

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SELF EFIKASI UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN PADA IBU PRA MENOPAUSE MELALUI MEDIA VIDEO ANIMASI DI  
DESA MARGA TABANAN****Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja<sup>1\*</sup>, Ni Wayan Erviana Puspita Dewi<sup>2</sup>**<sup>1-3</sup>Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: ayuteja.stikesbali@gmail.com

Disubmit: 13 Mei 2022

Diterima: 15 Juli 2022

Diterbitkan: 02 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6756>**ABSTRAK**

Kecemasan semakin meningkat pada masa menopause, kecemasan dapat disebabkan oleh pengetahuan, Pendidikan, budaya, adat istiadat, persepsi citra tubuh dan self efikasi. Berbagai mitos juga dapat menimbulkan kecemasan wanita dalam menghadapi masa menopause, sehingga wanita menopause perlu memiliki pengetahuan yang baik mengenai masa menopause. Pada masa menopause terjadi perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan fisik dan emosional yang menimbulkan gejala psikologis antara lain depresi, mudah tersinggung, mudah marah, mudah curiga, cemas, insomnia dan gelisah. Kecemasan yang berkelanjutan dapat mengakibatkan depresi pada wanita menopause. Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan self efikasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu pra menopause melalui media video Animasi Di Desa Marga Tabanan. Pengabdian kepada masyarakat di Desa Marga Tabanan dilakukan melalui dua tahapan yaitu tahap pertama diberikan pre test dan diberikan pemaparan mengenai kecemasan menopause dan pemberian video edukasi. Tahap kedua ibu dilakukan pemeriksaan TTV selanjutnya diberikan pemaparan materi dan video edukasi dan diakhiri dengan pemberian post test. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatnya pengetahuan dan self efikasi dan menurunnya kecemasan ibu pra menopause di Desa Marga Tabanan. Berdasarkan hasil pre test didapatkan hasil sebanyak 47,5% ibu memiliki pengetahuan baik mengenai masa menopause, ibu pra menopause yang memiliki efikasi diri baik sebanyak 54%, Ibu pra menopause sebanyak 43% ibu mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan dan penurunan kecemasan, sebanyak 64,5% ibu memiliki pengetahuan baik, ibu yang memiliki efikasi diri baik sebanyak 71,2 % dan sebanyak 24% ibu memiliki kecemasan ringan. Terjadi peningkatan pengetahuan dan self efikasi pada ibu menopause, serta terjadi penurunan pada ibu yang mengalami kecemasan ringan. Kegiatan edukasi kecemasan melalui video edukasi pada ibu menopause bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, sehingga diharapkan ibu menopause mampu meningkatkan pengetahuan dan self efikasi untuk menurunkan kecemasan ibu menopause.

**Kata Kunci:** *Pengetahuan, Efikasi Diri, Kecemasan*

## ABSTRACT

*Anxiety increases during menopause, anxiety can be caused by knowledge, education, culture, customs, perception of body image and self-efficacy. Myths can cause anxiety in menopausal women, so menopausal women need to have good knowledge about menopause. During menopause, hormonal changes occur which result in physical and emotional changes that cause psychological symptoms, including depression, irritability, irritability, suspicion, anxiety, insomnia and restlessness. Continuously anxiety can lead depression in postmenopausal women. This activity is to increase knowledge and self-efficacy to reduce anxiety in pre-menopausal mothers through animation video media in Marga Tabanan Village. Community service in Marga Tabanan Village is carried out in two stages, namely the first stage is given a pretest and given an explanation about menopause anxiety and providing educational videos. The second stage of the mother's TTV examination was then given a presentation of material and educational videos and ended with giving a post test. The results of this community service activity are increased knowledge and self-efficacy and decreased anxiety for pre-menopausal mothers in Marga Tabanan Village. Based on the results of the pre-test, 47.5% of mothers had good knowledge about menopause, 54% of pre-menopausal mothers who had good self-efficacy, 43% of pre-menopausal mothers experienced mild anxiety. After being given counseling there was an increase in knowledge and a decrease in anxiety, as many as 64.5% of mothers had good knowledge, 71.2% of mothers had good self-efficacy and as many as 24% of mothers had mild anxiety. There is an increase in knowledge and self-efficacy in menopausal women, and a decrease in women who experience mild anxiety. Anxiety education activities through educational videos for menopausal women are useful for reducing anxiety, so it is hoped that menopausal women can increase knowledge and self-efficacy to reduce anxiety in menopausal women.*

