

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERUBAHAN FISIK WANITA PREMENOPAUSE DENGAN KECEMASAN WANITA MENOPAUSE

Bela Purnama Dewi¹, Rakhma Syahera²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : belapurnamadewi@gmail.com¹, rakhma_syahera@yahoo.com²

Abstrak

Wanita premenopause 75% mengalami rasa cemas dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi dari keadaan sebelumnya. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan saat menghadapi menopause yaitu karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan gaya hidup. Beberapa wanita memiliki persepsi bahwa seseorang yang tidak mengalami menstruasi menjadi tidak sehat, tidak bugar, kulit keriput, vagina menjadi kering dan tidak cantik lagi (Siregar 2020). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan dan perubahan fisik wanita premenopause dengan kecemasan wanita menopause. Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian Deskriptif Korelatif. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tentang pengetahuan, perubahan fisik, kecemasan wanita menopause. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis menggunakan uji *chi-square* dengan hasil uji *chi-square* di dapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan perubahan fisik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

Kata kunci: Perubahan Fisik, Pengetahuan, kecemasan, Menopause

Abstract

75% of premenopausal women experience feelings of anxiety influenced by physical changes that occur from their previous condition. There are several factors related to anxiety when facing menopause, namely socio-cultural characteristics, economic conditions, knowledge, attitudes, family support and lifestyle. Some women have the perception that someone who does not menstruate is unhealthy, unfit, has wrinkled skin, and a dry vagina. and no longer beautiful (Siregar 2020). The aim of this research is to find out whether there is a relationship between knowledge and physical changes in premenopausal women and anxiety in menopausal women. The research uses a quantitative type of research using a Correlative Descriptive research design. The instrument used in this research was a questionnaire about knowledge, physical changes, and anxiety in menopausal women. The sampling technique used was *purposive sampling*. Analysis using the *chi-square* test with the results of the *chi-square* test obtained $p\text{-value} = 0.000 < \alpha (0.05)$. This shows that there is a relationship between knowledge of physical changes and anxiety levels in menopausal women at Palembang Harbor Hospital.

Keywords: Physical Changes, Knowledge, anxiety, Menopause

PENDAHULUAN

Menopause merupakan akhir dari masa reproduksi wanita, ditandai dengan ovarium berhenti menghasilkan sel telur, berkurangnya hormon estrogen dan progesterone. Rentang usia wanita mengalami menopause berkisar antara usia 50-70 tahun (Rani, Kurniawan, & Putri, 2020, Suazini, 2018, Wahyuni, Yusrizal, & Wardiati, 2020). Banyak perubahan fisik yang terjadi pada wanita menopause yaitu vagina terasa kering, perineum dan anus, dan vesica urinaria. Selain perubahan fisiologis, menopause juga mempengaruhi psikologi seperti kecemasan, mudah marah, susah tidur dan depresi yang disebabkan oleh perubahan hormon estrogen (Juwita, 2020).

Masa menopause adalah salah satu fase alamiah yang dialami oleh seorang wanita. Kondisi menopause ini disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron dari ovarium wanita yang berkurang, ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh. (Estin and Nunik, 2020) Sebelum masa menopause diawali dengan fase premenopause dimana pada keadaan ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Sebagian besar wanita mulai mengalami perubahan usia 40-49 tahun (Misrina & Nuzula, 2021). Pada masa ini

wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologis seperti siklus haid yang tidak teratur, udara panas, keringat dimalam hari, kering pada vagina, sulit tidur, mudah marah, cemas dan mudah lupa (Sriwaty, 2020), (Yazia & Hamdayani, 2020), (Gonçalves, Santos, & Costa, 2019).

Wanita premenopause 75% mengalami rasa cemas dipengaruhi oleh

perubahan fisik yang terjadi dari keadaan sebelumnya. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan saat menghadapi menopause yaitu karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, dan gaya hidup. Beberapa wanita memiliki persepsi bahwa seseorang yang tidak mengalami menstruasi menjadi tidak sehat, tidak bugar, kulit menjadi keriput, vagina menjadi kering dan tidak cantik lagi. Penelitian yang telah dilakukan Siregar (2020) Kecemasan wanita menghadapi menopause juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang rendah karena kurangnya informasi yang diperoleh, sehingga muncul pemikiran bahwa akan terjadi efek negatif yang dialami wanita setelah memasuki masa premenopause. Faktor psikologis banyak dihubungkan dengan faktor genetic, perkembangan hormonal dan perubahan fisik (G. W. Stuart, Budi, & Jesika, 2016).

