

Pengaruh Edukasi Kesehatan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Wanita Premenopause di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah

Devi Armala^{1*}, Surmiasih², Rini Palupi³, Riska Hediya Putri⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 24 Januari 2024

Direvisi: 30 Maret 2024

Diterima: 02 April 2024

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

deviarmala45@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Premenopause salah satu periode dalam siklus kehidupan perempuan yang sangat mengganggu aktifitas kehidupan para wanita bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga. Di Indonesia terdapat 15,2% dari 118 juta atau 216.600 kasus wanita dengan premenopause. Tingkat kesiapan wanita menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia. Berdasarkan pre survey memiliki efikasi yang buruk pengetahuan yang buruk. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi kesehatan media booklet terhadap tingkat pengetahuan pada wanita premenopause di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan one group pretest & posttest. Penelitian ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 07 Januari 2024 di Desa Gunung Sugih. Populasi pada penelitian ini wanita premenopause di Desa Gunung Sugih yang berjumlah 89 responden dengan jumlah sampel 16 menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen menggunakan kuisioner dan edukasi kesehatan serta analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan media booklet terhadap tingkat pengetahuan pada wanita premenopause di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah dengan nilai *P value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$. **Simpulan:** Disarankan kepada Puskesmas dapat memberikan edukasi kepada wanita sehingga dapat beradaptasi dengan berbagai gejala yang ditimbulkan pada saat menopause.

Kata kunci: Edukasi, Pengetahuan, Efikasi Diri, Premenopause

ABSTRACT

Background: Premenopause is one of the periods in a woman's life cycle that severely interferes with the activity of women's lives and even threatens household happiness. In Indonesia there are 15.2% of the 118 million or 216,600 premenopausal women. Women's preparedness for menopause can be influenced by several factors including knowledge, education, socio-economic, environmental culture, health history, and age. **Objectives:** This study aims to find out the impact of health education media booklet on the level of knowledge in premenopausal women in Mount Sugih Village, Lampung Tengah. **Methods:** This research uses a quantitative method with one group pretest & posttest design. The study was conducted on Saturday 07 Januari 2024 in Mount Sugih village. The population of this study premenopausal women in Mount sugih village which amounted to 89 respondents with the number of samples 16 using purposive sampling technique. The instruments used questionnaires and health education as well as data analysis were performed using *Wilcoxon* and *Mc.Nemer* tests. **Result:** The results of this study show that there is an influence of giving media education booklets on knowledge in premenopausal women in the village of Mount Sugih Lampung Tengah with a *P value* of $0,000 < \alpha (0,05)$. **Conclusion:** It is that health workers can educate women so that they can adapt to the various symptoms caused by menopause.

Keywords: Education Booklet, Knowledge, Readiness, Premenopausal Women

PENDAHULUAN

Menopause menandakan bahwa masa menstruasi dan reproduksi seorang wanita telah berakhir. Hal ini terjadi karena indung telur mengalami penuaan. Penuaan ovarium ini menyebabkan produksi hormon estrogen menurun sehingga terjadi kenaikan hormon FSH dan LH. Peningkatan hormon FSH ini menyebabkan fase folikular dari siklus menstruasi memendek sampai menstruasi tidak terjadi lagi (Prawirohardjo, 2019). Pada menopause kana terjadi 4 fase yang akan dialami oleh ibu. Yaitu fase premenopause, fase perimenopause., fase menopause dan fase yang terakhir adalah fase pascamenopaus (Morulai, 2021).

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki masa penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormon estrogen ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Penurunan kadar estrogen sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktifitas kehidupan para wanita bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga. Perkiraan rata-rata umur menopause di Indonesia adalah 50-52 tahun, sedangkan rata-rata umur premenopause adalah 40-49 tahun. (Novianti, 2019).

