



## Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas

**Sondang Selviana<sup>1</sup>, Aguspairi<sup>2</sup>, Marinawati Ginting<sup>3</sup>, Ismail Usman<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Adiwangsa Jambi

### ARTICLE INFORMATION

Received: December, 11, 2023  
 Revised: January, 20, 2023  
 Available online: January, 31, 2023

### KEYWORDS

*Knowledge; Attitude; Husband's Support;*

### CORRESPONDENCE

E-mail: [selvianasondang@gmail.com](mailto:selvianasondang@gmail.com)  
[aguspairi07@gmail.com](mailto:aguspairi07@gmail.com)  
[marinajambi696@mail.com](mailto:marinajambi696@mail.com)

### A B S T R A C T

*The number of women in the world who enter the menopause phase is estimated at 1.94 billion people. The population of women experiencing menopause in the world reaches 894 million people and it is estimated that in 2030 the number of women in the world who enter menopause will reach 1,2 billion people. This type of research is an analytical survey and the research design used is cross-sectional with a population of 144 people with a sample of 60 people and the sampling technique is systematic random sampling. The collection was in the form of questionnaires which were distributed to mothers aged 45-59 years in Pulau Rengas Ulu village, the working area of the West Bangko Health Center. The data analysis process was carried out univariate and bivariate using computerized methods and using Chi-Square test. The results showed that there was a relationship between mother's attitude ( $p=0,00$ ), husband's support ( $p=0,009$ ) on mother's readiness to face menopause ( $p=0,144$ ). It is hoped that the West Bangko Public Health Center can improve counseling and it is planned that the West Bangko Public Health Center in 2023 will make an RPK counseling for mothers aged 45-59 years about counseling on maternal readiness to face menopause and in collaboration with the elderly team of Puskesmas, midwives and cadres.*

### A B S T R A K

Jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,94 milyar orang. Populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 milyar orang. Jenis penelitian adalah survey analitik serta desain penelitian yang digunakan adalah crosssectional dengan jumlah populasi 144 orang dengan sampel sebanyak 60 orang dan teknik pengambilan sampel adalah sistematik random sampling. Pengumpulan berupa kuisioner yang dibagikan pada seluruh ibu yang berusia 45-59 tahun di Desa Pulau Rengas Ulu wilayah kerja puskesmas Bangko Barat. Proses analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan metode komputerisasi dan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara sikap ibu ( $p=0,00$ ), dukungan suami ( $p=0,009$ ) terhadap kesiapan ibu menghadapi masa menopause ( $p=0,144$ ). Diharapkan puskesmas Bangko Barat dapat meningkatkan penyuluhan dan akan direncanakan puskesmas Bangko Barat pada tahun 2023 akan membuat RPK penyuluhan kepada ibu yang berusia 45-59 tahun tentang penyuluhan kesiapan ibu menghadapi masa menopause dan bekerja sama dengan tim lansia puskesmas, bidan serta kader.



## PENDAHULUAN

Data dari WHO (Who Health Organization) tahun 2017 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,94 milyar orang. Populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 2000 jumlah perempuan menopause. Sebagai salah satu kota berkembang di Pulau Jawa, Kota Semarang mempunyai jumlah penduduk 1,795,187 jiwa pada tahun 2020.

Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun mencapai 14,3 juta orang. Pada tahun 2017 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 261,89 juta orang yang terdiri dari 130,31 juta perempuan dengan jumlah perempuan yang berusia 45-55 tahun dan jumlah wanita dengan umur menopause diperkirakan 15,8 juta orang. Pada tahun 2020 di Indonesia 30,3 juta wanita menopause (BPS, 2017).

Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2016 saat ini di Indonesia baru mencapai 14 juta perempuan menopause atau 7,4 % dari total populasi yang ada. Angka harapan hidup perempuan melonjak dari 40 tahun pada tahun 1930 menjadi 67 tahun pada tahun 2017. Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Kemenkes RI, 2017).