Rendahnya pengetahuan wanita tentang menopause dapat diatasi dengan memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan. Dengan meningkatkan informasi tentang menopause, sehingga mengurangi kecemasan yang akan terjadi (Aristawati and Puspitasari, 2020), (Yuliana, Aini, and Choiriyah, 2019), (Yazia and Hamdayani, 2020).

Jumlah wanita yang mengalami kecemasan di seluruh dunia, sekitar 70- 80% wanita Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, 10% wanita di Jepang dan Indonesia. Jumlah orang yang menderita kecemasan baik akut maupun kronik diperkirakan mencapai 5% dari jumlah penduduk (Siregar, 2020)

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa tahun 2030 nanti ada sekitar 1,2 miliar perempuan yang berusia diatas 50 tahun. sebagian besar dari mereka sekitar 80% tinggal di negara berkembang

dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen. Artinya kesehatan perempuan khususnya patut mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Nurlina 2021)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), perempuan yang berumur di atas 50 tahun adalah sebanyak 20,9 juta. Pada tahun 2020 jumlah perempuan yang hidup di usia menopause di Indonesia adalah 30,3 juta orang. Sedangkan pada tahun 2025 diperkirakan terdapat 60 juta wanita yang mengalami menopause (Sartika, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan jumlah wanita yang berusia 40 sampai 50 sebanyak 288,905 orang, wanita usia 45 sampai 49 tahun 250,233 orang, wanita usia 50 sampai 54 tahun sebanyak 214,077 orang, wanita berusia 55 sampai 59 tahun sebanyak 175,429, wanita berusia 60 sampai 64 tahun sebanyak 128,101 orang (Dinkes, 2020).

Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Palembang jumlah wanita yang berusia 40 sampai 44 tahun sebanyak 57.957 orang, wanita usia 45 sampai 49 tahun sebanyak 54,123 orang, wanita usia 50 sampai 54 tahun sebanyak 47.881 orang, wanita berusia 55 sampai 59 tahun sebanyak 40.674, wanita berusia 60 sampai 64 tahun sebanyak 32,887 orang (Dinkes Kota Palembang, 2020).

Rumah Sakit Pelabuhan Palembang merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kepada wanita yang mengalami periode premenopause. Didapatkan informasi bahwa rata-rata sebanyak 108 orang wanita yang memiliki usia 40-49 tahun setiap bulannya datang ke Poliklinik KIA dan Kebidanan Rumah Sakit Pelabuhan Palembang. Dari 108 orang tersebut terdapat 72 orang yang mengeluh gangguan fisik seperti nyeri sendi, kesemutan, sulit tidur, sakit kepala, dan lain sebagainya. Keadaan ini yang membuat rasa cemas pada wanita untuk menghadapinya.

Dari penjelasan diatas, maka peneliti mencari tahu adakah hubungan pengetahuan perubahan fisik terhadap tingkat kecemasan pada wanita perimenopause di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 23 Februari 2024 Di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang terdapat data kunjungan poliklinik KIA dan Kebidanan pada bulan November 2023 sebanyak 108 orang, pada bulan Desember 2023 sebanyak 98 orang dan pada bulan Januari 2024 sebanyak 118 orang. 7 dari 10 orang wanita menopause mengalami kecemasan akibat kurangnya pengetahuan tentang perubahan fisik Wanita premenopause. Permasalahan diatas maka penyusun tertarik untuk melakukan pengkajian lebih jauh dengan menggunakan judul Hubungan Pengetahuan Dan Kecemasan Pada Wanita yang Akan Menghadapi Menopause.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan dan Perubahan Fisik Wanita Premenopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini didapatkan dari data kunjungan poliklinik KIA dan Kebidanan pada bulan November 2023 sebanyak 108 orang, pada bulan Desember 2023 sebanyak 98 orang dan pada bulan Januari 2024 sebanyak 118 orang yang berjumlah rata-rata 108 orang setiap

bulannya. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian wanita usia 40-49 tahun yang berobat ke poliklinik KIA dan Spesialis Kebidanan Rumah Sakit Pelabuhan Palembang sebanyak 52 responden diambil menggunakan teknik *purposive sampling*.

