



Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Booklet terhadap Tingkat Kecemasan Premenopause di Kelurahan Karangayu Semarang

Rema Putri Anganthi¹, Rinda Intan Sari², Vivi Sovianti²

¹ Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tlogorejo Semarang, Indonesia

^{2,3} Dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tlogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: remaputrianganti07@gmail.com

Abstract. *Premenopause is a transitional phase that women experience towards menopause. This phase is a physiological condition in women who have entered the aging process, characterized by a decrease in hormonal levels of estrogen in the ovaries. Premenopause occurs when women are aged between 39–51. Anxiety is the most common psychological problem faced by women in premenopause. This pre-experimental research determined the influence of the impact of health education media booklets on premenopausal anxiety rates among a sample of 46 respondents with a one-group pretest-posttest design. The researcher conducted a design evaluation to assess anxiety levels before and after receiving health education through a media booklet on physical and psychological changes during premenopause. The results showed that the minimum age of respondents was 40 and the maximum was 48. Most respondents were high school learners, 31 respondents. The Wilcoxon test yielded a value of 0.000, indicating a significant influence of the health education media booklet on the premenopausal anxiety rate in Karangayu village, Semarang. The researcher expects mothers nearby to the premenopause period to comprehend the signs and symptoms of premenopause, relying on verifiable information, to effectively manage this period.*

Keywords: *Premenopause, Booklet, Anxiety*

Abstrak. Premenopause merupakan suatu fase transisi yang dialami para perempuan dalam menuju masa menopause. Fase ini adalah suatu kondisi fisiologis pada perempuan yang telah memasuki proses penuaan (aging) yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium. Premenopause sendiri terjadi ketika perempuan mulai memasuki pada usia 39-51 tahun. Kecemasan merupakan masalah psikis yang paling sering dihadapi perempuan yang mengalami premenopause. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan media *booklet* terhadap tingkat kecemasan premenopause di kelurahan karangayu semarang sebanyak 46 responden. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *pre eksperimental design* dengan rancangan *pre test* dan *post test one group design*. Design penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media *booklet* mengenai perubahan fisik dan psikologis premenopause. Hasil menunjukkan bahwa umur minimal responden 40 dan maksimal 48 dengan mayoritas pendidikan responden SMA/SLTA sebanyak 31 responden. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan *p value* 0,000, maka ada pengaruh pendidikan kesehatan media *booklet* terhadap tingkat kecemasan premenopause di kelurahan karangayu semarang. Diharapkan ibu yang menghadapi premenopause perlu memperdalam informasi tentang tanda dan gejala premenopause dari informasi yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya agar dapat menghadapi masa premenopause dengan baik.

Kata kunci: Premenopause, Booklet, Kecemasan

1. LATAR BELAKANG

Penuaan merupakan proses normal yang dialami setiap individu. Penuaan menyebabkan sel-sel tubuh kehilangan sebagian fungsinya secara alami (Wulandari & Marliana, 2019). Kualitas hidup menopause dipengaruhi secara negatif oleh sindrom menopause. Agar perempuan dapat menerima menopause sebagai suatu anugerah yang wajar, maka mereka

harus mempersiapkannya terlebih dahulu dengan bantuan orang lain, rasa percaya diri, dan pandangan positif terhadap apapun keluhan yang mereka alami (Sasniari & Mulyati, 2018).

Variabel-variabel berikut mempengaruhi kemungkinan terjadinya pramenopause: Usia menstruasi pertama, atau menarche, usia melahirkan, faktor psikis, jumlah anak, kebiasaan merokok, pengobatan medis, usia (Azizah, 2021). Adapula faktor resiko yaitu operasi, kemoterapi dan radiasi, cacat kromosom, penyakit autoimun, epilepsy, merokok, obat-obatan yang mengurangi estrogen, penyakit tiroid (Kemenkes 2017). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan pada tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun. Kebanyakan dari mereka, sekitar 80%, tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi wanita menopause meningkat sekitar tiga persen.

Tingginya angka harapan hidup masyarakat Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan nasional, khususnya di bidang kesehatan. Angka harapan hidup rata-rata telah meningkat dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun antara tahun 2004 dan 2015, dengan proyeksi peningkatan menjadi 72,2 tahun antara tahun 2030 dan 2035. Indonesia akan memasuki periode lansia pada tahun 2020, dengan 10% penduduk diperkirakan berusia 60 tahun. atau lebih tua, menurut prediksi demografi untuk tahun 2010 hingga 2035. Di Provinsi Jawa Tengah, akan terdapat 18,27 juta perempuan pada tahun 2020. Angka ini merupakan angka yang sangat tinggi karena perempuan masih dalam usia produktif dan berada di antara usia-usia tersebut. dari 30 dan 49. (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2019).