Premenopause merupakan salah satu periode dalam siklus kehidupan perempuan yang terjadi pada usia 40 – 55 tahun. Premenopause terjadi karena turunnya jumlah folikel pada indung telur sehingga estrogen mengalami penurunan jumlah produksi. Akibat dari penurunan estrogen terjadi gejala- gejala seperti timbul misalnya rasa panas membakar di wajah yang sering timbul pada malam hari, kekeringan pada vagina, siklus menstruasi tidak teratur dan tanda perubahan lainnya. Usia premenopause wanita biasanya 45 tahun sampai terjadinya menopause. Atau 5 tahun sebelum terjadinya menopause (Zoya, 2020).

Wanita umumnya mengalami premenopause pada rentang usia 45 – 55 tahun. *World Health Organization* (WHO), memperkirakan di tahun 2030 akan ada sekitar 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya mengalami premenopause meningkat tiga persen

setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018). di Indonesia terdapat 15,2% dari 118 juta atau 216.600 kasus wanita dengan premenopause.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung jumlah wanita yang berusia 40-44 tahun sebanyak 288.905 orang wanita usia 45-49 tahun sebanyak 250.233 orang. (Dinkes Prov. Lampung, 2022). Berdasarkan data yang didapat dinas Kabupaten Lampung Tengah secara keseluruhan tercatat wanita di usia pre menopause (50-54 tahun) sebanyak 16.881 orang, 3 wilayah terbanyak berada di wilayah Kabupaten Lampung Tengah yang pertama adalah desa Gunung Sugih dengan 89 orang, nomor dua Desa Gunung Sari dengan 82 orang dan nomor tiga di duduki Desa Fajar Bulan dengan 77 orang, (Dinkes Kabupaten Lampung Tengah, 2022).

Pada wanita yang akan mengalami premenopause akan mengalami keluhan seperti ketidak teraturan siklus haid, keringat banyak, susah tidur (insomnia), hipertensi, cepat lelah, nyeri tulang belakang, adanya pengeroposan tulang, gangguan sirkulasi darah, berat badan meningkat. Hal ini akan membuat wanita menjadi cemas terhadap perubahan-perubahan yang akan terjadi (Nurningsih, 2022). Tingkat kesiapan wanita menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, dan usia. Faktor pengetahuan dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat meningkatkan kesiapan secara fisik, psikis dan spiritual (Nessi, 2022).

Tingkat kesiapan wanita menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan, efikasi diri dan usia. Faktor pengetahuan dapat menurunkan angka depresi dan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat meningkatkan kesiapan secara fisik, psikis dan spiritual. Apabila seseorang kekurangan pengetahuan akan membuat wanita menjadi kurang percaya diri karena mengalami atau adanya penerimaan yang kurang atas perubahan fisik dan psikis yang dialami (Utami, 2019).

Efikasi merupakan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan suatu tugas atau kegiatan. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap efikasi diri adalah cukupnya pengetahuan tentang menopause (Salwa, 2020). Dampak dari efikasi diri bagi wanita premenopausal akan muncul kecemasan dan ketakutan yang berlebihan ini dapat mempengaruhi tingkat kesiapan sehingga wanita memerlukan pengetahuan dan kesiapan yang baik terkait perubahan fisik maupun psikologi yang akan dihadapi. Respon seorang perempuan terhadap menopause berbeda-beda, dipengaruhi oleh banyak faktor seseorang akan memengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan. Apabila faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri pada perempuan menopause yang terbaik adalah dengan memberikan edukasi (Millatina, 2019).

Ridwan (2020), dalam penelitiannya menyatakan bahwa Edukasi menggunakan *audio-visual* dan *booklet* efektif untuk meningkatkan pengetahuan terkait pre menopause dan efikasi diri wanita serta efektif menurunkan tingkat stress pada Wanita pre menopause.

