

DOI: <https://doi.org/10.36568/gebindo.v12i1.199>

**Hubungan Usia dan Pendidikan Dengan Pengetahuan Perempuan Tentang Menopause Di Puskesmas Sidotopo Wetan Wilayah Kota Surabaya**

**Tiara Salsabila Wibowo**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya; [salsabilla9493@gmail.com](mailto:salsabilla9493@gmail.com)

**K. Kasiati**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya

**Yuni Ginarsih**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya

**Rekawati Susilaningrum**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya

**ABSTRACT**

*Menopause is the last menstrual period experienced by women which is influenced by reproductive hormones that occur at the age of 50 years. Lack of knowledge of women in facing menopause is one of the important factors in their behavior. Because, women who are not ready to face menopause can experience physical and mental disorders. This study aims to determine the relationship between age and education with women's knowledge about menopause at Sidotopo Wetan Health Center, Surabaya City. This research is a quantitative study with a correlative descriptive design. Random sampling with data collection using a questionnaire instrument as many as 96 respondents. The independent variables in this study are age and education of a person, the dependent variable is knowledge in dealing with menopause. The results of this study obtained through the Chi-Square test obtained a p-value <0.05 so that there is a relationship between age and education on knowledge in dealing with menopause. Thus it can be concluded that there is a relationship between age and education with women's knowledge about menopause at the Sidotopo Wetan Health Center, Surabaya City Region.*

*Keywords: Menopause, Knowledge, Age, Education*

**ABSTRAK**

Menopause merupakan haid terakhir yang dialami oleh perempuan yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi yang terjadi pada usia menjelang atau memasuki usia 50 tahun. Kurangnya pengetahuan wanita dalam menghadapi masa menopause, menjadi salah satu faktor penting dalam perilaku perilakunya. Sebab, perempuan yang tidak siap dalam menghadapi menopause dapat mengalami gangguan secara fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan usia dan Pendidikan dengan pengetahuan Perempuan tentang menopause di Puskesmas Sidotopo Wetan Kota Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelatif. Pengambilan sampel secara random dengan pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner sebanyak 96 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah usia dan pendidikan seseorang, variabel dependen adalah pengetahuan dalam menghadapi menopause. Hasil penelitian ini didapatkan melalui uji Chi-Square didapatkan nilai p-value < 0,05 sehingga terdapat hubungan antara usia dan pendidikan terhadap pengetahuan dalam menghadapi menopause. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara usia dan pendidikan dengan pengetahuan perempuan tentang menopause di Puskesmas Sidotopo Wetan Wilayah Kota Surabaya.

Kata Kunci: Menopause, Pengetahuan, Usia, Pendidikan

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Menopause ialah akhir proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium (Mulyani, 2017). Beberapa aspek yang berhubungan dengan menopause yaitu usia pertama menstruasi, faktor psikis, pemakaian metode kontrasepsi, stastus keluarga, jumlah anak dan usia melahirkan, pola makan, merokok, sosio ekonomi (Haryono.R, 2016). Keluhan fisik yang sering dirasakan oleh perempuan biasa seperti gejalak rasa panas (hot flushes), keringat dingin di malam hari, kekeringan vagina, penambahan berat badan, gangguan tidur di malam hari, nyeri tulang dan sendi sedangkan keluhan psikologis yang dirasakan yaitu ingatan menurun, mudah tersinggung, stres dan depresi (Fintari, 2016).

Pada masa memasuki menopause sangat kompleks bagi perempuan karena akan mengalami perubahan kesehatan fisik yang akan mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Namun banyak wanita yang menganggap bahwa menopause merupakan suatu hal yang menakutkan. Hal ini mungkin berasal dari suatu pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi. Kejadian menopause terhadap perempuan merupakan hal alamiah yang terjadi pada perempuan seiring dengan bertambahnya usia, faktor yang menjadi penyebab menopause disebabkan karena terdapat perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron, usia menarche, paritas, dan kontrasepsi (Artikasari, 2019).