Perubahan fisik wanita menopause mempengaruhi kesiapan mereka menghadapi menopause. Wajah panas, berkeringat di malam hari, vagina kering, kelelahan, dan nyeri saat berhubungan seks merupakan beberapa perubahan fisik yang terjadi (Wardani, 2019). Kecemasan, emosi, sulit tidur, mudah tersinggung, dan berkurangnya daya ingat adalah beberapa perubahan psikologis yang terjadi (Jannah, 2018). Pada masa pramenopause, seorang wanita seringkali diliputi rasa khawatir. Kecemasan ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti ketakutan terhadap penuaan, kehilangan daya tarik, atau ketakutan akan hidup tanpa kepuasan seksual, yang semuanya dapat memperburuk keadaan wanita. Menstruasi berakhir akibat perubahan fisik yang disebabkan oleh menurunnya fungsi ovarium dan mulai menurunnya produksi hormon estrogen (Syahraini dkk, 2019). Sangat penting bagi wanita yang sedang memasuki masa menopause untuk mencari informasi yang obyektif tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan menopause, terutama bagi wanita yang belum mengalami menopause karena hal ini sangat penting Wanita pramenopause yang khawatir akan menopause kemungkinan besar melakukannya karena mereka tidak memiliki informasi akurat tentang menopause (Wardani, 2019).

Gejala pramenopause menyerang wanita berusia antara 39 dan 51 tahun. Menurut penelitian Sari (2016), pendidikan kesehatan mempunyai dampak positif yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Karena memiliki kekuatan untuk mengubah cara pandang seseorang dan membuat mereka lebih berempati, sadar akan apa yang harus dilakukan selanjutnya, dan bertanggung jawab atas keadaan mereka berdasarkan apa yang mereka alami, seperti masalah kesehatan saat melawan penyakit. Meningkatnya kesadaran akan menopause dapat berdampak pada cara penanganan gejala menopause, sehingga meningkatkan efektivitas program pendidikan kesehatan berbasis media (Hasim, 2018). Penggunaan media dalam pendidikan kesehatan membantu penyebaran pengetahuan dan memfasilitasi pemahaman bagi mereka yang menerimanya. Karena dapat menampung informasi yang lebih banyak dan menyeluruh dibandingkan media visual lainnya, booklet lebih disukai sebagai alat pengajaran (Srimiyati, 2020).

Menurut (Kholid, 2016), media booklet merupakan pilihan yang berguna untuk dimanfaatkan jika kompetensi diartikan sebagai memahami isi bacaan. Salah satu jenis media yang digunakan dalam promosi kesehatan adalah booklet, yaitu buku berukuran kecil yang memuat informasi tekstual berupa frasa pendek, gambar, atau kombinasi pada halaman-halamannya. Salah satu keuntungan menggunakan booklet sebagai alat komunikasi adalah lebih informatif dan dapat dibaca kapan saja. Buklet mempunyai manfaat sebagai berikut: dapat digunakan untuk pembelajaran individu; mereka dapat dibaca kapan saja; kontennya dapat dibagikan dengan keluarga dan teman; mudah dibuat dan mudah disesuaikan; dan mereka ditargetkan secara spesifik (Srimiyati, 2020).

Pendidikan kesehatan melalui booklet dikategorikan metode yang didasarkan pada teknik komunikasi tidak langsung, namun dengan perantara (media), dan tergolong pendidikan kesehatan berdasarkan indera penerima, yaitu metode melihat, sebagai sasaran menerima pesan melalui indra. dari segi penglihatan, materi yang dapat diserap 83%, menurut penelitian (Afriani, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa buklet lebih berhasil karena menggabungkan teks dan grafik untuk menyampaikan pesan (Ismiyati, 2016). Buku harus disesuaikan dengan substansi informasi yang disampaikan agar efektif sebagai saluran, instrumen, fasilitas, dan sumber daya pendukung penyampaian pesan. Karena booklet sudah tersedia dan memuat informasi tertentu, buklet ini biasanya digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang masalah kesehatan, karena booklet memberikan informasi dengan spesifik, dan banyak digunakan sebagai media alternatif untuk dipelajari pada setiap saat bila seseorang menghendakinya..