Jumlah perempuan di seluruh dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 miliar orang pada tahun 2030. Terdapat sekitar 14 juta perempuan menopause di Indonesia pada

tahun 2016 atau 7,4% dari total populasi yang ada, sementara diperkirakan angka ini akan meningkat drastis hingga 60 juta pada tahun 2025. Usia rata - rata menopause di Indonesia adalah 48 tahun. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah perempuan yang mengalami menopause semakin banyak (Kurniawan et al., 2018).

Sebagian besar wanita merasa takut saat menghadapi menopause, sehingga banyak masalah yang sederhana menjadi hal yang begitu besar dan bahkan bisa membuat seorang wanita menjadi putus asa menghadapi menopause. Terlebih lagi zaman sekarang ini wanita tidak mau terlihat tua atau pun menjadi tua. Apa 3 yang dirasakan wanita menopause berbeda-beda, hal ini dikarnakan kondisi, pengetahuan dan penerimaan wanita itu sendiri. Berbagai dampak yang dialami oleh wanita yang telah mengalami menopause antara lain merasakan pergeseran perubahan-perubahan fisik dan psikologis (Proverawati, 2016)

Beberapa wanita menganggap menopause merupakan hal yang menakutkan, kekhawatiran ini berawal dari pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat sehingga muncul rasa cemas. Perasaan tertekan atau kecemasan yang dialami individu, termasuk kondisi menopause yang dialami wanita, mendorong wanita untuk memecahkan masalah melalui cara mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-temannya. Kesiapan dalam menghadapi menopause adalah suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause baik secara fisik, mental maupun psikologisnya. (Loura,2018)

Ketika memasuki usia menopause mulai terjadi perubahan dan penurunan kualitas pada fisik, hal tersebut merupakan gejala yang dialami oleh wanita menjelang menopause. Perubahan tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan adalah keadaan khawati emosional dengan

mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Alizamar, Fikri, & Afdal, 2017)

Faktor-faktor berhubungan terhadap kesiapan ibu menopause menurut Penelitian Meri Maki Tahun 2016 hasil yang diperoleh bahwa pengetahuan responden tentang menopause pada kategori baik, dengan presentase sebanyak 82,5% (47 responden) dan pada kategori tidak baik dengan presentase sebanyak 17,5% (10 responden), sedangkan sikap menghadapi menopause pada kategori baik, dengan presentase sebanyak 84,2% (48 responden) dan pada kategori kurang dengan presentase sebanyak 15,8% (9 responden). Sedangkan menurut penelitian Nelva Riza (2015) dukungan suami dalam menghadapi menopause sebanyak 65 orang (65%) tidak mendukung dan katagori dukungan suami yang mendukung sebanyak 35 orang (35%).

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

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mery Maki (2016), Terdapat Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan ibu menghadapi masa menopause.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Novi Wulansari dan Yuniliza (2020), Terdapat Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang.

Berdasarkan proyeksi penduduk Provinsi Jambi tahun 2020 jumlah penduduk menurut kelompok umur wanita usia 45-49 tahun berjumlah 234.129 orang, kelompok umur wanita usia 50-54 tahun berjumlah 194.619 orang dan kelompok

umur wanita usia 55-59 tahun berjumlah 156.593 orang (Proyeksi Penduduk Provinsi Jambi, 2020). Berdasarkan proyeksi penduduk Kabupaten Merangin tahun 2020 jumlah penduduk menurut kelompok umur wanita usia 45-49 tahun berjumlah 22.535 orang, kelompok umur wanita usia 50-54 tahun berjumlah 18.416 orang dan kelompok umur wanita usia 55-59 tahun berjumlah 15.150 orang.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Bangko Barat Tahun 2021 seluruh penduduk Desa Pulau Rengas Ulu berjumlah 1517 penduduk,

Penduduk perempuan berjumlah 731 orang terdapat perempuan yang memasuki usia menopause umur 45- 59 berjumlah 122 orang.