**Keywords :** Knowledge, Anxiety, Self Efficacy

### 1. PENDAHULUAN

Sindrom premenopause dirasakan hampir seluruh perempuan didunia yakni sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% Amerika 57% Malaysia, 18% Cina, 10% Jepang dan di Indonesia 10%. Berdasarkan beberapa data tahun 2005 tampak bahwa salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah pola makan wanita. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai estrogen lebih banyak dari wanita Asia. Perempuan Eropa dan Amerika akan mengalami penurunan hormon yang drastis dibanding wanita Asia yang kadar estrogennya sedang, ketika menopause terjadi (Azwar, 2007)

Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada usia  $\geq 15$  tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Gangguan mental emosional lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan dengan laki-laki, dimana gangguan mental emosional mulai mengalami peningkatan pada kelompok umur 45-54 tahun sampai dengan kelompok umur 75 tahun (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi gangguan mental dan emosional pada tahun 2018 mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 9,8% (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi depresi masa menopause di Asia pada tahun 2011 yaitu 47% dan meningkat pada tahun 2013 yaitu 66% (Makara et al., 2014)

Gejala psikologis menopause dapat berdampak pada kualitas hidup wanita menopause, sehingga diperlukan kepercayaan diri dan sikap positif terhadap keluhan yang dialami pada masa menopause (Astari et al., 2014). Kecemasan menopause dapat disebabkan oleh faktor internal yang meliputi pengetahuan dan sikap terhadap perubahan yang terjadi pada periode menopause (Isyana & Puspitasari, 2007).

Efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan seseorang menafsirkan perubahan menopause kearah yang negatif sehingga dapat menimbulkan kecemasan (O. B. Akker, 2012). Efikasi diri yang baik pada individu akan meningkatkan keyakinan seseorang dalam mengatasi hambatan dalam menghindari suatu kegagalan (Bandura, 1994). Wanita menghabiskan sepertiga umurnya dalam periode menopause sehingga diperlukan efikasi diri yang baik untuk mengurangi kecemasan menopause sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Jafari et al., 2014).

Desa Marga merupakan salah satu Desa di Kabupaten Tabanan dengan jumlah penduduk yaitu sebanyak 3.162 jiwa yang terdiri dari 1.561 laki-laki dan 1.601 perempuan dengan jumlah KK yaitu 925. Gambaran Pendidikan ibu PKK yang memasuki usia pra menopause sebagian besar ibu memiliki pendidikan SMA. Ibu pra menopause di desa Marga Tabanan Sebagian besar mengatakan cemas akan memasuki masa menopause hal ini dikarenakan kekhawatiran ibu dalam menghadapi masa menopause dan gejala-gejala menopause yang akan dialami. Keadaan ini tentu sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan efikasi diri ibu dalam menghadapi masa menopause sehingga perlu diupayakan suatu program untuk meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri ibu pada masa pra menopause.

Pemberian edukasi melalui video animasi diharapkan dapat memudahkan ibu memahami mengenai pengetahuan dan efikasi diri ibu pra menopause, mengingat perkembangan zaman dan teknologi, sebagian besar masyarakat sudah memiliki handphone android. Dengan pemberian video animasi yang dapat dikirimkan melalui Whatsaap setelah diberikan penyuluhan diharapkan ibu dapat dengan mudah mengakses kapanpun dan dimanapun, mudahnya melakukan akses edukasi diharapkan ibu lebih sering terpapar dengan edukasi mengenai masa menopause dan efikasi diri sehingga diharapkan kecemasan ibu menjelang menopause dapat teratasi dan ibu dapat menjalani masa menopause dengan bahagia dan nyaman.