Sindrom menopause dialami perempuan di seluruh dunia. Diperkirakan 70-80% perempuan di Eropa mengalami sindrom ini, diikuti oleh Amerika 60%, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia mengalami sindrom tersebut. Gejala yang dirasakan yaitu hot flashes 38%, sulit tidur 37%, cepat lelah dalam bekerja 35%, sering lupa 33%, mudah tersinggung 26%, nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebih. Periode ini sangat kompleks karena berkaitan dengan keadaan fisik dan kejiwaannya (Wahyuni, Srie et al., 2020). Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah perempuan menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani, 2019).

Penduduk yang ada di Indonesia pada tahun 2018 terdapat sekitar 25.32 juta perempuan memasuki usia menopause. Diperkirakan pada tahun 2015 jumlah tersebut akan mengalami kenaikan sebesar 14%. Jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause pada tahun 2021 diperkirakan sekitar 30,3 juta orang atau 23% dari total penduduk perempuan yang ada (Kartini, 2020). Meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH) pada wanita menurut (WHO, 2019). Di Indonesia dari rata-rata usia menopause 47 tahun sebelum tahun 2015, pada tahun 2019 rata-rata usia menopause menjadi 51 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) pada wanita yang semakin tinggi sedangkan usia menopause yang semakin cepat, maka 1/3 kehidupan wanita berada pada masa menopause, yakni menjalani kehidupan dengan keluhan fisik dan psikologis yang semakin panjang.

Pada tahun 2020 jumlah wanita yang hidup menopause berkisar 30,3 juta atau setara dengan 15,3% dari seluruh populasi, dengan rata-rata usia 49-53 tahun, usia harapan hidup yang tinggi mengakibatkan peningkatan kejadian menopause pada wanita (Kemenkes RI, 2018). Sekitar tahun 2025 jumlah wanita di Indonesia diprediksi yang akan mengalami menopause diperkirakan berjumlah 60 juta wanita, sedangkan menurut WHO akan meningkat sebesar 1,2 miliar pada tahun 2030. Menurut data lansia perempuan di Puskesmas Sidotopo Wetan pada tahun 2022 terdapat sekitar 2.265 jiwa (Data Puskesmas Sidotopo Wetan 2022).

Kurangnya pengetahuan perempuan dalam menghadapi menopause menjadi salah satu faktor dalam mempengaruhi perilaku dalam menghadapi menopause. Persiapan diri seorang perempuan dapat dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan mengendalikan perubahan-perubahan yang akan terjadi di masa menopause. Perempuan yang tidak siap dalam menghadapi fase klimaterik atau fase menjelas menopause dan lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan psikososial yang baik maka akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental (Wahyuni, Srie et al., 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2019), tingkat Pendidikan perempuan dalam menghadapi menopause sangat mempengaruhi dalam proses terjadinya menopause yang akan dihadapi oleh perempuan. Dimana seorang perempuan yang sudah mempunyai tingkat Pendidikan yang semakin tinggi akan mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi menopause, dan akan membantu dalam menjalani masa menopause dengan lebih baik. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah pengetahuan,

apabila pengetahuan seorang perempuan semakin tinggi maka akan semakin siap dalam menghadapi proses menopause (Kusumawati, S., 2019).

Pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat membantu perempuan premenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause, melalui pengetahuan ini merupakan salah satu peran dalam mempengaruhi keputusan seorang perempuan untuk berperilaku sehat nantinya (Sasrawita, 2017). Pengetahuan tentang premenopause merupakan faktor yang menentukan seseorang tersebut dapat menerima terjadinya masa premenopause sebagai perubahan yang wajar yang akan dialami setiap perempuan dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan dan dengan pengetahuan tentang premenopause yang cukup maka ibu dapat mengenal perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri mereka sehingga dapat mempersiapkan diri lebih awal dan dapat menentukan sikap yang positif dalam menghadapi masa menopause, semakin bertambahnya pengetahuan tentang premenopause maka semakin baik pula sikap yang dilakukan dalam menghadapi masa premenopause sehingga dapat mengurangi dampak dari sindrome menopause (Wawan & M, 2018).

