

Article History:

- Received 2018-10-16
- Revised 2018-11-24
- Accepted 2018-12-15

Research Article

Open Access

Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo

Relationship between Physical Change and Mother's Readiness in Facing Menopause in the Work Area of Maroangin Health Center, Kota Palopo

⁽¹⁾ Linda, ⁽¹⁾ Erni Yetti R

¹Akademi Kebidanan Sinar Kasih Toraja, Makale

Abstrak

Menopause adalah peristiwa alami yang tidak dapat dihindari. Pada usia empat puluh tahun banyak wanita telah mengalami perubahan-perubahan fisik mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ-organ fisik lainnya. Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini merupakan dampak dalam kehidupan wanita, sehingga dapat dirasakan sebagai sebuah gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan fisik ini menimbulkan rasa cemas dan ketidaksiapan pada kebanyakan wanita. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan perubahan fisik dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. Penelitian ini menggunakan metode *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Seluruh populasi di ambil sebagai sampel (*Total sampling*) yaitu ibu yang berumur 40-50 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo sebanyak 35 responden. Instrumen penelitian yaitu kuesioner, analisis yang digunakan adalah analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji *Kendall tau*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel yaitu dari hasil perhitungan uji korelasi *Kendall tau* dengan tingkat kepercayaan 95%, atau derajat kemaknaan 0,05 dimana $p < 0,05$ ($p = 0,022$ lebih kecil dari 0,05) artinya H_0 di tolak dan H_a di terima. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Ada hubungan antara perubahan fisik dengan kesiapan menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo.

Kata Kunci : Perubahan fisik, Kesiapan, Menopause

Abstract

Menopause is a natural event that cannot be avoided. At the age of forty many women have experienced physical changes ranging from hair, eyes, skin to other physical organs. Although not a disease, this event is an impact on a woman's life, so that it can be felt as a disorder. Problems that arise from physical changes cause anxiety and unpreparedness for most women. The purpose of this study was to determine the relationship of physical changes to the readiness of mothers in the face of menopause in the Work Area of Maroangin Health Center, Palopo City. This study uses an analytical survey method with a cross sectional approach. The entire population was taken as a sample (Total sampling), which was 35-50 years old mothers in the Work Area of Maroangin Public Health Center, Palopo City as many as 35 respondents. The research instrument was a questionnaire, the analysis used was Univariate and Bivariate analysis using the Kendall tau test. The results showed a relationship between the two variables, namely from the results of the calculation of the Kendall tau correlation test with a confidence level of 95%, or a degree of significance of 0.05 where $p < 0.05$ ($p = 0.022$ smaller than 0.05) means that H_0 is rejected and H_a received. The conclusion of this study is that there is a relationship between physical change and readiness to face menopause in the Work Area of Maroangin Health Center, Palopo City

Keywords: Physical changes, Readiness, Menopause

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2030 diperkirakan ada 1,2 milyar wanita yang berusia diatas 50 tahun. Pada usia ini wanita cenderung mengalami beberapa masalah seperti perubahan hormon, fisik maupun psikologis. Perubahan ini akan terjadi seiring peningkatan usia sampai akhirnya wanita akan mencapai titik yang dinamakan *menopause* (1).

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005), diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,2 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam umur menopause sekitar 30,3 juta jiwa atau 11,5% dari total penduduk, dengan umur rata-rata 49 tahun. Secara demografi terjadi peningkatan kelompok lanjut usia akan menjadi masalah masyarakat yang memerlukan penanganan khusus.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015, Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia mencapai 70,1 tahun. Tiga provinsi dengan harapan hidup tertinggi adalah Yogyakarta (74,56 tahun), Kalimantan Timur (73,5 tahun), dan Jawa Tengah (73,3 tahun). Hal ini diartikan bahwa wanita memiliki kesempatan untuk hidup rata-rata 20 tahun lagi sejak awal menopause. Di Provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2015, jumlah wanita yang hidup pada masa premenopause sebanyak 268.700 jiwa (2).