Berdasarkan hal diatas maka dipandang perlu dilaksanakan penyuluhan untuk meningkatkan Pengetahuan Dan Self Efikasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Pra Menopause Melalui Media Video Animasi Di Desa Marga Tabanan.

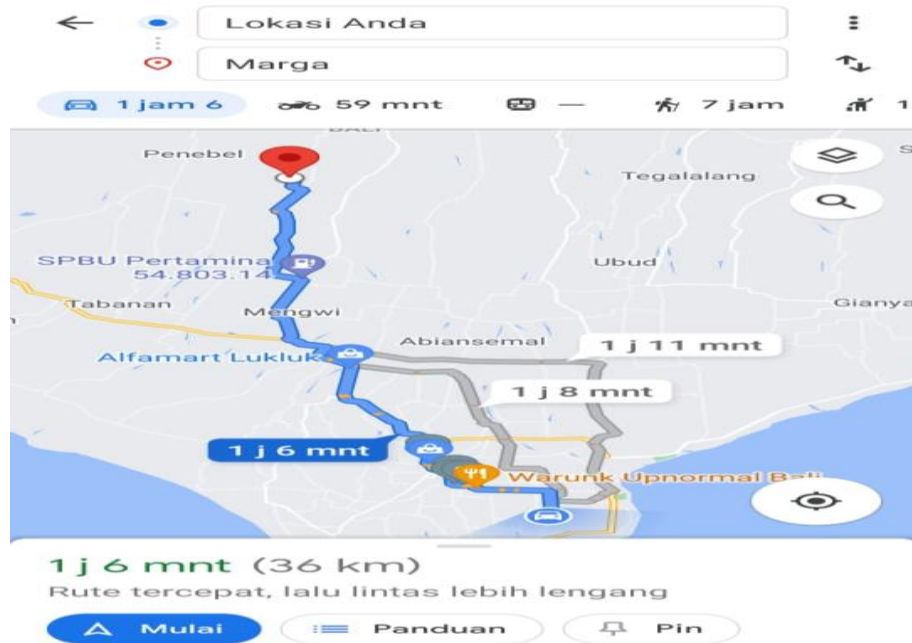
## **2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN**

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan di daerah mitra ditemukan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah Ibu PKK yang memasuki usia pra menopause di Desa Marga Tabanan sebagian besar ibu mengatakan cemas akan memasuki masa menopause hal ini dikarenakan kekhawatiran ibu dalam menghadapi masa menopause dan gejala-gejala menopause yang akan dialami.

Terdapat beberapa masalah yang ditemukan di Desa Marga Tabanan dari segi masalah layanan kesehatan dan pendidikan tentang Menopause, yaitu:

- a. Tingginya Kecemasan ibu dalam menghadapi masa menopause
- b. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai masa menopause, gejala dan cara mengurangi keluhan-keluhan yang dialami selama masa menopause
- c. Rendahnya efikasi diri ibu masa pra menopause untuk menghadapi masa menopause

Rumusan masalah dari analisis situasi yang ditemukan di daerah mitra adalah “Efektifkah Edukasi Pengetahuan dan Efikasi diri untuk mengurangi kecemasan masa menopause pada ibu menopause di Desa Marga Tabanan?”



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. KAJIAN PUSTAKA

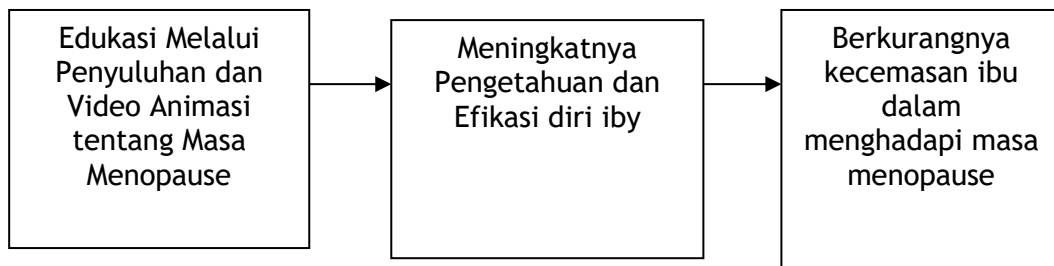
Masa menjelang menopause atau perimenopause merupakan fase peralihan antara masa pra menopause dan pasca menopause, gejala yang timbul pada masa ini adalah rasa panas yang membakar pada wajah serta siklus menstruasi menjadi tidak teratur dan menjadi lebih panjang (Mulyani, 2013). Masa perimenopause dimulai sejak haid mulai tidak teratur dan adanya keluhan-keluhan yang terjadi diantara umur 45 sampai 55 tahun (Ghani, 2009).