Sebagai seorang bidan yang mempunyai wewenang dalam memberikan konseling atau penyuluhan terhadap perempuan tentang kesehatan reproduksi dan juga pelayanan keluarga berencana (KB) sesuai dengan Permenkes Nomor 28 tahun 2017 Pasal 18. Dari adanya peraturan tersebut maka seorang bidan dapat meningkatkan pengetahuan perempuan tentang kesehatan reproduksi melalui suatu penyuluhan atau konseling.

Bagi perempuan yang akan mengalami menopause dibutuhkan suatu dukungan dari orang-orang sekitar seperti dukungan dari suami, teman-teman dan juga keluarga. Hal ini sebagai salah satu bentuk dukungan agar perempuan yang akan mengalami menopause lebih percaya diri dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Dukungan orang-orang terdekat merupakan suatu bagian dari dukungan sosial yang dapat memberikan dampak kenyamanan, perhatian penghargaan atau dapat menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, yang didapatkan dari individu maupun kelompok (Wardani, 2019). Persiapan yang dilakukan dapat menurunkan resiko gangguan fisik maupun psikis dan perubahan yang terjadi akan diterima dengan lebih baik serta kualitas hidup akan tercapai. Berdasarkan latar belakang yang ada maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang tingkat pengetahuan dan sikap dengan kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause di wilayah Kota Surabaya.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif Deskriptif. Menurut Sugiyono (2018), berpendapat bahwa pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengambilan sampel secara random dengan pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat statistik. Penelitian ini dilakukan dengan cara pendekatan cross sectional. Teknik sampling dengan cara berdasarkan rumus besar sampel didapatkan 96 responden. Pengambilan data dengan kuisioner. Pengolahan data terdiri dari proses editing, coding, processing, dan tabulating. Analisis data menggunakan program IBM SPSS 26.0 secara univariat dan bivariat dengan uji Chi Square dan Mann Whitney dengan  $\alpha = 5\%$ .

## HASIL

Hasil analisis data secara deskriptif disajikan sebagai berikut:

## PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Univariat

#### 1. Data Umum

Data umum dalam penelitian ini yakni usia responden, usia menopause responden, dan pendidikan yang terbagi sebagai berikut.

**Tabel 1. Data Umum Variabel Penelitian**

Variabel	Frekwensi (n)	Persentase (%)
Usia Responden		
<55 tahun	36	37.5
≥55 tahun	60	62.5
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
Usia Menopause		

Menopause Prematur	0	0
Menopause Normal	40	41.7
Menopause Terlambat	56	58.3
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	2.1
Dasar	4	4.2
Menengah	82	85.4
Tinggi	8	8.3
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia diatas 55 tahun (62.5%) dan mengalami menopause terlambat yaitu sebanyak 58.3% dan tidak ada responden yang mengalami menopause premature. Rata-rata Tingkat Pendidikan responden yang ditemui adalah tingkat menengah (SMP dan SMA) sebanyak 85.4%, dan hanya 2.1% responden yang tidak sekolah.

## 2. Data Khusus

Data khusus pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan responden mengenai kesiapan untuk menghadapi menopause yang terbagi dalam kategori pengetahuan kurang, cukup dan baik sebagai berikut.

**Tabel 2. Data Khusus Variabel Penelitian**

Variabel	Frekwensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Kurang	0	0
Cukup	29	30.2
Baik	67	69.8
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause (69.8%) dan tidak ditemui responden yang berpengetahuan kurang.

## Hasil Analisis Bivariat

### a. Hubungan Usia dengan Pengetahuan Perempuan tentang Menopause

**Tabel 3. Tabel Silang Hubungan Usia dengan Pengetahuan Perempuan tentang Menopause.**

Variabel	Pengetahuan						p-value
	Kurang		Cukup		Baik		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Usia Responden							
<55 tahun	0	0	4	11	32	89	0.003
≥55 tahun	0	0	25	42	35	58	
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>		<b>67</b>		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik dan tidak ada yang berpengetahuan kurang. Usia responden <55 tahun sebanyak 32 responden berpengetahuan baik, dan hanya 4 responden yang memiliki pengetahuan cukup. Usia responden ≥55 tahun sebagian besar 58% berpengetahuan baik dan sebanyak 42% berpengetahuan cukup. Hasil analisis menggunakan chi-square didapatkan p-value = 0.003 (p=>0.05) maka H0 ditolak dan Ha diterima.

