

## **PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP PENGETAHUAN DAN KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE**

*(Health Education about Menopause Able to Lower Anxiety)*

**Retno Twistiandayani\*, Fitri Wulandari\*\***

\* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik  
Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: retnotwist@gmail.com

\*\* Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik

### **ABSTRAK**

Wanita usia 40-49 tahun di Dusun Sumbersuko, Kecamatan Wringinanom program kesehatan yang terkait dengan premenopause belum mendapatkan perhatian serius oleh pihak puskesmas setempat. Misalnya belum ada pendidikan atau penyuluhan kesehatan tentang kesiapan wanita menghadapi premenopause. Sehingga wanita premenopause kurang pengetahuan dan mengakibatkan kecemasan.

Penelitian ini menurut jenisnya termasuk penelitian one group pre test-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 40-49 tahun (masa premenopause) sejumlah 40 orang. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 36 orang. Analisa deskriptif dengan tabel distribusi frekuensi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon Sign Rank Test statistical program.

Hasil yang didapatkan dari penelitian yaitu pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan, pengetahuan kurang 83,3 %. Setelah pendidikan kesehatan kurang 5,6%. Tingkat kecemasan responden sebelum pendidikan kesehatan yaitu kecemasan sedang 58,3 %. Setelah pendidikan kesehatan kecemasan sedang 19,4%. Ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan, pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan terhadap kecemasan, pendidikan kesehatan mampu menurunkan kecemasan ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )).

Ada perbedaan nilai rata-rata pre test dan post test baik terhadap pengetahuan maupun terhadap kecemasan. karena pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause mempengaruhi pengetahuan wanita premenopause sehingga bisa mengurangi kecemasannya.

**Kata kunci : Pendidikan kesehatan, pengetahuan, kecemasan, wanita premenopause**

### **ABSTRACT**

*Women aged 40-49 years in the village of Sumbersuko, district Wringinanom health programs related to premenopausal haven't gotten serious attention by the local health centers. For example, there has been no public*

*education or health of the woman's readiness to face premenopausal. So the less knowledge and premenopausal women causes anxiety.*

*This kind of research including research one group pre test – post test design. The population in this study are women age 40-49 years (during the premenopausal) a number of 40 people. Sampling with purposive sampling with a total sample of 36 people. A descriptive analysis of the frequency distribution table. Statistical tests used Wilcoxon Sign Rank Test is a Test for Statistical Programs.*

*The results obtained from the research of knowledge prior to health education, knowledge lack of 83,3%. After health education less than 5,6. The respondent's level of anxiety before the health education that anxiety was 58,3%. After the anxiety health education was 19,4%. There is a significant influence of health education on knowledge, health education can increase knowledge ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). There is a significant influence of health education on anxiety, health education is able to lower the anxiety ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )).*

*There is a difference between the average value of pre test and post test knowledge as well as good against anxiety. because the granting of health education about menopause affects premenopausal women knowledge so that it can reduce the anxiety.*

***Keywords: Health education, knowledge, anxiety, premenopausal women***

## **PENDAHULUAN**

Menopause merupakan salah satu fase dari kehidupan normal seorang wanita. Pada masa menopause kapasitas reproduksi wanita berhenti. Menopause adalah jika wanita tidak lagi menstruasi selama satu tahun dan secara umum terjadi pada usia 50-an tahun. Lebih kurang 70% wanita Premenopause mengalami keluhan vasomotorik, depresi, keluhan psikis, dan somatik lainnya (Baziard, 2005). Pengetahuan tentang menopause pada wanita premenopause sangat penting sebab pada wanita premenopause akan mengalami gangguan kecemasan ketika tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapi, tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stressor psikososial akan menunjukkan kecemasan. Orang dengan ciri kepribadian pencemas tidak terus-menerus mengeluh hal-hal yang bersifat psikis tetapi sering juga disertai dengan keluhan – keluhan fisik (somatik) (Hawari, 2001). Di Dusun Sumberuko Desa Lebanisuko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik dari hasil wawancara wanita premenopause diketahui bahwa mereka belum mengetahui tentang premenopause dan gejala-gejala yang menyertai, serta tidak mengetahui penyebab keluhan-keluhan yang mereka alami sehingga mereka sering mengalami gangguan kecemasan yang bisa mengganggu kualitas hidup. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dari 10 orang wanita premenopause didapatkan 7 orang merasa khawatir saat menjelang menopause seperti rasa panas dan keringat malam, sulit tidur, mudah marah atau tersinggung. Di Dusun Sumberuko Desa Lebanisuko Wringinanom Gresik belum pernah dilakukan penyuluhan tentang menopause.