Booklet ini berfokus pada topik premenopause, yaitu masa transisi yang dialami oleh wanita sebelum memasuki tahap menopause. Booklet ini menyajikan informasi yang komprehensif tentang perubahan fisik, emosional, dan hormonal yang terjadi selama premenopause. Booklet ini juga memberikan saran praktis tentang cara mengatasi gejala-gejala premenopause dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan menggabungkan penelitian terkini dan pengalaman pribadi, booklet ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang masa premenopause dan membantu wanita menghadapinya dengan lebih baik (Santoro, 2020). Keunggulan menggunakan media booklet berupa mengandung materi yang lebih ringkas dan disusun dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti kemudian disertakan dengan gambar-gambar yang berhubungan dengan materi yang disajikan sehingga memiliki minat untuk membaca (Nahria, 2019).

Berdasarkan data *pra survey* penelitian dari 15 orang hanya 45% yang paham akan premenopause dan tanda dan gejala premenopause dan sisanya di dapatkan 55% tidak paham tentang premenopause tanda dan gejala premenopause seperti hot flashes, gangguan tidur, perubahan pada saluran kemih dan vagina, perubahan suasana hati (*mood*), perubahan fungsi seksual.

Berdasarkan uraian diatas dan survey penelitian terhadap 15 orang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh edukasi kesehatan media booklet terhadap tingkat pengetahuan pada wanita premenopause di Desa Gunung Sugih, Lampung Tengah".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan one group pretest & posttest. Penelitian ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 07 Januari 2024 di Desa Gunung Sugih. Populasi pada penelitian ini wanita premenopause di Desa Gunung Sugih yang berjumlah 89 responden dengan jumlah sampel 16 menggunakan tehknik purposive sampling. Instrumen menggunakan kuisioner dan edukasi kesehatan serta analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilxocon*.

HASIL

Hasil Penelitian

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1.
Rata-rata pengetahuan sebelum diberikan intervensi pemberian edukasi media booklet

Pengetahuan Sebelum Pemberian Edukasi Media Booklet	n	Median	Minimal	Maksimal
	16	6	3	8

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan pemberian edukasi media booklet (*pre-test*) responden memiliki pengetahuan skore pengetahuan dengan nilai media 6 (minimal 3 dan maksimal 8).

Tabel 2.
Rata-rata pengetahuan setelah diberikan intervensi pemberian edukasi media booklet

Pengetahuan Setelah Pemberian Edukasi Media Booklet	n	Median	Minimal	Maksimal
	16	14	6	17

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan pemberian edukasi media booklet (*pre-test*) responden memiliki pengetahuan skor pengetahuan dengan nilai median 14 (minimal 6 dan maksimal 17).

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Statistic	Statistic
Selisih Pengetahuan	.919	16	0.000

Peneliti menggunakan uji normalitas *Shapiro – Wilk* dikarenakan jumlah sampel penelitian kurang dari 50. Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 di atas diketahui bahwa hasil uji *Shapiro – Wilk* didapatkan nilai alpha <0,05 sehingga data dinyatakan tidak normal, dan menggunakan uji bivariate *wilcoxon*.

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 4
Pengaruh Pemberian Edukasi Media Booklet Terhadap Pengetahuan di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah

Intervensi	Median	P value
Sebelum tindakan pemberian edukasi media booklet	6	0,000
Sesudah tindakan pemberian edukasi media booklet	14	

Berdasarkan tabel 4 di atas peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa

terdapat 16 sampel dengan *p value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, hal ini berarti H_0 diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian edukasi media booklet terhadap pengetahuan pada wanita *premenopause* di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah.

PEMBAHASAN

Univariat

Rata-Rata Pengetahuan Sebelum Dilakukan Pemberian Edukasi Media Booklet Di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pemberian edukasi media booklet (*pre-test*) responden memiliki pengetahuan skor pengetahuan dengan nilai media 6 (minimal 3 dan maksimal 8).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Naufalia (2022), sebagian besar responden memiliki pengetahuan buruk sebanyak 62% dan sebagian kecil responden mengalami pengetahuan baik sebanyak 25%. Penelitian lainnya menunjukkan kesamaan yang dilakukan oleh Raodah (2023), pengetahuan responden sebelum pemberian edukasi dengan media booklet memiliki pengetahuan cukup sebanyak 65.0%, sedangkan setelah pemberian edukasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 90.0%.