Prosedur

Desain penelitian yang terdapat *deskriptif koelatif*. Dengan demikian peneliti membagikan kuesioner.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara langsung dan lembar kuesioner yang dibagikan kepada responden. Data primer penelitian ini didapatkan dengan kuesioner.

Teknik Analisis Data

Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

Tabel 1 Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentasi
Ringan	21	40,4%
Sedang	18	34,6%
Berat	13	25,0%
Total	52	100,0%

Berdasarkan tabel di atas tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 orang (40,4%), kecemasan sedang sebanyak 18 orang (34,6%), dan kecemasan berat sebanyak 13 orang (25,0%).

Tabel 2. Pengetahuan Perubahan Fisik

Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi
Baik	15	28,8%
Cukup	21	40,4%
Kurang	16	30,8%
Total	52	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa pengetahuan baik sebanyak 15 orang (28,8%), pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (40,4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (30,8%).

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause

Pengetahuan	Tingkat kecemasan						n	%	P value
	ringan		sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	12	80	3	20	0	0	15	100	0,00 0
Cukup	7	33,3	4	19	10	47,6	21	100	
Kurang	2	12,5	11	68,8	3	18,8	16	100	
Total	21	40,4	18	34,6	13	25	52	100	

Berdasarkan tabel di atas bahwa dari 15 responden pengetahuan baik terdapat 12 responden dengan tingkat kecemasan ringan (80,0%) dan 3 responden dengan tingkat kecemasan sedang (20,0%). Dari 21 responden pengetahuan cukup terdapat 7 responden dengan tingkat kecemasan ringan (33,3%), 4 responden dengan tingkat kecemasan sedang (19,0%), dan 10 responden dengan tingkat kecemasan berat (47,6%). Sedangkan dari 16 responden pengetahuan kurang terdapat 2 responden dengan tingkat kecemasan ringan (12,5%), 11 responden dengan tingkat kecemasan sedang (68,8%), dan 3 responden dengan tingkat kecemasan berat (18,8%).

Dari hasil uji chi-square di dapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan perubahan fisik terhadap

tingkat kecemasan pada wanita menopause di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

2. Pembahasan

- a. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Menopause
Berdasarkan analisis univariat bahwa distribusi frekuensi tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 orang (40,4%), kecemasan sedang sebanyak 18 orang (34,6%), dan kecemasan berat sebanyak 13 orang (25,0%).

Hal tersebut di dukung juga oleh hasil penelitian Fitriani (2023) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan responden dalam menghadapi menopause dalam penelitian ini sebagian besar adalah ringan, hal ini disebabkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dapat dipengaruhi oleh faktor sikap, dukungan keluarga, pengetahuan dan gaya hidup.

Kecemasan adalah suatu keadaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut

dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman (Rondonuwu, 2018).

Hal tersebut juga didukung dengan penelitian Pujiastuti (2023) bahwa kecemasan paling banyak

dialami oleh 22 responden (73,3%) dalam kategori berat, dan sebanyak 7 responden (23,3%) dalam kategori kecemasan sedang. Wanita yang mendekati usia lanjut sering kali mengkhawatirkan perubahan kognitif seperti keriput; menjadi tua dan tidak menarik lagi membuat mereka takut mengalami menopause.