Perubahan yang terjadi pada masa menopause adalah perubahan fisik, mulai dari rambut, mata, kulit sampai ke organ-organ fisik lainnya. Target organ fisik seperti masalah payudara dan vagina, serta muncul rasa panas yang menjalar di tubuh (*hot flushes*). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini merupakan dampak dalam kehidupan wanita, sehingga dapat dirasakan sebagai sebuah gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan fisik ini menimbulkan rasa cemas dan ketidaksiapan pada kebanyakan wanita (1).

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Indrias (2014), Moundi (2014) dan Sugiyanto (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perubahan fisik dengan kecemasan dan perubahan psikologis pada wanita menopause. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut menyatakan bahwa responden menjadi cemas karena perubahan fisik yang terjadi mengakibatkan penilaian dan perhatian suami terhadap dirinya menjadi berkurang. Selain itu, kecemasan yang dialami juga dipengaruhi oleh status kerja wanita tersebut. Wanita yang bekerja dengan mengandalkan citra tubuh mereka cenderung lebih cemas menghadapi perubahan fisik yang terjadi (3,4,5).

Sedangkan hasil penelitian Rahman (2014) terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, seluruh responden yang berpendidikan SD, tidak siap dalam menghadapi menopause. Wanita yang berpendidikan lebih tinggi lebih mudah menyerap informasi, mengembangkan serta menerapkan dalam kehidupannya, sedangkan pengetahuan yang kurang menyebabkan ibu tidak memahami dan tidak siap menghadapi menopause (6).

Menurut hasil studi pendahuluan di wilayah kerjasama puskesmas Maroangin Kota Palopo, jumlah wanita yang berusia 40-50 tahun sebanyak 45 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 orang wanita usia 40-50 tahun dan belum menopause, didapatkan bahwa 7 ibu mengatakan bahwa mengalami 6 sampai 7 tanda perubahan fisik seperti gejala rasa panas (*hot flush*), susah tidur dan peningkatan berat badan. Akibat dari perubahan fisik tersebut ibu menjadi merasa cemas dan tidak siap menghadapi masa menopause. Sedangkan 3 ibu lainnya hanya mengalami beberapa tanda perubahan fisik tersebut.

Berdasarkan data di atas telah terdapat beberapa penelitian yang membuktikan bahwa ada hubungan antara perubahan fisik dengan psikologis dan kecemasan wanita menghadapi menopause serta hubungan pengetahuan ibu

dengan kesiapan menghadapi menopause, namun belum ada penelitian tentang hubungan perubahan fisik dengan kesiapan menghadapi menopause, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan perubahan fisik dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey* analitik. Metode penelitian *survey* analitik adalah penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi di dalam masyarakat. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi (hubungan) antara fenomena atau antara *factor* resiko dan *factor* efek (7). Dalam penelitian ini yaitu untuk mencari hubungan antara perubahan fisik dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo Tahun 2014.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara factor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Pengambilan data dilaksanakan tanggal 13 sampai 19 Juli 2014 di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo.

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu dengan umur 40-50 tahun dan belum menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. Data yang diambil adalah dari tahun 2013 pada bulan Januari sampai Desember yang terdata sebagai ibu premenopause sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Dalam penelitian ini semua sampel bersedia menjadi responden.

Data Primer adalah pengambilan data secara langsung pada perempuan berusia 40-50 tahun yaitu dengan membagikan kuesioner tentang Perubahan Fisik pada masa menopause dan kuesioner kesiapan menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Moroangin merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Telluwanua kota palopo. Jumlah penduduk yang terdapat di desa Moroangin adalah 356 jiwa, yang terdiri dari 167 jiwa penduduk laki-laki dan 192 jiwa penduduk perempuan. Jumlah total kepala keluarga yaitu 124 KK. Sumber daya masyarakat yang berada di Desa Moroangin antara lain dari Sarana Kesehatan/Usaha Kesehatan yang Bersumber dari Masyarakat (UKBM) terdiri dari Puskesmas yang berjumlah 1, Posyandu berjumlah 1, kader kesehatan berjumlah 10 orang, tenaga kesehatan berjumlah 3 orang yaitu 1 orang bidan dan 2 orang perawat. Serta fasilitas ibadah terdiri dari 1 Masjid dan 1 Mushola dan Lembaga Organisasi Kemasyarakatan terdiri dari kelompok tani bapak-bapak, PKK ibu-ibu dan Karang Taruna.