Pada masa menopause terdapat beberapa gejala yang terjadi diantaranya gejala fisik, gejala psikologis, gejala vasomotor dan seksual. Gejala fisik yaitu perubahan pola menstruasi (perdarahan), kesemutan pada bagian tangan dan kaki, sulit untuk menahan buang air kecil dan merasa lelah dan tidak sanggup melakukan pekerjaan berat. Gejala psikologis yang sering muncul pada masa menopause adalah rasa gelisah dan cemas, mudah tersinggung, mudah lupa, emosi yang meluap, insomnia. Gejala vasomotor yang dialami pada wanita menopause adalah rasa panas (*hot flush*) yang dirasakan mulai dari wajah sampai (Proverawti, 2010).

Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas penyebabnya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar ataupun dari diri sendiri seseorang seperti pikiran, perasaan keinginan dan dorongan (Gunarsa, 2008).

Wanita menghabiskan sepertiga umurnya dalam masa menopause sehingga diperlukan upaya untuk menurunkan gejala psikologi pada wanita menopause dengan meningkatkan efikasi diri, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita pada masa menopause (Jafari *et al.*, 2014). Penelitian yang dilakukan pada warga Gerjea Kristen Jawa (GKJ) Tlogosari Semarang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi menopause (Arumsari, 2012).

Menurut Isyana & Puspitasari (2007) semakin baik pengetahuan yang dimiliki wanita menjelang menopause maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami pada wanita menjelang menopause. Dalam menghadapi dan menyikapi masa menopause khususnya aspek psikologis diperlukan hal-hal yang positif sehingga dapat menghadapi masa menopause dengan rasa nyaman dan bahagia, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan wanita menopause. Pengetahuan tentang masa menopause dapat dilakukan dengan mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang masa menopause dari berbagai media massa, mengikuti seminar, diskusi untuk menambah wawasan tentang berbagai hal khususnya tentang menopause (Rasimin, 2000).



Gambar 2. Kerangka Konsep

#### 4. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dalam dua kegiatan dengan tahap pelaksanaan yang diuraikan sebagai berikut :

a. Tahap Pertama (21 Agustus 2021)

1. Persiapan

Mendata kehadiran peserta, memberikan pre test dan kuesioner kecemasan masa menopause

2. Pelaksanaan

Pemaparan materi dan penayangan video animasi dengan sub pokok materi yaitu pengertian menopause, gejala menopause, kecemasan masa menopause, dan efikasi diri. Serta mengirimkan video animasi ke wa masing-masing ibu pra menopause

3. Evaluasi

Melakukan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan kepada ibu pra menopause.

- b. Tahap Kedua (4 September 2021)
  1. Persiapan  
Mempersiapkan ruangan, media penyuluhan, lembar post test dan kesiapan kuesioner. Mendata kehadiran peserta penyuluhan yaitu ibu pra menopause.
  2. Pelaksanaan  
Pemeriksaan tekanan darah pada ibu, dilanjutkan dengan pemaparan materi dan penayangan video animasi dengan sub pokok materi yaitu pengertian menopause, gejala menopause, kecemasan masa menopause, dan efikasi diri. Serta mengirimkan video animasi ke wa masing-masing ibu pra menopause
  3. Evaluasi  
Melakukan evaluasi post test dan memberikan kuesioner kecemasan