Penelitian lainnya (Engelina, 2023) menyimpulkan bahwa pada wanita menopause didominasi dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 66,15%, kecemasan berat sebanyak 30,4%, dan kecemasan ringan sebanyak 3,6%. Berdasarkan hasil penelitian, masalah yang paling dikeluhkan oleh responden adalah rasa nyeri pada otot dan persendian, kelelahan fisik dan mental, dan masalah tidur. Gejala-gejala tersebut menyebabkan meningkatnya kecemasan pada wanita menopause. Salah satu hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada wanita menopause adalah berhentinya haid.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada wanita menopause biasanya bersifat relatif, artinya beberapa orang yang mengalami kecemasan dapat menjadi tenang kembali setelah mendapat dukungan atau dorongan dari orang-orang di sekitarnya, namun ada juga beberapa orang yang merasa khawatir bahkan setelahnya. mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

- b. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Perubahan Fisik Wanita Menopause

Berdasarkan analisis univariat bahwa distribusi frekuensi pengetahuan baik sebanyak 15 orang (28,8%), pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (40,4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (30,8%).

Pengetahuan wanita tentang menopause merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua wanita. Masa perubahan ini dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti jika wanita tersebut mampu menyesuaikan dengan kondisi baru yang muncul. Faktor penentu apakah wanita itu siap dengan datangnya masa menopause ini, ada di tangan wanita itu sendiri. Pengetahuan wanita penting agar dapat mempersiapkan diri dan dapat beradaptasi dengan baik dengan perubahan yang akan terjadi pada masa menopause (Ismiyati, 2013).

Menurut penelitian Fujiyati (2023) bahwa dari 75 responden sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu ada 32 orang (42,7%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan perempuan tentang premenopause di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang cukup. Pengetahuan berhubungan dengan tingkat pendidikan seseorang, dimana orang dengan pendidikan yang tinggi akan mengakibatkan peningkatan kemampuan responden untuk meningkatkan pengetahuannya.

Menurut penelitian Pujiastuti (2023) temuan penelitian yang

melibatkan 30 responden, diketahui bahwa 19 responden (63,3%) memiliki pengetahuan cukup tentang premenopause, sebagian besar, sedangkan hanya 9 responden (30%) yang memiliki pengetahuan kuat. Mengingat bahwa pengetahuan seseorang dapat diubah oleh karakteristik pendidikan, ada hubungan yang sangat erat antara pengetahuan dan pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin menurun tingkat kecemasan pada ibu premenopause. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan mengetahui mekanisme yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasannya.

c. Hubungan Pengetahuan Perubahan Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Menopause

Dari hasil uji chi-square di dapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan perubahan fisik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

Pengetahuan atau knowledge adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui

indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoatmodjo, 2018).

Premenopause disebut juga fase peralihan. Premenopause terjadi sekitar dua tahun sebelum menopause sampai sekitar dua tahun setelahnya. Pada fase ini terdapat gejala yakni penurunan fungsi ovarium yang ditandai dengan defisiensi progesteron dan estrogen sehingga tanda klasik gejala menopause mulai muncul. Premenopause dialami pada usia 50-an (Riyadina, 2019).

Menurut penelitian (Nasution, 2020) pengetahuan ibu yang kurang dalam menghadapi premenopause yaitu sebanyak 29 responden (46.8%), disebabkan rendahnya tingkat pendidikan dan belum mendapatkan informasi tentang premenopause, pengetahuan juga dipengaruhi oleh pengalaman, yang mengakibatkan munculnya persepsi yang berbeda dalam menghadapi premenopause.

Menurut penelitian Pujiastuti (2023), bahwa kecemasan dan pengetahuan premenopause pada wanita antara usia 40 dan 55 terdapat hubungan. Sejalan dengan penelitian Fujiyati (2023) ada hubungan pengetahuan, perubahan fisik dan psikologis saat premenopause dengan tingkat kecemasan ibu premenopause.

Perubahan fisik Wanita menopause seperti otot sendi sakit atau terasa kaku dan peningkatan berat badan. Otot membantu kita membakar banyak kalori, sehingga kehilangan massa otot dari waktu ke waktu dapat membuat lebih sulit untuk membakar kalori sehingga menyebabkan peningkatan berat badan.

Patofisiologi bervariasi dari individu ke individu. Contohnya hot

flashses terjadi karena penurunan konsentrasi estradiol dan bukan kadar estradiol mutlak, ada perubahan dalam kadar plasma serotonin, adrenalin, dan non adrenalin, kemudian dapat menyebabkan takikardia supraventricular, vasodilatasi perifer (Bela Purnama Dewi, dkk 2022).