Media edukasi booklet adalah suatu media edukasi kesehatan yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan dan informasi kesehatan dalam bentuk buku dengan ukuran yang kecil, dan didalamnya tertera tulisan dan juga gambar. Media edukasi booklet tentang *premenopause* bertujuan untuk menyampaikan pesan dan informasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya persiapan *premenopause* (Jamroni, 2021).

Menurut Notoatmojo (2016), pengetahuan adalah yang terjadi setelah orang tersebut melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan suatu hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek yang meliputi pengetahuan seseorang, dimana seseorang tersebut melibatkan pengindraannya seperti indra

penglihatan, pendengaran, penciuman dan perabaan. Kurangnya pengetahuan wanita tentang premenopause dapat mempengaruhi persiapan memasuki perubahan secara fisiologis ketika di fase menopause.

Menurut peneliti, pengetahuan wanita premenopause tentang premenopause mencerminkan pemahaman mereka terhadap dua tahap hidup wanita yang berbeda. Wanita premenopause, pada umumnya, adalah fase awal pertumbuhan dan perkembangan sebelum mencapai usia dewasa. Pada periode ini, pendidikan seksual penting untuk memahami wanita premenopause tentang perubahan fisik, emosional, dan sosial yang mereka alami. Meskipun belum mencapai tahap reproduksi aktif, wanita premenopause perlu memahami siklus menstruasi, kesehatan reproduksi, dan aspek-aspek lain yang terkait dengan tubuh mereka.

Penting bagi wanita premenopause untuk mendapatkan pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi dan perkembangan tubuh agar mereka dapat membuat keputusan yang cerdas mengenai perawatan diri di masa depan. Kesadaran tentang tahap premenopause juga menjadi relevan ketika mereka memasuki usia dewasa, membantu mereka dalam menjaga kesehatan reproduksi dan kesejahteraan sepanjang berbagai tahap kehidupan. Pendekatan holistik ini mendukung pencegahan dan manajemen kesehatan yang baik sejak dini hingga usia lanjut.

Rata-Rata Nilai Pengetahuan Sesudah Dilakukan Pemberian Edukasi Media Booklet di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pemberian edukasi media booklet (*Post-test*) responden memiliki pengetahuan skor pengetahuan dengan nilai median 14 (minimal 6 dan maksimal 17).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Naufalia (2022), sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 68% dan sebagian kecil responden mengalami pengetahuan buruk sebanyak 27%. Penelitian lainnya menunjukkan kesamaan

yang dilakukan oleh Raodah (2023), pengetahuan responden setelah pemberian edukasi sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 90.0%.

Booklet tersebut dapat menyajikan informasi dengan cara yang terstruktur dan dapat dicerna, membimbing wanita premenopause untuk memahami perubahan fisik dan hormon yang akan mereka alami saat memasuki masa reproduksi. Edukasi ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait kesehatan reproduksi, termasuk siklus menstruasi, kontrasepsi, dan upaya menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Dengan pengetahuan ini, wanita premenopause dapat memahami bahwa premenopause adalah tahap sebelum menopause yang umumnya terjadi di usia 40-an hingga awal 50-an. Mereka dapat memahami gejala-gejala seperti perubahan mood, hot flashes, dan peningkatan berat badan yang mungkin terjadi pada tahap ini. Pemahaman ini penting untuk mempersiapkan mereka secara mental dan fisik mengenai perubahan yang akan datang di masa dewasa. Wanita pada tahap premenopause masih mengalami menstruasi, tetapi siklusnya mungkin tidak teratur, disertai dengan gejala seperti perubahan mood, hot flashes, dan perubahan berat badan. Pemahaman tentang perubahan hormonal dan dampaknya pada kesehatan reproduksi lanjut usia menjadi kunci bagi wanita pada tahap ini.