Pada tahun 2003, jumlah wanita di dunia memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang dan setiap tahun sekitar 25 juta wanita mengalami menopause. Jumlah wanita berusia 50 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 milyar pada tahun 2030.

Di Asia, menurut data WHO, pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia tua akan melonjak dari 107 ke 373 juta. Pada tahun 2008 di Indonesia sekitar 5.320.000 wanita memasuki usia menopause, dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah wanita memasuki usia menopause adalah 30,3 juta orang (Baziad, 2003). Menurut data di BPS tahun 2008 dari 68% wanita menopause di Indonesia menderita gejala klimakterium dan hanya 62% dari penderita yang menghiraukan gejala tersebut. Sebanyak 68% wanita menopause di Indonesia mengalami osteoporosis, hal ini seiring dengan bertambah rendah angka harapan hidup. Adapun kesadaran wanita Indonesia terhadap gejala yang terkait dengan menopause 62%. Bila masalah tersebut tidak segera diatasi, maka wanita tersebut bisa depresi. Bahkan, sepertiga mengacuhkan gejala menopause. Hasil pengumpulan data tentang menopause yang dilakukan peneliti pada bulan Agustus 2013 di Dusun Sumberuko Desa Lebanisuko Wringinanom Gresik diketahui jumlah wanita premenopause (usia 40-49) sebanyak 40 orang.

Pendidikan kesehatan merupakan tindakan penting yang perlu dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan wanita premenopause mengenai persiapan wanita menghadapi menopause. Dalam proses pendidikan kesehatan yang bertindak selaku pendidik kesehatan disini adalah semua petugas kesehatan dan siapa saja yang berusaha untuk mempengaruhi individu atau masyarakat guna meningkatkan kesehatan mereka. Karena itu individu, kelompok, ataupun masyarakat, disamping dianggap sebagai sasaran (obyek) pendidikan, juga dapat berlaku sebagai subyek (pelaku) pendidikan kesehatan masyarakat apabila mereka di ikut sertakan didalam usaha kesehatan masyarakat. Yang diartikan anak didik atau sasaran pendidikan adalah masyarakat atau individu, baik yang sakit maupun yang tidak/belum sakit. (Siti Khadijah Nasution, 2004). Keterlibatan pemerintah dan juga masyarakat dalam mengatasi masalah menopause antara lain bekerjasama dengan tim dari berbagai disiplin ilmu misal: psikologi dan spesialis obstetri ginekologi melalui kegiatan posyandu lansia sebagai tempat efektif untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause, dan pascamenopause (Pakasi, 2002). Peran perawat di komunitas diharapkan dapat memberikan konseling diwilayah kerjanya sebagai tempat yang efektif untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause, dan pasca menopause (Prawirohardjo, 2005).

Untuk meningkatkan pengetahuan, wanita perlu mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan tentang menopause karena dengan kegiatan tersebut dapat menambah informasi tentang menopause. Di samping itu wanita lebih siap dalam menghadapi masa-masa sulit saat menjelang menopause, sehingga keluhan-keluhan yang dirasakan menjelang menopause dapat disiapkan dan teratasi dengan baik, sehingga tidak mengalami kecemasan dibandingkan dengan wanita yang kurang pengetahuan tentang menopause. Melihat fenomena tersebut, maka peneliti berniat melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat pengetahuan dan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

## **METODE DAN ANALISA**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre Eksperimental* dengan *One Group Pre test-Post test design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh

pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap pengetahuan dan kecemasan pada wanita premenopause. Penelitian ini dilakukan di Dusun Summersuko Desa Lebanisuko Wringinanom – Gresik pada bulan Desember 2013 – Januari 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita premenopause usia 40-49 tahun di Dusun Summersuko Desa Lebanisuko Wringinanom – Gresik sebanyak 40 wanita.