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Marga Tabanan diikuti oleh Ibu-ibu pra menopause melalui dua tahap. Kegiatan penyuluhan diawali dengan presensi peserta. Sebelum mengisi pre test peserta diberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner online melalui google form. Pre test dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan, self efikasi dan kecemasan ibu. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan memberikan materi dengan video animasi. Pada pertemuan kedua dilakukan Post test untuk mengetahui pengetahuan, self efikasi dan kecemasan ibu. Hasil Pre test dan Post test kegiatan pengabdian masyarakat disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre test dan Post Test Kegiatan Pengabmas

	Pre Test(%)	Post Test (%)
Pengetahuan		
Baik	47,5	64,5
Kurang	52,5	35,5
Self Efikasi		
Baik	54	71,2
Kurang	46	28,8
Kecemasan		
Tidak Cemas	57	76
Cemas Ringan	43	24

Berdasarkan hasil pre test didapatkan hasil bahwa sebanyak 18 ibu pra menopause yang hadir 47,5% ibu memiliki pengetahuan baik mengenai masa menopause, ibu pra menopause yang memiliki efikasi diri baik sebanyak 54%, Ibu pra menopause sebanyak 43% ibu mengalami kecemasan ringan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap kedua di Desa Marga Tabanan pada tanggal 4 September 2021 yang diikuti oleh Ibu-ibu pra menopause. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mereview kembali materi maneopause. Kegiatan berikutnya yaitu melakukan evaluasi yaitu post test dan pemberian kuesioner kecemasan. Berdasarkan hasil post test terdapat peningkatan hasil yaitu sebanyak 64,5% ibu memiliki



pengetahuan baik, ibu yang memiliki efikasi diri baik sebanyak 71,2 % dan sebanyak 24% ibu memiliki kecemasan ringan.

b. Pembahasan

Ibu menopause yang mengalami kecemasan ringan setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebanyak 31%, sebagian besar wanita usia diatas 40 tahun tidak mengetahui gejala-gejala menopause dan tidak tahu kapan datangnya menopause, cemas dan takut dengan datangnya masa menopause, merasa tidak berguna lagi sebagai seorang wanita (Proverawati, 2010). Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prabandari (2021), kegiatan ini membantu audiens memahami premenopause yang akan atau sedang dialami, dengan kegiatan pengabmas ini ibu lebih siap dalam menghadapi premenopause. Menurut Yuniarti et al., (2020) upaya untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada wanita premenopause, yaitu semestinya para Wanita premenopause diberikan pengetahuan melalui Pendidikan kesehatan berupa penyuluhan.

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pelaksanaan pre dan post test terdapat peningkatan persentase ibu pra menopause yang memiliki pengetahuan baik, dimana pengetahuan saat pre menopause dengan kategori baik saat pre test sebanyak 47,5% dan meningkat menjadi 64,5% pada post test. Berdasarkan penelitian kecemasan menopause yang dilakukan oleh Damayanti (2013) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan wanita menghadapi menopause dimana semakin kurang tingkat pengetahuan wanita maka akan semakin meningkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Berdasarkan hasil penelitian (Nomnafa & Wulandari, 2019) terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menopause, pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa menopause dengan lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Ruswanti (2018) yang dilakukan di Rumah Sakit Harapan Bunda Tahun 2012 responden yang dikategorikan yang memiliki pengetahuan baik maka akan lebih mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Sedangkan responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan berat

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pelaksanaan pre dan post test terdapat peningkatan persentase ibu pra menopause yang memiliki self efikasi baik, dimana pengetahuan saat pre menopause dengan kategori baik saat pre test sebanyak 54% dan meningkat menjadi 71,2% pada post test. Efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan seseorang menafsirkan perubahan menopause kearah yang negatif sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Akker, 2012). Menurut penelitian dilaporkan bahwa wanita menghabiskan sepertiga umurnya dalam periode menopause sehingga diperlukan efikasi diri yang baik untuk mengurangi kecemasan menopause yang dapat meningkatkan kualitas hidup wanita menopause (Jafari et al., 2014). Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang dalam mengatasi hambatan dalam menghadapi suatu kegagalan.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

## 6. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar. Seluruh peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan memberikan feedback positif bagi mereka. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan saat penyuluhan. Selain itu hasil dari kuesioner evaluasi penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan efikasi diri ibu, serta menurunnya kecemasan ibu setelah diberikan penyuluhan