Analisis Univariat

Analisis univariat menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti yaitu perubahan fisik dan kesiapan ibu menghadapi menopause dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Gambaran subjek penelitian sebanyak 35 responden dijabarkan berdasarkan karakteristik umur ibu. Hasil analisis univariat dapat dilihat sebagai berikut. Perubahan fisik menopause setelah diukur menggunakan kuesioner dengan jawaban selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (KD), tidak pernah (TD), lalu dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu berat 76-100%, sedang 56-75%, dan ringan <55%.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik Ibu di Desa Moroangin

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ringan	5	14,3
2.	Sedang	17	48,6
3.	Berat	13	37,1
Total		35	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah terbanyak adalah ibu yang mengalami perubahan fisik sedang yaitu berjumlah 17 orang (48,6%).

Kesiapan Menghadapi Menopause

Kesiapan menghadapi menopause dikategorikan menjadi 2 yaitu Tidak Siap dan Siap. Hasil jawaban responden terhadap kuesioner kesiapan menghadapi menopause tersebut sebagai berikut:

Tabel 2
Distribusi Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause Desa Moroangin

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak siap	19	54,3
2.	Siap	16	45,7
Total		35	100

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah ibu terbanyak adalah yang masuk kategori tidak siap dalam menghadapi menopause yaitu berjumlah 19 orang (54,3%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (perubahan fisik) dengan variabel terikat (kesiapan menghadapi menopause). Analisis yang digunakan adalah uji *Kendall-tau*, tingkat kemaknaan 0,05. Hasil analisis bivariat dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3
Tabel Silang Hasil Analisis Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo

Perubahan Fisik	Kesiapan Menghadapi Menopause				Total	<i>p-value</i>	<i>Cc</i>
	Tidak Siap		Siap				
	F	%	F	%	F		
Ringan	1	20	4	80	5	100	
Sedang	8	47,1	9	52,9	17	100	0,022
Berat	10	76,9	3	23,1	13	100	

Sumber : Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa persentase ibu yang masuk kategori tidak siap menghadapi menopause sebanyak 1 orang (20%), serta yang siap menghadapi menopause sebanyak 4 orang (80%) dari total 5 orang yang mengalami perubahan fisik ringan. Sedangkan responden yang mengalami perubahan fisik sedang dan tidak siap menghadapi menopause sebanyak 8 orang (47,1%) serta yang siap menghadapi menopause sebanyak 9 orang (52,9%) dari total 17 orang. Dan sisanya sebanyak 10 orang (76,9%) masuk kategori tidak siap serta 3 orang (23,1%) masuk kategori siap dari total 13 orang yang mengalami perubahan fisik berat. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan dilakukan uji statistik dengan rumus *Kendall tau*. Setelah dilakukan pengolahan data didapatkan hasil nilai korelasi antara perubahan fisik dan kesiapan menghadapi menopause sebesar 0,375 dengan nilai *p-value* sebesar 0,022. Taraf kesalahan yang digunakan 5% atau 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara perubahan fisik dengan kesiapan menghadapi menopause. Berdasarkan hasil korelasi 0,375 berarti keeratan hubungan penelitian ini masuk dalam kategori rendah.

PEMBAHASAN

Perubahan Fisik Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Menopause

Mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami perubahan fisik sedang yaitu sebanyak 17 orang (48,6%). Kemudian diurutkan kedua adalah responden yang mengalami perubahan fisik berat yaitu sebanyak 13 orang (37,1%) dan terakhir adalah responden yang mengalami perubahan fisik ringan yaitu sebanyak 5 orang (14,3%). Dalam penelitian ini perubahan fisik sedang yang dialami oleh sebanyak 17 orang (48,6%) yaitu rata-rata mengalami 4 sampai 6 gejala perubahan fisik dari 9 perubahan fisik yang terjadi menjelang menopause yaitu antara lain *hot flushes*, susah tidur di malam hari (*insomnia*), ketidakaturan siklus haid, kerapuhan tulang, kekeringan vagina dan inkontinensia urin.