Dengan teknik sampling *purposive sampling*, besar sampel sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan dalam penelitian ini sebesar 36 responden. Variabel independen pada penelitian ini adalah pendidikan kesehatan tentang menopause, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

Pengumpulan data pada penelitian ini didapatkan melalui data dari kelurahan dan dari wawancara terstruktur. Data yang sudah berbentuk ordinal diolah dan di analisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan variabel dependen sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Perbedaan variabel dependen sebelum dan setelah intervensi dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause Terhadap Pengetahuan pada Wanita Premenopause

Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 30 orang (83,3%) dan sesudah intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 26 orang (72,2 %).

Tabel 1 Pengetahuan tentang menopause terhadap wanita premenopause

Pengetahuan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	N	%	N	%
Baik	2	5,6	8	22,2
Cukup	4	11,1	26	72,2
Kurang	30	83,3	2	5,6
Total	36	100	36	100

Tabel 2 Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Wanita Premenopause di Dusun Summersuko Desa Lebanisuko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik

Uji Statistik <i>Wilcoxon signed rank Test</i>		
Kategori	Sebelum	Sesudah
Mean	1,22	2,17
SD	0,540	0,507
<b>Asymp.Sig (2-tailed) = 0,000</b>		

Tabel di atas berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* (tabel 2) diketahui nilai *mean* pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 1,22& nilai standart deviasi yaitu 0,540. Nilai *mean* pengetahuan sesudah pemberian pendidikan kesehatan yaitu 2,17& nilai standart deviasi yaitu 0,507. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 yang berarti  $\alpha_{hitung} < 0,05$ . Maka dalam hal ini H1 diterima yang berarti menunjukkan ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat pengetahuan wanita premenopausedi Dusun Sumbersuko Desa Lebanisuko Wringinanom – Gresik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 30 orang (83,3 %) dan sesudah pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup sebanyak 26 orang (72,2 %). Dari tabel 5.2 berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya pengaruh yang kuat dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan yang ditunjukkan oleh hasil statistik dengan nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 yang berarti  $\alpha_{hitung} < 0,05$

Menurut Notoadmojo (2003) pengetahuan di pengaruhi oleh umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi. Makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Pendidikan tinggi akan membuat seseorang cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media masa. dengan pendidikan manusia, dianggap akan memperoleh pengetahuan implikasi, semakin tinggi pendidikan manusia akan semakin berkualitas (Hurlock, 2001). Umur, pendidikan, pekerjaan dan sumber informasi dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2007). Berdasarkan konsep perubahan menurut Roger dan Shoemaker dalam Suliha (2001), pendidikan kesehatan yang peneliti berikan sesuai SAP membuat pasien mengetahui hal-hal yang akan terjadi sebelum dan selama ia menghadapi menopause sehingga wanita tersebut akan sadar, tertarik, menimbang-nimbang, mencoba dan kemudian mengadopsinya yang akhirnya dapat merubah persepsi yang salah pada dirinya. Menurut Nyswander (2006) dalam Machfoedz dan Suryani.

Faktor pendidikan yang sebagian besar responden (56%) berpendidikan SD, menyebabkan kurang antusias mereka mencari informasi. Kurangnya informasi mempengaruhi pengetahuan responden tentang menopause. Wanita premenopause yang telah menerima pengetahuan tentang menopause, akan lebih mengerti tentang menopause daripada yang tidak menerima pendidikan tentang menopause. Pendidikan tentang menopause pada wanita premenopause sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan wanita premenopause sehingga wanita premenopause akan lebih siap dalam menjalani fase menopause.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan jumlah responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 2 orang, 28 orang mengalami peningkatan pengetahuan yang dikarenakan mereka tertarik untuk mendapatkan informasi tentang menopause dan 2 orang yang tidak mengalami perubahan pengetahuan mungkin kurang tertarik untuk mendapatkan informasi tentang menopause, sehingga pendidikan yang diberikan tidak bisa diterima oleh responden. Dengan mengikuti

pendidikan kesehatan dan mengaplikasikan ilmu yang didapat akan meningkatkan ketahanan dalam menghadapi stressor. Pendidikan kesehatan pada wanita premenopause secara keseluruhan menunjukkan perbaikan cara adaptasi terhadap stressor yang dialami.