### b. Hubungan Pendidikan dengan Pengetahuan Perempuan tentang Menopause

**Tabel 4. Tabel Silang Hubungan Pendidikan dengan Pengetahuan Perempuan tentang Menopause**

Variabel	d. Pengetahuan						p-value
	Kurang		Cukup		Baik		
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	
Pendidikan							
Tidak Sekolah	0	0	2	100	0	0	0.001
Dasar	0	0	4	100	0	0	
Menengah	0	0	22	27	60	73	

Tinggi	0	0	1	12.5	7	87.5
<b>Total</b>	0	0	29		67	

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan responden yang tidak sekolah memiliki pengetahuan yang cukup (100%). Responden dengan tingkat pendidikan dasar 100% berpengetahuan cukup. Responden yang berpendidikan menengah sebagian besar (73%) berpengetahuan baik, dan hanya 27% yang berpengetahuan cukup. Responden dengan tingkat pendidikan tinggi sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik (87.5%) dan hanya 1 responden dengan tingkat pendidikan tinggi yang mempunyai pengetahuan cukup. Hasil analisis menggunakan Uji Chi- Square didapatkan p-value 0.001 ( $p < 0.05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

## PEMBAHASAN

Analisis data yang diperoleh mengenai hubungan usia dan pendidikan dengan pengetahuan perempuan tentang menopause di wilayah kerja puskesmas Sidotopo Wetan.

### a. Hubungan Usia dengan Pengetahuan Perempuan tentang Menopause

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu berusia  $<55$  tahun (89%) dan ibu berusia  $\geq 55$  tahun (58%) memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause. Hasil analisis didapatkan p-value  $<0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara usia dengan pengetahuan perempuan tentang menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Milatul Asifah dan Menik Sri Daryanti pada Tahun 2021 yang menunjukkan bahwa usia memengaruhi pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pendukuhan Gowok dan Kabupaten Sleman. (Asifah and Daryanti, 2021) Penelitiannya menyebutkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang, dengan bertambahnya kematangan maka daya tangkap terhadap suatu informasi menjadi lebih baik. (Asifah and Daryanti, 2021) Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Febrianti, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang berusia  $>55$  tahun mempunyai pengetahuan yang baik tentang menopause. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia akan semakin berkembang juga daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh akan sangat baik tentang menopause. Ibu yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang menopause akan dengan mudah menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya dikarenakan bertambahnya umur seseorang maka akan semakin banyak pengalaman dan semakin bagus kematangan jiwanya.

Hal ini juga mendukung bahwa seorang wanita premenopause memiliki pengetahuan dengan baik maka semakin berpotensi untuk memiliki sikap tidak sulit menyesuaikan sehingga memiliki kesiapan dalam penyesuaian diri, dengan sebaliknya bila seorang wanita premenopause memiliki pengetahuan yang kurang maka kecil potensi untuk mampu menyesuaikan (Kholifah, 2022).

### b. Hubungan Pendidikan dengan Pengetahuan Perempuan tentang Menopause

Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi pendidikan semakin baik pengetahuan responden. Responden berpendidikan D3/S1/S2/S3 menunjukkan 87.5% berpendidikan baik, dan responden yang berpendidikan SMA menunjukkan 87% berpendidikan baik. Sebaliknya semakin rendah pendidikan responden, semakin rendah pengetahuan responden. Hal ini terlihat responden yang tidak sekolah dan lulusan SD sebesar 100% berpengetahuan cukup.