Perubahan fisik berat yang dialami oleh sebanyak 13 orang (37,1%) yaitu hampir mengalami 7 sampai 9 perubahan fisik yang terjadi menjelang menopause yaitu *hot flushes*, *insomnia*, kenaikan berat badan, ketidakaturan haid, perubahan kulit, penurunan libido, kerapuhan tulang, inkontinensia urin, dan kekeringan vagina. Perubahan fisik yang dialami tersebut karena pada masa ini mulai terjadi penurunan hormone estrogen sehingga memunculkan terjadinya sindrom premenopause.

Pada proses premenopause juga terjadi penurunan fungsi indung telur (ovarium) dalam menghasilkan sel telur dan hormon-hormon reproduksi. Setelah terjadi penurunan fungsi ovarium, hormone progesterone sudah sangat berkurang, sementara masih ada sedikit hormone estrogen yang seringkali menyebabkan ketidakseimbangan hormone dan menyebabkan keluhan klimakterik berupa gangguan vasomotor (8).

Berkaitan dengan menopause, semakin bertambahnya usia maka akan semakin besar perubahan fisik yang terjadi. Masa menopause adalah masa dimana wanita mengalami perubahan fisik seperti *hot flushes* (rasa panas) pada leher, wajah dan dada, berkeringat di malam hari, berdebar-debar (detak jantung meningkat), susah tidur, penambahan berat badan, kekeringan vagina serta hilangnya jaringan penunjang dan alat-alat genitalia sekundernya seperti rahim, saluran telur, serviks (leher rahim), vagina, vulva, perineum dan anus yang akhirnya mengalami perubahan. Perubahan karena menopause dapat terjadi pada keseluruhan aspek kehidupan individu dari mulai aspek fisik, psikologis maupun sosialnya (8).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perubahan fisik dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. Adanya hubungan antara kedua variabel ditunjukkan dari hasil perhitungan uji korelasi *Kendall tau* dengan tingkat kepercayaan 95%, atau derajat kemak-

naan 0,05 dimana $p < 0,05$ ($p = 0,022$ lebih kecil dari 0,05) artinya H_0 di tolak dan H_a di terima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perubahan fisik dengan kesiapan menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo.

Berdasarkan dari penelitian ini bahwa perubahan fisik berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause, semakin berat perubahan fisik yang terjadi maka akan semakin tidak siap pula wanita tersebut dalam menghadapi menopause, begitu pula sebaliknya, semakin ringan perubahan fisik yang dialami oleh seorang wanita maka akan semakin siap juga wanita tersebut menghadapi menopause. Hal ini sejalan dengan teori Maspaitela (2007) yaitu faktor penentu wanita tersebut siap dengan datangnya masa menopause ini ada ditangan wanita itu sendiri. Di sini faktor perubahan fisik cukup berpengaruh dalam kesiapan menghadapi menopause (9).

Bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami beberapa perubahan dan penurunan fungsi aspek biologis yang fisiologis selama masa menopause (10). Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan fisik ini dapat menimbulkan rasa cemas yang akan mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi *menopause* (1). Berdasarkan hal tersebut, meskipun responden tersebut hanya mengalami perubahan fisik yang ringan tetapi ada yang masuk kategori tidak siap menghadapi menopause. Hal ini disebabkan karena faktor-faktor yang menyebabkan kesiapan menghadapi *menopause* tidak hanya perubahan fisik yang terjadi, melainkan juga karena peran keluarga, informasi dan budaya sekitar (11).

Menurut Melani (2007) untuk lebih menyiapkan diri dan mengurangi berbagai keluhan dan perubahan fisik menjelang menopause, dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga secara teratur, menghindari stress dan menghindari minuman beralkohol serta rokok (12). Olahraga secara teratur minimal 30 menit dalam sehari dapat mengurangi berbagai keluhan pada saat sindrom premenopause terjadi sehingga dapat menekan gejala insomnia, memperlambat osteoporosis, penyakit jantung, serta mencegah *hot flushes*. Olahraga yang bisa dilakukan seperti jalan kaki, *jogging*, bersepeda, berenang, dan sebagainya. Selain itu wanita premenopause tidak jarang merasa dirinya sudah tidak sempurna lagi sebagai seorang wanita. Kondisi ini akan sering menimbulkan tekanan psikologis. Stress atau tegang akan merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormone yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh. Kemudian, sebaiknya mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang.