Dari survey awal yang peneliti lakukan di Desa Pulau Rengas Ulu wilayah kerja puskesmas Bangko Barat pada bulan 25 Oktober kepada 10 orang ibu premenopause, didapatkan bahwa 5 orang ibu premenopause belum mengetahui tentang masa menopause dan tidak melakukan persiapan untuk menghadapi menopause sehingga khawatir dengan perubahan pada tubuh mereka. 3 orang ibu juga belum menyadari bahwa dukungan suami sangat mempengaruhi terhadap proses terjadinya masa menopause kurangnya perhatian dari suami akan semakin menambah beban terhadap ibu yang menghadapi masa menopause. Sedangkan 2 orang ibu mengatakan tidak begitu menghiraukan akan kondisi badannya yang sekarang karena memang sudah waktunya akibat usia yang semakin menua.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu wilayah kerja puskesmas Bangko Barat tahun 2022.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yaitu dimana variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara

simultan (dalam waktu yang bersamaan) (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang dengan cara pengambilan sampel secara sistematis random sampling. Teknik pengolahan data dilakukan secara manual, analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan penghitungan software SPSS versi 21.0.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

Tabel 4.2  
Gambaran Karakteristik  
Responden di Desa Pulau Rengas Ulu  
Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat  
Tahun 2022

No	Karakteristik Responden	F	%
1	Pendidikan		
	a. Tidak Tamat SD	8	13.3
	b. SD/Sederajat	24	40.0
	c. SMP/Sederajat	14	23.2
	d. SMA/Sederajat	11	18.3
	e. Perguruan Tinggi	3	5.0
	Jumlah	60	100
2	Pekerjaan		
	a. IRT/tidak bekerja	40	66.7
	b. Buruh/tani	3	5.0
	c. Pedagang	3	5.0
	d. PNS/Pensiunan PNS		
	Jumlah	60	100

Tabel 4.2.1  
Pengetahuan Kesiapan Ibu Menghadapi  
Masa Menopause di Desa Pulau Rengas Ulu  
Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat

Pengetahuan	f	%
Baik	16	26.7
Kurang Baik	44	73.3
Jumlah	60	100

Tabel 4.2.2  
Sikap Kesiapan Ibu Menghadapi Masa  
Menopause di Desa Pulau Rengas Ulu  
Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat

Sikap	f	%
Baik	27	45.0
Kurang Baik	33	55.0
Jumlah	60	100

Tabel 4.2.3  
Dukungan Suami Kesiapan Ibu Menghadapi  
Masa Menopause di Desa Pulau Rengas Ulu  
Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat

Dukungan Suami	f	%
Mendukung	35	58.3
Tidak Mendukung	25	41.7
Jumlah	60	100

Tabel 4.2.4  
Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause  
di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja  
Puskesmas Bangko Barat

Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause	f	%
Siap	30	50.0
Tidak Siap	30	50.0
Jumlah	60	100

### 2. Analisis Bivariat

a. Hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat

Tabel 4.3.1  
Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan  
Ibu Menghadapi Masa Menopause di Desa  
Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja  
Puskesmas Bangko Barat

**Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause**

Pengetahuan	Siap		Tidak Siap		Jumlah (n)	%	p-value
	f	%	f	%			
Baik	11	68.8	5	31.3	16	100	0.0144
Kurang Baik	19	43.2	5	56,8	44	100	
Total	30	50	30	50	60	100	

b. Hubungan sikap dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat

Tabel 4.3.2

Hubungan sikap dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat

**Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause**

Sikap	Siap		Tidak Siap		Jumlah (n)	%	p-value
	f	%	f	%			
Baik	21	77.8	6	22.2	27	100	0.000
Kurang Baik	9	27.3	24	72.7	33	100	
Total	30	50	30	50	60	100	

c. Hubungan dukungan suami dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di desa pulau rengas ulu wilayah kerja puskesmas bangko barat