Hasil analisis hubungan pendidikan dengan pengetahuan tentang menopause didapatkan p-value  $<0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara pendidikan dengan pengetahuan perempuan tentang menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nadira Zahra Maulidya Permana et al (2023) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, pengetahuan menopause akan lebih baik dan mempunyai hubungan yang kuat (Maulidya Permana et al., 2023).

Penelitian lain yang dilakukan Emanuela Natalia Nua dan Regina Ona Adesta tahun 2019 yang mengatakan bahwa ibu premenopause yang memiliki pengetahuan kurang disebabkan karena ibu premenopause memiliki pendidikan yang rendah dan banyak ibu premenopause yang tidak bekerja (IRT) sehingga lebih sering di rumah daripada mengikuti kegiatan-kegiatan penyuluhan, pendidikan kesehatan, sehingga tidak terjadinya pertukaran pikiran atau informasi, serta tidak adanya motivasi untuk mencari informasi melalui media sosial, koran, majalah kesehatan, televisi (Nua and Adesta, 2019).

Pengetahuan diartikan sebagai hasil tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada objek tertentu. Pengetahuan tentang menopause adalah salah satu faktor yang menentukan upaya penyesuaian seorang wanita dalam perubahan siklus kehidupan alamiah. (Antara, Uminingsih and Apliana Bulu, 2018) Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, dimana pendidikan memberikan nilai-nilai tertentu bagi seseorang yang membukakan pikirannya untuk menerima hal-hal yang baru (Antara, Uminingsih and Apliana Bulu, 2018).

Proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya menimbulkan masalah- masalah perilaku individu maupun kelompok. Kenyataan pendidikan formal maupun informal berfokus pada proses belajar mengajar dengan tujuan agar terjadi perubahan perilaku yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, tidak dapat menjadi dapat dan tidak mengerti menjadi mengerti. Pendidikan baik formal maupun informal dapat mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan dan berperilaku. Dengan pendidikan dapat meningkatkan kematangan intelektual sehingga dapat membuat keputusan dalam bertindak (Harahap and Hasibuan, 2021).

Pendidikan mendukung tingkat pengetahuan karena pendidikan yang memadai akan memudahkan seseorang dalam mendapatkan pemahaman perubahan alamiah menopause. Tingkat pendidikan yang baik memengaruhi seseorang dalam pengembangan nalar dan analisa yang memudahkan seseorang untuk meningkatkan pengetahuan. (Antara, Uminingsih and Apliana Bulu, 2018) Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah berfikir rasional dan semakin mudah untuk menangkap informasi baru termasuk menghadapi suatu masalah baru. (Nua and Adesta, 2019) Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat pendidikan formal merupakan faktor yang ikut menentukan mudah tidaknya ibu menyerap dan memahami informasi yang diperoleh (Febrianti, 2019).

Faktor yang mempengaruhi kesiapan menopause adalah tingkat pengetahuan ibu, dimana ibu yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih siap menghadapi menopause dan akan membawa perubahan kearah yang baik atau positif. (Novianti and Yunita, 2019) Ibu yang pengetahuan baik akan memahami fase alamiah dan perubahan yang terjadi pada masa menopause, sehingga ibu dapat menerima terjadinya menopause dan tidak menimbulkan stress yang berlebihan (Novianti and Yunita, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan memengaruhi pengetahuan seseorang karena semakin tinggi pendidikan, semakin mudah seseorang menyerap informasi dan semakin luas pengetahuan karena seseorang cenderung mendapat informasi yang banyak