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Akker, O. B. . van den. (2012). Reproductive Health Psychology. In *Reproductive Health Psychology* (Vol. 52). John Wiley & Sons, Ltd. related:library.pcw.gov.ph/sites/default/files/menopause\_fr\_reproductvie\_health\_psychology.pdf Reproductive Health Psychology journal, menopause
- Arumsari, F. S. (2012). *Kecemasan Menghadapi Menopause Ditinjau dari Self Efficacy* [Universitas Katolik Soegijapranata]. repository.unika.ac.id/5751/1/08.40.0182 Fitri Sekar A COVER.pdf
- Astari, R. Y., Tarawan, V. M., & Sekarwana, N. (2014). Hubungan Antara Sindrom Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka Correlation Between Menopausal Syndrome And Quality Of Life Menopause Women in Sukahaji District Majalengka. *Bul. Penelit. Kesehat*, 42(3), 171-184. <https://media.neliti.com/media/publications/20085-ID-hubungan-antara-sindrom-menopause-dengan-kualitas-hidup-perempuan-menopause-di-p.pdf>
- Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy* (Vol. 4, Issue 1994). Academic Press.
- Damayanti, F. N. (2013). *Pengetahuan dengan pre menopause nur damayanti.pdf*.
- Ghani, L. (2009). Seluk beluk menopause. *Media Peneliti Dan Pengembangan Kesehatan*, XIX, 193-197. <https://media.neliti.com/media/publications/153124-ID-none.pdf>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perawatan - Google Buku*. [https://books.google.co.id/books?id=bIsPmNWNxQMC&pg=PR14&dq=kecemasan,+Gunarsa&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjutMvszpDZAhVFXLwKHU6\\_CVYQ6AEIMTAC#v=onepage&q=kecemasan, Gunarsa&f=false](https://books.google.co.id/books?id=bIsPmNWNxQMC&pg=PR14&dq=kecemasan,+Gunarsa&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjutMvszpDZAhVFXLwKHU6_CVYQ6AEIMTAC#v=onepage&q=kecemasan, Gunarsa&f=false)
- Isyana, N., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat



- Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 35-42. [journal.unair.ac.id/download-fullpapers-makalah\\_6\\_Juli\\_2007.pdf](http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-makalah_6_Juli_2007.pdf)
- Jafari, F., Hadizadeh, M. H., Zabihi, R., & Ganji, K. (2014). Comparison of depression, anxiety, quality of life, vitality and mental health between premenopausal and postmenopausal women. *Climacteric : The Journal of the International Menopause Society*, 17(6), 660-665. <https://doi.org/10.3109/13697137.2014.905528>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2013. *Departement Kesehatan RI*, 1, 1-303. <https://doi.org/10.1080/14137528.2013.828888>
- Makara, M. T., Maria, K., & Jakiel, G. (2014). Epidemiology of The Symptoms of Menopause. *Prz Menopausalny*, 13(3), 203-201. <https://doi.org/10.5114/pm.2014.43827>
- Mulyani, N. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruas pada Wanita di Usia Pertengahan* (Nuha Medik).
- Nomnafa, P., & Wulandari, S. R. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause*. 9-25.
- Prabandari, F. (2021). *Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Screening*. 2(1), 387-391. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.698>
- Proverawti, A. (2010). *Menopause dan Sindrome Premenopause* (N. Medika (ed.)).
- Rasimin, N. A. (2000). Ada Apa dengan Menopause. *Buletin Psikologi*, VIII, 28-32. [download.portalgaruda.org/article.php?...ADA\\_APA\\_DENGAN\\_MENOPAUSE](http://download.portalgaruda.org/article.php?...ADA_APA_DENGAN_MENOPAUSE)
- RI, K. K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018*. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 472-478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>
- Yuniarti, S., Nurhayati, F., & Sari, M. P. (2020). Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Untuk Mengurangi Kecemasan Wanita Premenopause. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengembangan Masyarakat II*, 2(1), 253-257.