Tabel 4.3.3

**Hubungan dukungan suami dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di desa pulau rengas ulu wilayah kerja puskesmas bangko barat**

**Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause**

Dukungan Suami	Siap		Tidak Siap		Jumlah (n)	%	p-value
	f	%	f	%			
Mendukung	23	65.7	12	34.3	35	100	0.009
Tidak mendukung	7	28.0	18	72.0	25	100	
Total	30	50	30	50	60	100	

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Pulau Rengas Ulu wilayah kerja Puskesmas Bangko Barat menunjukkan bahwa dari 60 orang responden, terdapat sebagian besar sebanyak 44 (73,3%) responden pengetahuan kurang baik, terdapat sebagian besar sebanyak 33 (55,0%) responden sikap kurang baik, terdapat sebagian besar sebanyak 35 (58,3%) responden mendapat dukungan suami, terdapat sebagian 30 (50%) responden siap dan 30 (50%) responden tidak siap.

1. Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat.

Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan *chi-square* tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat, didapatkan nilai *p-value* 0,144, dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada hubungan

- pengetahuan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.
2. Hubungan Sikap Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat.  
Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan *chi-square* tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu wilayah kerja Puskesmas Bangko Barat didapatkan nilai *p-value* 0,000, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.
  3. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kesiapan Ibu Menghadapi Masa Menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat.  
Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan *chi-square* tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu wilayah kerja Puskesmas Bangko Barat, didapatkan nilai *p-value* 0,009, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat hubungan pengetahuan dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran dari hubungan antara pengetahuan, sikap dan dukungan suami terhadap kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat 2022 antara lain, ditemukan; lebih dari sebagian 44 (73,3%) responden berpengetahuan kurang baik dalam menghadapi masa menopause, lebih dari sebagian 33 (55,0%) responden sikap kurang baik dalam menghadapi masa menopause, lebih dari sebagian 35 (58,3%) responden mendapat dukungan suami dalam menghadapi masa menopause, sebagian 30 (50%) responden siap dan 30 (50%) responden tidak siap dalam menghadapi masa menopause, tidak ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan

kesiapan ibu menghadapi masa menopause, secara statistik didapatkan nilai *p-value* 0,144, terdapat hubungan antara sikap ibu dengan kesiapan ibu menghadapi masa menopause, secara statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 dan terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kesiapan di ibu menghadapi masa menopause, secara statistik didapatkan nilai *p-value* 0,009.

## SARAN

Hasil penelitian agar dapat menjadi masukan dalam memberikan informasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan ibu, kesiapan ibu menghadapi masa menopause di Desa Pulau Rengas Ulu Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Barat Tahun 2022 dan akan direncanakan Puskesmas Bangko Barat pada tahun 2023 akan membuat RPK penyuluhan kepada ibu yang berusia 45-59 tahun tentang penyuluhan kesiapan ibu menghadapi masa menopause dan bekerja sama dengan tim lansia puskesmas, bidan serta kader.

## REFERENSI

- Alizamar, A., Fikri, M., & Afdal, A. (2017). *Social Anxiety Of Youth Prisoners and Guidance and Counseling Services for Prevention. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 30-36.
- Aryani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*.
- Asriningih dkk. 2020. *Hubungan Pengetahuan Dukunagn Suami dengan Kesiapan Perempuan Mengadapi Menopause di wilayah kerja Puskesmas Wundulak. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan. Volume 01*.
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2005-2025*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. 2020. *Proyeksi Penduduk Provinsi Jambi 2020*. Jambi: Badan Pusat Statistik.