Wanita berusia 39- 51 tahun, cepat atau lambat akan mengalami menopause. Maka perlu dilakukan pendidikan kesehatan pada premenopause guna mencegah terjadinya kecemasan meskipun belum sepenuhnya disadari oleh premenopause. Brosur berfungsi sebagai media yang membantu memberikan pendidikan kesehatan secara lebih efektif dengan membantu komunikasi informasi dan menyederhanakannya bagi khalayak. Karena dapat menampung lebih banyak informasi secara lebih mendalam dibandingkan media visual lainnya, buklet adalah media pembelajaran yang ideal. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Premenopause di Desa Karangayu”.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *pre eksperimental design* dengan rancangan *pre test* dan *post test one group design*. Design penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan melalui media booklet mengenai perubahan fisik dan psikologis premenopause. Populasi dari penelitian ini yaitu premenopause usia 39-51 tahun di Kelurahan Karangayu Semarang. Pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel yang didapatkan yaitu 46 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner HARS terdiri dari 14 kelompok gejala kecemasan yang dijabarkan secara lebih spesifik. kuesioner pengukur tingkat kecemasan yang sudah baku yaitu dengan hasil *cronbach's Alpha* sebesar 0.793. uji reabilitas terbukti *reliable* dengan hasil >0.6 (Kautsar, 2016). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa analisis univariat dan bivariat. Pada penelitian ini, analisis ini akan menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari usia dan pendidikan. Sedangkan, pada analisis bivariat menggunakan uji statistic *Wilcoxon* untuk menganalisis pengaruh *variable independent* dengan dependen didapatkan hasil penelitian dengan nilai 0,000 dimana *p value* $< 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Analisa Univariat

a) Usia Premenopause di Kelurahan Karangayu

Tabel.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Premenopause
di Kelurahan Karangayu (n=46)

	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Std.Devaiation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Umur	43,72	44,00	2,778	40	48

Hasil pada penelitian ini tentang tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi perubahan fisik psikologis premenopause menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan umur responden pada ibu premenopause terbanyak yaitu dengan mean 43,72 dengan hasil median 44,00, dan umur minimum responden 40 dan maximum 48. Setelah usia 40 tahun, seorang perempuan memasuki suatu masa yang disebut masa klimakterium (Papalia, Olds, & Feldman, 2019). Klimakterium adalah tahun peralihan dalam kehidupan normal seorang perempuan sebelum mencapai senium, dimulai dari akhir masa reproduktif kehidupan sampai masa non-reproduktif. Usia merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi mendapatkan informasi tentang edukasi pengetahuan manajemen premenopause dikarenakan semakin bertambahnya usia maka daya ingat pikirnya akan mulai berkembang dan bertambah pengetahuannya (Muarofah, 2022).

Rentang usia responden penelitian adalah 39 hingga 51 tahun. Seorang wanita akan memasuki tahap pramenopause pada usia tersebut, di mana gejala dan keluhan pramenopause akan mulai terlihat. Oleh karena itu, perubahan fisik yang disebabkan oleh penuaan seringkali menimbulkan kekhawatiran pada usia tersebut. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rambulangi (2006) dalam artikel Ismiyati (2018) bahwa seorang wanita mengalami premenopause pada usia antara 39 dan 51 tahun. Pada usia tersebut, fungsi ovarium wanita mulai menurun sehingga mengganggu keseimbangan hormon dalam tubuhnya, yang pada akhirnya menimbulkan berbagai gangguan. Menurut Notoatmojo (2015) dalam (Muarofah, 2022), menjelaskan bahwa usia mempunyai pengaruh yang besar terhadap psikologi seseorang, semakin dewasa seseorang maka semakin besar kemungkinannya untuk sadar dan berpengetahuan tentang permasalahan yang dialaminya, seperti seseorang semakin tua maka ia juga dapat menambah ilmu dan intelektualitasnya. Menghadapi premenopause dianggap sebagai hal yang wajar terjadi pada wanita.

b) Pendidikan Premenopause di Kelurahan Karangayu

Tabel.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Premenopause di Kelurahan Karangayu (n = 46)

		frekuensi	Persentase (%)
Valid	Tidak Sekolah	0	0
	SD	2	4,3
	SMP / SLTP	5	10,9
	SMA / SLTA	31	67,4
	Perguruan Tinggi	8	17,4
Total		46	100,0