## 2. Pengaruh Perubahan Pengetahuan Wanita tentang Menopause Terhadap Kecemasan Wanita Premenopause

Tabel 3 Tingkat kecemasan pada wanita premenopause

Kecemasan	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	N	%	N	%
Tidak Ada	0	0	6	16,7
Ringan	10	27,8	23	63,9
Sedang	21	58,3	7	19,4
Berat	5	13,9	0	0
Total	36	100	36	100

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 21 orang (58,3 %) dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat yaitu 5 orang (13,9 %). Sedangkan setelah dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu 23 orang (63,9 %) dan tidak ada yang memiliki kecemasan berat 0 orang (0 %).

Tabel 4 Pengaruh Perubahan Pengetahuan Wanita Tentang Menopause terhadap Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Dusun Sumbersuko Desa Lebanisuko Wringinanom Gresik

Uji Statistik <i>Wilcoxon signed rank Test</i>		
Kategori	Sebelum	Sesudah
Mean	1,86	1,08
SD	0,639	0,609
<b>Asymp.Sig (2-tailed) = 0,000</b>		

Tabel 4 berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui nilai mean kecemasan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan yaitu 1,86 & nilai standart deviasi yaitu 0,639. Sedangkan untuk nilai mean sesudah pendidikan kesehatan yaitu 1,08 & nilai standart deviasi yaitu 0,609. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 yang berarti ada pengaruh  $\alpha_{hitung} < 0,05$ . Maka dalam hal ini  $H_1$  diterima, yang berarti menunjukkan ada pengaruh perubahan pengetahuan tentang menopause terhadap kecemasan wanita premenopause di Dusun Sumbersuko Desa Lebanisuko Wringinanom – Gresik.

Responden mengalami 3 gejala klimakterium seperti seperti rasa panas dan keringat malam, sulit tidur, mudah marah atau tersinggung. Rasa panas (*hot flush*) dan keringat malam adalah gejala klasik yang dirasakan oleh wanita menopause. *Hot flush* adalah suatu kondisi ketika tubuh mengalami rasa panas yang menyebar dari wajah hingga seluruh tubuh. Rasa panas ini terutama terjadi pada dada, wajah dan kepala. Rasa panas ini sering diikuti oleh timbulnya warna kemerahan pada kulit dan keluarnya keringat. Rasa ini terjadi selama 30 detik sampai beberapa menit. Gejala ini biasanya akan menghilang dalam 5 tahun, tetapi beberapa wanita mengalaminya hingga 10 tahun. Keluhan ini diduga berasal dari hipotalamus dan terkait dengan pelepasan LH. Dimungkinkan disebabkan adanya fluktuasi hormon estrogen, seperti diketahui pada masa menopause kadar hormon estrogen dalam darah menurun drastis sehingga mempengaruhi beberapa fungsi tubuh. Beberapa hal lain yang biasanya muncul berhubungan dengan panas, seperti cuaca panas, lembab, ruang sempit, kafein, alkohol, atau makanan pedas. Keluhan *hot flush* mereda setelah tubuh menyesuaikan diri dengan kadar estrogen yang rendah. Sulit tidur (Insomnia) adalah hal yang wajar pada saat premenopause. Kemungkinan ini sejalan dengan rasa tegang yang dialami wanita akibat berkeringat di malam hari, rasa panas, wajah memerah, hal ini menjadikan tidur terasa tidak nyaman. Maka akan timbul rasa cemas dan detak jantung yang lebih cepat. Oleh karena itu, biasanya wanita premenopause mengalami kurang tidur. Wanita premenopause menjadi mudah marah atau tersinggung, biasanya perubahan yang terjadi tidak disadari oleh wanita tersebut. Tidak jarang orang disekitarnya dibuat bingung akan perubahan ini. Maka diperlukan pendekatan khusus seperti obrolan ringan dengan sahabat atau siapa saja yang pernah mengalami hal yang sama seringkali dapat menjadi dukungan emosi terbaik.