Pemenuhan gizi yang memadai akan sangat membantu dalam menghambat berbagai dampak *negative* menopause terhadap kinerja otak, mencegah kulit kering, serta berbagai penyakit lainnya. Dapat diketahui dari penelitian ini bahwa perubahan fisik yang terjadi menjelang menopause memegang peranan penting dalam mempengaruhi kesiapan menghadapi menopause, sehingga jika perubahan fisik yang terjadi semakin rendah maka wanita tersebut juga akan semakin siap menghadapi menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrias (2014), terlihat adanya hubungan antara perubahan fisik dengan perubahan psikologis wanita pada masa menopause dengan nilai probabilitas 0,036 yaitu $p\text{-value} < 0,05$ ($0,036 < 0,05$) (3). Hasil penelitian juga ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moundi (2014), yaitu menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara perubahan fisik dengan kecemasan wanita usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause (4).

Distribusi responden berdasarkan kesiapan menghadapi menopause sebagian besar termasuk kategori tidak siap yaitu sebanyak 19 orang (54,3%). Sebanyak 16 orang (45,7%) lainnya dinyatakan siap menghadapi menopause.

Dalam penelitian ini kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi (13).

Seorang wanita yang menjelang menopause sebaiknya selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul. Pada penelitian ini tidak semua responden siap menghadapi masa menopause. Kondisi siap dan tidak siap yang dialami perempuan dalam menghadapi dan mengatasi menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaiannya terhadap menopause.

Penilaian individu terhadap peristiwa yang dialami ada yang negatif dan ada yang positif (14). Bagi perempuan yang menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya, maka strespun sulit dihindari. Ia akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakannya dan akan menghadapi menopause dengan penuh kecemasan dan ketakutan sehingga tidak siap menghadapi masa menopause. Besar kemungkinan terjadi karena ia kurang mempunyai informasi yang benar mengenai seluk beluk menopause. Sebaliknya bagi perempuan yang menganggap menopause sebagai suatu yang akan dihadapi semua perempuan, maka ia tidak akan mengalami stres dan menghadapinya dengan penuh penerimaan dan keikhlasan sehingga berbagai gangguan fisiologis yang dialaminya tidak berdampak pada gangguan psikologis dan akan lebih siap menghadapi masa menopause.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai hubungan perubahan fisik dengan kesiapan ibu menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perubahan fisik dengan kesiapan ibu dalam menghadapi menopause. .

DAFTAR PUSTAKA

1. Mulyani, N, S. (2013). Menopase Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan. Yogyakarta : Nuha Medika.
2. Badan Pusat Statistik DIY. Daerah Istimewa Dalam Angka 2015. Yogyakarta : BPS DIY.
3. Indrias, H. (2014). "Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Perubahan Psikologis Wanita Pada Masa Menopause Di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres". Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
4. Moundi. (2014). "Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause". Skripsi. Politeknik Kemenkes Manado.
5. Sugiyanto. (2014). "Perubahan Fisik Wanita Hubungannya Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause". Skripsi. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
6. Rahman, Sahra. (2014). "Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause". Skripsi. FIKK UNG.
7. Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
8. Proverawati, (2010). Menopause Dan Sindrome Premenopause. Nuha Medika: Yogyakarta.
9. Maspaitela, M.L. (2007). Seminar Menjelang Menopause Tetap Aktif, Sehat, dan Bahagia. Jakarta.
10. Prawirohardjo. (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
11. Nugraha, B. D. (2007). Seks, Menopause, dan Penyakit Menular Seksual. Makalah Seminar.
12. Melani. (2007). Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang. Puspa Suara:Jakarta
13. Slameto, (2010). Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.

14. Hawari, D. (2006). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.