Berdasarkan hasil uji menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan pendidikan yaitu SMA/SLTA sebanyak 31 responden (67,4%), Masyarakat yang berpendidikan formal tinggi cenderung mengetahui lebih banyak dibandingkan dengan masyarakat yang berpendidikan rendah, sehingga masyarakat yang berpendidikan tinggi akan lebih mampu memahami pentingnya kesehatan (R. Safitri, 2020). Tingkat pendidikan seseorang mungkin mempengaruhi pemahamannya tentang penyakit yang dideritanya serta langkah-langkah yang akan diambil untuk mengatasi gejala fisik dan mentalnya (Susanti, 2018).

Mayoritas pendidikan responden SMA/SLTA menunjukkan bahwa jenjang pendidikan mereka sebagai salah satu faktor banyaknya responden menerima informasi mengenai premenopause dan mengetahui gejala premenopause. Menurut Ismiyati (2018) yaitu Selain sekolah, unsur lain yang mempengaruhi pengetahuan antara lain informasi dan pengalaman yang dapat memperluas pemahaman seseorang terhadap mata pelajaran nonformal. dimana perempuan dengan pendidikan lebih tinggi akan mengetahui lebih banyak tentang kesehatan.

c) Kecemasan Premenopause Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Media *Booklet*

Tabel.3
Tingkat Kecemasan Premenopause Sebelum dan Sesudah Diberikan Media *Booklet*

	PRETEST		POSTEST	
	f	%	f	%
Tidak Cemas	0	0	34	73,9
Cemas Ringan	32	69,6	12	26,1
Cemas Sedang	14	30,4	0	0
Total	46	100,0	46	100,0

Berdasarkan hasil pengujian, 32 responden (69,6%) tergolong agak gugup, yang mayoritas responden berdasarkan tingkat kecemasannya sebelum mendapat penyuluhan kesehatan

dengan menggunakan media booklet. Banyak ibu yang belum menopause menderita kecemasan ringan terkait pramenopause, yang bermanifestasi sebagai ketidaksabaran, kekhawatiran, ketakutan terhadap pikiran sendiri, dan gangguan tidur seperti sulit tidur, terbangun di tengah malam, dan sulit berkonsentrasi. Anwar (2019) menegaskan bahwa mengalami kecemasan sampai batas tertentu merupakan reaksi khas dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Wanita yang mendekati usia tua biasanya khawatir dengan proses kognitif seperti keriput, bertambahnya usia, dan kehilangan kecantikan, sehingga membuat mereka takut mengalami menopause.

Berdasarkan hasil uji menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan tingkat kecemasan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media booklet yaitu tidak cemas sebanyak 34 responden (73,9 %). Penelitian Sumarni dkk. (2018) mendukung temuan bahwa setelah mendapatkan edukasi, rata-rata tingkat kecemasan responden menurun.. Cara wanita memandang menopause mempunyai dampak yang signifikan terhadap tingkat stres yang mereka hadapi saat mengalami menopause. Setiap orang mengevaluasi pengalaman yang mereka alami dengan cara yang menguntungkan atau negatif (Hawari, 2019).

2) Analisa Bivariat

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan *Booklet* Terhadap Tingkat Kecemasan Premenopause di Kelurahan Karangayu

Tabel.4
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan *Booklet* Terhadap Tingkat Kecemasan Premenopause di Kelurahan Karangayu (n = 46)

	Rank	N	P value
Post Test - Pre Test	Negative Rank	46	0,000

Uji statistik yang dilakukan didapatkan hasil uji Wilcoxon dapat diketahui bahwa p value bernilai $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa (H_a) diterima, yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan media booklet terhadap tingkat kecemasan premenopause di Kelurahan Karangayu Semarang. Berdasarkan hasil 46 responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media booklet berdampak terhadap tingkat kecemasan premenopause di Desa Karangayu (p value 0,000). Seluruh responden melaporkan rasa cemasnya berkurang setelah melaksanakan pendidikan kesehatan menggunakan media booklet.