Menurut peneliti, setelah diberikan edukasi menggunakan booklet, pengetahuan wanita premenopause terhadap premenopause akan mengalami peningkatan yang signifikan. Booklet tersebut menjadi sumber informasi yang membantu wanita premenopause memahami lebih dalam mengenai dua tahap hidup perempuan yang berbeda. Melalui edukasi ini, wanita premenopause juga dapat mengembangkan kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi dan perawatan diri sepanjang siklus kehidupan. Dengan memiliki informasi yang tepat, mereka dapat mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan reproduksi mereka dan mungkin merencanakan langkah-langkah preventif dan manajemen kesehatan untuk masa depan mereka. Keseluruhan, booklet ini berperan penting dalam memberikan

landasan pengetahuan yang kuat dan positif bagi wanita premenopause menuju tahap-tahap kehidupan yang lebih matang.

Bivariat

Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa *p value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, hal ini berarti H_0 diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian edukasi media booklet terhadap penurunan kecemasan pada wanita *premenopause* di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah.

Melalui media booklet, wanita premenopause dapat meningkatkan pengetahuannya tentang perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang terjadi selama fase ini. Informasi yang disampaikan melalui booklet juga dapat meningkatkan kesadaran kesehatan dengan memberikan panduan mengenai gaya hidup sehat, termasuk pola makan, olahraga, dan manajemen stres. Wanita premenopause yang menerima edukasi ini mungkin lebih terlibat dalam pengambilan keputusan terkait perawatan dan manajemen gejala premenopause, serta dapat mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang mungkin mereka alami. Secara keseluruhan, pemberian edukasi melalui media booklet dapat merangsang perubahan perilaku positif dan memberikan dasar yang lebih kuat bagi wanita premenopause untuk mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik (Setiawan, 2020).

Hasil ini serupa dengan hasil penelitian Anggraini (2023), terdapat pengaruh Pemberian edukasi media booklet Terhadap Pengetahuan wanita premenopause didapatkan *P Value* 0,028. Hasil ini serupa dengan hasil penelitian Nugrahati (2022), terdapat pengaruh Pemberian edukasi media booklet Terhadap Pengetahuan wanita premenopause didapatkan *P Value* 0,001.

Menurut peneliti, Media booklet memberikan informasi yang terstruktur, memungkinkan wanita premenopause untuk lebih memahami perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang terkait dengan masa premenopause. Materi ini tidak hanya memberikan fakta mengenai gejala-gejala, tetapi juga memberikan panduan tentang cara mengelola dan merawat kesehatan selama periode ini. Selain itu, media booklet juga berperan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Wanita premenopause menjadi lebih informasional tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk aspek-aspek seperti pola makan, olahraga, dan manajemen stres. Dengan demikian, mereka memiliki landasan yang lebih kuat untuk mengambil keputusan terkait pola hidup mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media booklet memiliki potensi besar untuk menciptakan perubahan positif dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku wanita premenopause terkait kesehatan mereka.

Edukasi juga mengurangi tingkat kecemasan dan ketidakpastian dengan memberikan informasi yang jelas. Secara keseluruhan, pemberian edukasi tidak hanya memberdayakan wanita premenopause dengan pengetahuan praktis, tetapi juga meningkatkan pengetahuan mereka dalam menghadapi dan mengelola perubahan terkait premenopause.

SIMPULAN

Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian edukasi media booklet terhadap pengetahuan pada wanita *premenopause* di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah dengan nilai *P value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$.

Saran

Disarankan bagi responden lebih banyak membaca informasi mengenai wanita premenopause baik dari sumber booklet, buku maupun lainnya guna seperti deteksi dini masalah kesehatan, dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.