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 0% perempuan mengalami menopause premature, sebanyak 41.7% perempuan mengalami menopause normal, dan sebanyak 58.3% perempuan mengalami menopause terlambat. Rata-rata Tingkat Pendidikan responden yang ditemui adalah sebanyak 85.4% memiliki tingkat pendidikan menengah, sebanyak 4.2% responden berpendidikan dasar, dan hanya 2.1% responden yang tidak sekolah. Terdapat hubungan antara usia dan pengetahuan perempuan menopause di Puskesmas Sidotopo Wetan Wilayah Kota Surabaya. Terdapat hubungan antara pendidikan dan pengetahuan perempuan menopause di Puskesmas Sidotopo Wetan Wilayah Kota Surabaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Antara, A.N., Uminingsih, T. and Apliana Bulu (2018) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia 40-50 Tahun Di Pedukuhan Pugeran Maguwoharjo Sleman', *mikki* (Majalah ilmu keperawatan dan kesehatan indonesia, 08(02), pp. 78–87.
2. Artikasari, N. D., & Tuszahroh, N. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health* , 50-56.
3. Asifah, M. and Daryanti, M.S. (2021) 'Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman', *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), p. 180. Available at: <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>.
4. Febrianti, R. (2019) 'Persepsi Wanita Tentang Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Kota Medan', *MENARA Ilmu*, 8(8), pp. 74–81.
5. Fintari, M. 2016. Hubungan Antara Perubahan Fisik Dan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Bajarnegara Tahun 2016. Jawa Tengah: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
6. Harahap, S.A.J. and Hasibuan, A.P. (2021) 'Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tahun Tentang Menopause Di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidimpunan Tenggara Kota Padangsidimpunan Tahun 2020', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), pp. 119–123. Available at: <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.38>.
7. Haryono, Rudi. 2016. *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
8. Kartini. 2020. "HIJP : Health Information Jurnal Penelitian Analisis Faktor- Faktor yang Berhubungan

- dengan Usia Menopause". Sulawesi Tenggara: Poltekkes Kemenkes Kendari.
9. Kemenkes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
  10. Kholifah, E. (2022) 'The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal', *Jurnal Kebidanan*, 11(2), pp. 70–78. Available at: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>.
  11. Kusumawati, S. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13-20.
  12. Maulidya Permana, N.Z. et al. (2023) 'Clinical Profile of Menopause Women in Batam, Makassar, and Surabaya', *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 6(1), pp. 44–51. Available at: <https://doi.org/10.24198/obgynia.v6n1.450>.
  13. Mulyani, S. 2017. Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta : Nuha Medika.
  14. Novianti, R. and Yunita, P. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017', *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 13–18.
  15. Nua, E.N. and Adesta, R.O. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Beru', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, VI(1), pp. 42–55.
  16. Sasrawita, Sasrawita. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117-123.
  17. Wahyuni, Srie. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa Factors Influencing The Readiness Of 40-50 Year-Old Women In Facing Menopause In. Aceh : Universitas Muhammadiyah Aceh.
  18. Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. 2019. Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 21-30.
  19. Wawan, A., & M, Dewi. 2018. Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuesioner (3rd ed.; Jhon Budi, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika
  20. Haryono, Rudi. 2016. Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
  21. Kartini. 2020. "HIJP : Health Information Jurnal Penelitian Analisis Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause". Sulawesi Tenggara: Poltekkes Kemenkes Kendari.
  22. Kemenkes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
  23. Kholifah, E. (2022) 'The Relationship of Knowledge, Physical and Psychological Changes with the Adjustment of Premenopausal', *Jurnal Kebidanan*, 11(2), pp. 70–78. Available at: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.208>.
  24. Kusumawati, S. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13-20.
  25. Maulidya Permana, N.Z. et al. (2023) 'Clinical Profile of Menopause Women in Batam, Makassar, and Surabaya', *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 6(1), pp. 44–51. Available at: <https://doi.org/10.24198/obgynia.v6n1.450>.
  26. Mulyani, S. 2017. Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta : Nuha Medika.
  27. Novianti, R. and Yunita, P. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017', *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 13–18.
  28. Nua, E.N. and Adesta, R.O. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Beru', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, VI(1), pp. 42–55.
  29. Sasrawita, Sasrawita. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117-123.
  30. Wahyuni, Srie. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Di Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa Factors Influencing The Readiness Of 40-50 Year-Old Women In Facing Menopause In. Aceh : Universitas Muhammadiyah Aceh.

31. Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. 2019. Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan* , 21-30.
32. Wawan, A., & M, Dewi. 2018. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuesioner* (3rd ed.; Jhon Budi, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika
- 33.