Wanita pramenopause yang menerima pendidikan kesehatan mengalami penurunan tingkat kecemasan karena terdapat hubungan antara bagian kognitif dalam proses pembelajaran

dan pendidikan kesehatan. Peneliti tambahan yang menguatkan temuan penelitian ini antara lain Wijayanti di Wonogiri (2021) dan Ueda & Matsumi di Jepang (2019), yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan dapat menurunkan kecemasan. Terdapatnya pengaruh pendidikan kesehatan ini terjadi karena sebelum mendapat pendidikan kesehatan mengenai perubahan fisik psikologis premenopause, pengetahuan ibu tentang premenopause masih kurang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tingkat kecemasan menurun. Semakin banyak seseorang mendapatkan informasi dari banyak sumber maka orang tersebut akan menjadi tahu dan dapat mengatasi masalah yang di hadapinya seperti perubahan fisik psikologis yang dialami oleh ibu premenopause perubahan fisik psikologis yang dialami salah satunya yaitu insomnia, sulit berkonsentrasi dan lain sebagainya

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik dari 46 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan usia yaitu dengan mean 43,72 dengan hasil median 44,00, umur minimum responden 40 dan maximum 48, berdasarkan pendidikan yaitu Perguruan Tinggi sebanyak 8 responden (17,4%), SMA/SLTA sebanyak 31 responden (67,4%), SMP/SLTP sebanyak 5 responden (10,9%), SD sebanyak 2 responden (4,3%) .Terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* yaitu cemas sedang sebanyak 14 responden (30,4%), cemas ringan sebanyak 32 responden (69,6%)dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* yaitu cemas ringan sebanyak 12 responden (26,1%), dan tidak cemas sebanyak 34 responden (73,9%).Ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media booklet terhadap tingkat kecemasan premenopause di Kelurahan Karangayu Semarang. *p value* 0,000 (*p value* < 0,05).

Penelitian yang diharapkan mampu memberikan nilai positif dalam menambah keilmuan tentang pendidikan kesehatan media booklet terhadap tingkat kecemasan premenopause, serta diharapkan mampu mengembangkan kegiatan seperti penyuluhan, pendidikan kesehatan mengenai informasi terutama terkait premenopause kepada wanita yang akan menghadapi premenopause atau menopause agar tidak terjadi kecemasan pada saat menghadapi masa premenopause. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah sampel dan menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam menghadapi premenopause. Metode pendidikan kesehatan menggunakan media booklet mengenai perubahan fisik psikologis yang dialami ibu premenopause atau dengan variabel lainnya agar penelitian ini lebih berkembang lagi.

5. DAFTAR REFERENSI

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Asmaradana, K. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause pada wanita usia premenopause di kelurahan sadeng gunungpati. 1–73.
- Azizah, N. N. (2021). Studi Literatur Pengaruh Minuman Sari Kedelai terhadap Hot Flashes pada Wanita Menopause. 9–26.
- Dinkes Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Jawa Tengah. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf>
- Ismiyati, A. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta.
- Jannah, R. (2018). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause Di Dusun Candimulyo Kec Jombang. 3, 1–13.
- Khalida, Z., Maulida, L. F., Wahidah, N. J., Maulina, R., & Nurhidayati, S. (2022). *Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Pada Ibu PKK RW 22 Ngoresan The Effect of Health Education With The Leaflet Media on A Knowledge Level of Menopause in The PKK Mothers at RW 22 Ngoresan*. 20(1), 44–50.
- Muarofah, H. (2022). *Pengaruh Edukasi Manajemen Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Premenopause Di Rw 02 Desa Sadeng, Gunungpati*. 1– 84.
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause*. Jakarta: Lipi Press.
- Safitri, R. (2020). Hubungan Sindrom Menopause Terhadap Derajat Kecemasan Pada Wanita Usia 40-60 Tahun Di Puskesmas Paccerrakkang. Kesehatan.
- Salmiyah, I., Tahlil, T., Keperawatan, M., Keperawatan, F., Kuala, U. S., & Aceh, B. (2018). *Pengaruh Pendidikan Sebaya Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Siswi SMA tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) The Effect of peer education on knowledge, attitudes, and practices upon breast self- examination (BSE) among the senior*.
- Sari, D. R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan ibu premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause. Seminar Nasional
- Srimiyati (2016), Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan Booklet terhadap Pengetahuan dan Gejala Kecemasan Wanita Premenopause, Tesis, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta. Tersedia pada : <http://etd.repository.ugm.ac.id>. Diakses pada 16 November 2017
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.56186/jkkb.107>
- Srimiyati, Mohammad, & Lismidiati. (2020). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet Menopause Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Wanita Premenopause.

Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana.

Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*