REFERENSI

- Admin. 2020. Terjadi Pergeseran Umur Menopause. www.mkia-kr.ugm.ac.id. Diakses tanggal 26 Februari 2020.
- Arikunto, S., 2022. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 8.
- Astari. 2020. Info Kesehatan Reproduksi. www.mediaholistik.com. Diakses tanggal 26 Februari 2020.
- Azwar, S., 2023. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 1, cetakan X. Pustaka Pelajar. Halaman : 16.
- Badan Pusat Statistik. 2020. Jumlah Penduduk menurut Umur, Jenis Kelamin, Propinsi, Kabupaten/Kota. www.badan-pusat-statistik.go.id. Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- Baziad, A., 2020. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Chaplin, J.P., 2020. *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada. Jakarta. Halaman : 418.
- Depdiknas. 2020. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi 4. Balai Pustaka. Jakarta. Halaman : 1121.
- Dorland. 2022. *Kamus Kedokteran*. Edisi 29. Cetakan I. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta. Halaman : 1323.
- Emma, S.W. 2020. *Agar Tetap Sehat, Cantik, dan Bahagia di Masa Menopause*. Gramedia. Jakarta.
- Eva Sagita. 2022. [Hubungan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Menopause Dengan Kejadian Hot Flushes Di Kelurahan Semawung Daleman Kutoarjo](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/view/creators/SAGITA=3AEVA=3A=3A.html). Jurnal Keperawatan Polkesyo <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/view/creators/SAGITA=3AEVA=3A=3A.html>
- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2020. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Hartono, M. 2020. *Mencegah dan Mengatasi Osteoporosis*. Edisi pertama. Puspa Suara. Jakarta.
- Kasdu, D., 2022. *Kiat Sehat dan Bahagia di Umur Menopause*. Puspa Swara. Jakarta. Halaman : 16.
- Kompas. 2022. *Sulit Tidur Saat Menopause*. www.depkes.go.id. Diakses tanggal 26 Februari 2020.
- Laskito, B. 2019. *Kiat Sehat dan Bahagia di Umur Menopause*. Dini Kasdu. Jakarta.
- Lestari, D. 2020. *Seluk Beluk Menopause*. Cetakan pertama. Garailmu. Yogyakarta. Halaman : 35.
- Maspaitela, M.L. 2022. *Seminar Menjelang Menopause Tetap Aktif, Sehat, dan Bahagia*. Jakarta.
- Melani. 2022. *Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang*. Puspa Suara. Jakarta. Ningsih, E., Affandi, B., 2023. *Stimulasi Ovarium dan Hubungannya dengan Umur Terjadinya Menopause*. *Majalah Obstetri dan Ginekologi*. Vol.32 no.4.
- Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta. Halaman : 242).
- Notoatmodjo, S., 2020. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 121.
- Nursalam. 2020. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta. Halaman : 124.
- Pakasi. 2020. *Menopause, Masalah, dan Penanggulangannya*. Edisi kedua. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. Halaman : 6.
- Poerwodarminto. 2020. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi revisi. Balai Pustaka. Jakarta.
- Prawirohardjo. 2022. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta. Halaman : 331.
- Rambulangi, J., 2021. *Tantangan, Harapan, dan Pengobatan Alternatif dalam Meningkatkan Produktivitas dan Kualitas Hidup Wanita Menopause*. *Majalah Obstetri dan Ginekologi*. Vol.30 no.2. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
- Retnowati Noor. 2021. *Menopause*. <http://www.menopause.com>. Diakses tanggal 26 Februari 2020.
- Safrina. 2019. *Tetap Aktif di Masa Menopause*. *Jurnal Bidan*. Vol.XIII no.5. penerbit Ikatan Bidan Indonesia. Jakarta.
- Soekanto. 2022. *Sosiologi Sebagai Suatu Pengantar*. CV Rajawali. Jakarta. Halaman : 7.

Suheimi, H.K., 2021. Pola Hidup untuk
Meningkatkan Kualitas Wanita