitif terhadap pengaruh emosional dan fluktuasi hormon. Pada suatu penelitian di Jakarta ditemukan hubungan antara penurunan kadar estrogen dengan perubahan *mood* yang terjadi pada masa perimenopause. Dikatakan bahwa ditemukan depresi sebanyak 37,9% pada perempuan perimenopause yang mengalami penurunan kadar estrogen. Kadar estrogen yang rendah memiliki risiko untuk menjadi depresi 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami penurunan estrogen. Wanita seperti ini tidak mendapat informasi yang benar tentang menopause sehingga yang dibayangkan hanya efek negatif yang dialami setelah memasuki masa menopause (Puspitasari, 2008).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan wanita menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten didukung oleh Puspitasari (2008) yang menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki wanita perimenopause maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya. Hasil penelitian di atas juga memberikan bukti empiris bahwa tingkat pengetahuan ibu premenopause berperan sebagai kontrol positif dalam mengendalikan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menopause. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause. Sehingga penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa faktor pengetahuan merupakan salah satu faktor dari berbagai faktor kompleks yang mempengaruhi kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

Kecemasan bukan hanya sakit secara emosional tapi karena ada kesalahan dalam pengetahuan, semakin banyak pengetahuan yang diketahuinya maka kecemasan akan lebih mudah untuk diatasi. Setiap wanita yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan (Baziad, 2009).

Hasil penelitian Damayanti (2012) menyebutkan bahwa ada hubungan antara upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause yang didapatkan dari nilai p value $<0,05$. Factor lain yaitu dukungan suami, terdapat hubungan bermakna antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause yang didapatkan dari nilai p value ($p < 0,05$).

Sehingga berdasarkan uraian pembahasan di atas, hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause mengindikasikan bahwa faktor pengetahuan sebagai domain penting yang mempengaruhi kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kecemasan wanita menjelang menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Kendall Tau diperoleh nilai X^2 hitung sebesar -0.310 dan signifikan pada 0.001 ($p\text{-value} < 0.05$). Dimana semakin tinggi pengetahuan ibu tentang menopause maka semakin rendah kecemasan wanita menjelang menopause.

Saran

Wanita Menopause di Desa Bowan Delanggu Klaten hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan wanita menjelang menopause sehingga dapat menumbuhkan sikap positif dan mengurangi kecemasan menghadapi masa menopause. Hendaknya ibu menopause memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku

positif dalam menghadapi masa menopause sebagai bagian dari siklus alamiah bagi setiap wanita sehingga tidak perlu memiliki kecemasan yang berlebihan.



DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, A., (2008). *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Hawari, D. (2006). *Stress, Depresi dan Cemas*. Jakarta : EGC
- Lestary. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta : Gerailmu.
- Prawirohardjo, S. (2008). *Ilmu kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- World Health Organization, (2007). *Women, Ageing and Health: A Framework for Action. Focus on Gender*. Geneva: World Health Organization.
- Retnowati Noor. (2007). *Menopause*. <http://www.menopause.com>. Diakses tanggal 1 Februari 2015.
- Safrina. (2009). *Tetap Aktif di Masa Menopause*. Jurnal Bidan. Vol.XIII no.5. Penerbit Ikatan Bidan Indonesia. Jakarta.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Cetakan Pertama, Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Puspitasari, N. (2008). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 4, No. 1, Hal 35-42.