- Badan Pusat Statistik. 2020. *Proyeksi Penduduk Merangin 2020*. Merangin: Badan Pusat Statistik.
- Dalyono.(2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Damai Yanti. 2021. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di RW 08 Cibeber Cimahi Selatan*. *Bina generasi; Jurnal Kesehatan Edisi 13 volume (1) Sikap, Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di RW 08 Cibeber Cimahi Selatan*. *Bina generasi; Jurnal Kesehatan Edisi 13 volume (1)*
- Dedeh uhaida.(2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Sikap, Dukungan Suami Dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di RW 08 Cibeber Cimahi Selatan*. *Bina generasi; Jurnal Kesehatan Edisi 13 volume (1) Kecemasan Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang Jakarta Timur*.
- Dewi S. (2013). *Hubungan Pengetahuan dan sikap dengan kesiapan menghadapi masa klimakterium pada Ibu usia 45-55 tahun di Posyandu Lansia Desa Pintu Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo*.
- Friedman. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, & Oraktik*. Edisi 5. Jakarta: ECG
- Ghani L.(2015) *Seluk Beluk Menopause*. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Indrias.H.D (2015) *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dengan Perubahan Psikologis Wanita Pada Masa Menopause di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres*. *Naskah Publikasi*.
- Ismiyati, Atik. 2011. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta*.
- Kemenkes RI (2017) *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes
- Kurniawan, R., Hardana, B., Yudianto, editor. 2018. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Departemen
- Kusumawati, S. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala*. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 10(1), 2019. *Dengan Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala*. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 10(1), 2019.
- Kulsum. (2017). *Kecemasan Wanita Pada Masa Menopause Berdasarkan Tingkat Ekonomi*. *Jurnal Kesehatan Vol. 1 No.2 (2017) 100-106*. Semarang.
- Marmi & Margiati. (2013) *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mayang wulan.2020. *Faktor yang berhubungan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada ibu pra Menopause*. *Jurnal Kebidanan Vol. 9*
- Mer Meki. (2016). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di Desa Sumarayar Kecamatan Langowan Timur*.
- Mulyani, S. (2017) *Menopause Akhir Siklus Mentruiasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nelva Riza (2015). *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Suami dengan Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Masa Menopause di Desa Sinabang Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue*

- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati (2016) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrome Menopause*. Yogyakarta: Nuhamedika
- Purwoastuti, E.( 2008). *Menopause Siapa Takut*, Yogyakarta: Kanisius
- Puskesmas Bangko Barat.(2021) *Rekapitulasi Jumlah Ibu Menopause*. Merangin: Puskesmas Bangko Barat.
- Sasrawita (2017). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru*. *Journal Endurance* 2(2) June 2017 (117-123)
- Sari, Nining Loura (2018). *Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita dalam menghadapi Menopause*. *Jurnal of Nursing & Biomolecular*. Vol 3 No 2. Kecamatan Langowan Timur.
- Sari, N. W., & Yuniliza, Y(2020). *Faktor-Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kesiapan Ibu menghadapi Menopause di wilayah kerja puskesmas Guguk Panjang Menara Ilmu*, 14(1). *Yan Guguk Panjang. Menara Ilmu*, 14(1).
- Saryono,(201 ). *Metodologi Penelitian Kebidanan*,Yogyakarta: Nuha Medika
- Syaifuddin,(2016). *Ilmu Biomedik Dasar untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Setyowati, H. (2018). *Akupresure Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Septiani M, Muslihati C. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen Factors That Influence Anxiety In Facing Menopause In The Village Of Meunasah Dayah Peusangan Sub-District In Bireuen District*. *Yang Memengaruhi Kecemasan Dalam Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen Factors That Influence Anxiety In Facing Menopause in The Village of Meunasah Dayah Peusangan Sub-district In Bireuen District*
- Suparni dan Reni.(2016).*Menopause Masalah dan Penangannya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Susmini. (2019). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Tingkat Stress*. *Nursing News Volume 4, Nomor 1*.
- Ummi Haryanti,2021. *Hubungan Dukungan Suami dengan Kesiapan Istri Dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Mangaran Kabupaten Situbondo*.
- WHO, (2017) *World Health Statistics*, World Health Organization.
- Wijayanti. Tri. Maria. (2011). *Pengaruh Kesehatan pada Wanita Pre Menopause di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri*.