Perubahan fisik pada wanita menopause berpengaruh terhadap kesiapannya dalam menghadapi menopause. Semakin wanita berat menghadapi perubahan maka akan semakin tidak siap bagi wanita untuk menghadapinya. Ketika seorang wanita memasuki masa menopause alangkah baiknya selalu memiliki pikiran yang positif. Keadaan siap dan tidak siap pada wanita yang mengalami menopause berpengaruh terhadap cara wanita memberikan penilaian terhadap menopause itu sendiri (Linda & Yetti R, 2019).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmaradana (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,9% wanita premenopause memiliki pengetahuan yang tinggi dan 15,3% siap menghadapi menopause. Ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause dengan keeratan hubungan kuat. Semakin baik tingkat pengetahuan tentang menopause maka semakin siap dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan pada premenopause akan timbul ketika perempuan merasakan berbagai perubahan pada tubuhnya dimana hal itu menjadi hal yang baru bagi mereka serta kurangnya pemahaman tentang kesehatan terutama tentang masa premenopause sehingga

mereka akan menganggap perubahan tersebut suatu penyakit yang berbahaya dari faktor itulah pada akhirnya akan terjadi kecemasan.

KESIMPULAN

1. Responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 21 orang (40,4%), kecemasan sedang sebanyak 18 orang (34,6%), dan kecemasan berat sebanyak 21 orang (25,0%).
2. Responden dengan pengetahuan baik sebanyak 15 orang (28,8%), pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (40,4%), dan pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (30,8%).
3. Ada hubungan pengetahuan terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$.

SARAN

Bagi Rumah Sakit Pelabuhan Palembang khususnya bagian Poliklinik KIA Spesialis Kebidanan untuk lebih aktif dalam memberikan penyuluhan kepada pasien kunjungan poliklinik mengenai kesiapan penanganan kecemasan bagi wanita premenopause.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dan kelemahan baik dari teknik penulisan maupun segi materi. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang sifatnya membangun guna penyempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada yang terhormat :

1. Ibu Diana H. Soebyakto, M.Kes, selaku ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang.
2. Ibu Sri Emilda, SKM, SST, M.Kes, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Mitra Adiguna Palembang.
3. Ibu Ns. Yora Nopriani, S.Kep, M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
4. Ibu Ns. Bela Purnama Dewi. S.Kep. M.Kes, selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, & Nawati. (2021). Hubungan Kecemasan Terhadap Keluhan Menopause Pada Wanita Usia 45-50 Tahun Di Kecamatan Tanah Sereal Kota Bogor. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(2), 457– 465.
- Andini, L. W., & Trisetiyaningsih, Y. (2021). Perbedaan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause antara Wanita yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 5(1), 20. <https://doi.org/10.32419/jppni.v5i1.160>
- Asmaradana, K. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia Premenopause Di Kelurahan Sadeng Gunungpati. Universitas Sultan Agung Semarang.
- Astutik, R. Y., & Supardiman, I. E. (2016). Menopause dan Masalah Penanganannya. Deepublish.
- Budiarti, A., & Citra, E. (2016). Analisis Faktor Predisposisi dan Kejadian Premenopause Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Usia 40-55 Tahun di

- Komunitas Ibu PKK RW 15 Kelurahan Putat Jaya Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 11(1), 1057–1068.
- Baziad. 2013. *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. Viewed 19 Juny 2020, from: http://eprints.ums.ac.id/36785/4/BAB%2520I%2520FINISH.pdf&ved=2ahUKEwjWuNfy_bLrAhXWc30KHVZyCNYQFjAEegQIAesculapius Medical Journal | Vol. 1 No.2 | Pebruari | 2022 Hal. 5 Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Desa Pupuan ARAB&usg=AOvVaw2oquLLalSJQZzR44h949&cshid=1598242732062
- Damayanti, R. (2021). Kecemasan Wanita Menghadapi Menopause. In *Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Daradjat, Zakiyah. 2014, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Toko Agung
- Desmita, O. 2017. Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Waode Buri Kabupaten Buton Utara Sulawesi Tenggara Tahun 2017. Viewed 19 Juny 2020, from: <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/28/1/Orin%2520Desmita.pdf&ved=2ahUKEwia k ryI7rXrAhVD7XMBHUVvDa0QFjAAegQIBBAC&usg=AOvVaw28Gy54S5d13LtQzCKxrGLV>
- Engelina Totoda, S. (2023). TINGKAT KEPARAHAN GEJALA MENOPAUSE DAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE. *JPK :*
- Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.238>
- Fintari, M. 2016. Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara Tahun 2016. Viewed 19 Juny 2020, from: <https://id.scribd.com/document/373313616/Meta-Fintari-Bab-i>
- Fitriani, Madinah M,& Agustina S. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik dan Pendidikan Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Curug Kecamatan Jasinga Kabupaten Bogor. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences (IJMS)*. 2(2). 238-243.
- Fujiyati, Rima, Ahmad A, & Arie A. (2023). Hubungan Pengetahuan, Perubahan Fisik Dan Psikologis Saat Premenopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Puskesmas Talang Betutu Kota Palembang Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 4(3). 4153-61.
- Handayani, Lianita Laksmi (2015). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Dusun Gatak Bokoharjo Prambanan Sleman Yogyakarta.
- Hastuty, Y. D., & Yuliana, M. (2019). Perubahan Fisik Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause Di Desa Jaharun A Kabupaten Deli Serdang. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 1(1), 19–28.
- Hekhmawati, S., & Sudaryanto, A. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di

- Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 13.
- Indrias, H. (2014). "Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Perubahan Psikologis Wanita Pada Masa Menopause Di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres". Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Jannah, R. (2018). Hubungan Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Perempuan Menopause di Dusun Candimulyo Kec Jombang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendika Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Linda, L., & Yetti R., E. (2019). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion, 2(1), 33–40.
- Lolowang, R. M. (2022). Relationship Between Physical Changes and Anxiety Premenopause Women in Kalasey 1 Village. Interdisciplinary Social Studies, 1(10), 1287–1295. <https://doi.org/10.55324/iss.v1i10.266>
- Lombogia, Moudy. (2014). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Papusungan Kecamatan Lembeh Selatan. Juiperdo, Vol 3, No. 2.
- Martini, D. D., Tri D, H., & Widatiningsih, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Usia 45 – 50 Tahun. Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia.
- Moundi. (2014). "Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause". Skripsi. Politeknik Kemenkes Manado.
- Mukarramah, A., Ichwansyah, F., & Amin, G. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pada Masa Menopause Di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. Journal of Health and Medical Science, 1(3), 272–279.
- Mulyani, N. (2013). Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Nuha Medika.
- Nasution, B. H., & Pakpahan, J. E. S. (2020). Perubahan Fisik Terhadap Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause. Jurnal Keperawatan Flora, 13(1), 9–13.
- Novianti, R., & Yunita, P. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Usia Premenopause Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam tahun 2017. Kebidanan. Volume 09, Nomor 02, April 2019 [ISSN 2087-7239R, 09, 13–18]
- Nurlina. (2021). Kualitas Hidup Wanita Menopause. Media Sains 57
- Nursalam. (2015). Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam praktik keperawatan
- Ns. Bela Purnama Dewi, S.Kep, M.Kes Menci Karlina (2022) PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP QUALITY

OF LIFE AMONG MENOPAUSAL WOMEN DI RSUD KAYU AGUNG

- Purnama Dewi, B., dkk (2022). Pengaruh Kompres Air Hangat Parutan Jahe terhadap Penurunan Nyeri Arthritis Rheumatoid pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 6(1), 133– 139. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.818>
- Purwanti, S. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause tentang Perubahan Fisik dan Psikologi dengan Persiapan Menopause Di. Rt. 15 Kelurahan Dadi Mulya Samarinda. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 1(2), 89–95.
- Pujiastuti, Liana, Dewi SA, & Waryantini. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 40-55 Tahun Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenopause. *Healthy Journal*. 12(1), 44-50.
- Profil Kesehatan Indonesia. 2016. Perubahan Fisik Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premnopause. Viewed 16 August 2020, from: <http://ojs.poltekkesmedan.ac.id/colostrum/article/view/607/436>