Bagi wanita yang menganggap menopause sebagai sesuatu ketentuan Allah yang akan dihadapi semua wanita, maka ia tidak akan mengalami stress, atau kemungkinan stress yang dialami tidak seberat di banding wanita yang mempersepsikan menopause sebagai “momok” atau “kiamat”. Pada umumnya, pandangan dan penilaian wanita tentang menopause banyak dipengaruhi mitos atau keyakinan yang belum tentu benar, pada individu-masyarakat tentang menopause. Kebanyakan mitos atau kepercayaan yang berkembang di masyarakat tentang menopause, begitu diyakini sehingga menggiring wanita untuk mengalami perasaan-perasaan negatif saat mengalami menopause (Noor, 2001). Menurut Kartono (2003) kecemasan dalam menghadapi menopause terjadi karena kurang kesiapan mental dan kurangnya pengetahuan tentang menopause itu sendiri sehingga menimbulkan kecemasan dan masalah tersendiri pada wanita premenopause. Pada dasarnya pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah pemahaman individu, kelompok dan masyarakat di bidang kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai, mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat, serta dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada dengan tepat dan sesuai (Suliha, 2001).

Bila menopause dipandang sebagai hal yang alamiah bahkan disyukuri atas kenikmatan yang diberikan Allah, maka wanita premenopause akan menghadapinya dengan penuh penerimaan dan keikhlasan sehingga berbagai gangguan fisiologis yang dialaminya tidak berdampak pada gangguan psikologis. Disamping itu wanita yang sangat mencemaskan menopause besar kemungkinan

karena ia kurang mempunyai informasi yang benar mengenai seluk beluk menopause. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu (58,3%), hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan wanita premenopause yang masih kurang. Dari segi umur, sebagian besar responden berumur 45 tahun yaitu 22%. Umur juga mempengaruhi seseorang wanita menjelang menopause karena tanda dan gejala menopause yang dihadapi wanita tidak semuanya sama dan berlangsung secara bertahap. Pada umur 45 tahun wanita akan mulai merasakan gejala-gejala menopause, semua gejala tersebut tergantung pada kadar hormon estrogen yang ada pada dirinya sendiri, sehingga bisa sebentar dan bisa juga menetap pada dirinya. Itu membuat wanita bisa mendapat menopause dini dan bisa juga lama.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tingkat kecemasan menurun yaitu menjadi cemas sedang 7 orang (19,4%). Hal ini dipengaruhi karena ada peningkatan pengetahuan tentang menopause sehingga wanita mengetahui tentang perubahan fisiologis maupun psikologis adalah hal yang wajar terjadi pada saat wanita menjelang menopause. Sehingga terjadi penurunan kecemasan pada wanita premenopause karena responden paham dengan pemberian pendidikan kesehatan yang diberikan dan mengadopsinya. Mereka menilai positif terhadap menopause karena demi pengembangan ke arah yang lebih baik

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan wanita tentang menopause di Dusun Sumbersuko Wringinanom Kabupaten Gresik.
2. Ada pengaruh perubahan pengetahuan wanita tentang menopause terhadap kecemasan wanita dalam menghadapi menopause di Dusun Sumbersuko Wringinanom Kabupaten Gresik.

### **Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan mampu memberikan materi lebih jelas tentang premenopause pada mata kuliah sistem reproduksi.
2. Bagi Tenaga Kesehatan, selayaknya diperlukan pengembangan dan dilakukan pendidikan kesehatan pada wanita premenopause di setiap rumah dengan harapan terwujudnya kondisi mental yang kuat yang memungkinkan wanita dapat dengan tenang dalam menghadapi menopause.
3. Bagi Masyarakat, diharapkan dapat berperan aktif dan membantu tenaga kesehatan demi terwujudnya peningkatan pengetahuan tentang menopause dan terwujudnya penurunan kecemasan pada wanita premenopause.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diperlukan penelitian yang lebih akurat untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal dari pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

## **KEPUSTAKAAN**

Admin. (2005). Terjadi Pergeseran Umur Menopause. [www.mkia-kr.ugm.ac.id](http://www.mkia-kr.ugm.ac.id). diakses tanggal 18 Agustus 2013 jam 18.30.



- Arikunto. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Azwar, S. (2003). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2005). Jumlah Penduduk Menurut Umur, Jenis Kelamin, Propinsi, Kabupaten/Kota. [www.badan-pusat-statistik.go.id](http://www.badan-pusat-statistik.go.id). Diakses pada Tanggal 21 Juli 2013 jam 08.00.
- Baziard. (2005). *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Chaplin. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : P.T. Raja Grafindo Persada.
- Departemen Kesehatan RI. (2005) . Terjadi Pergeseran Umur Menopause. <http://www.deokes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&articleid=280>. diakses tanggal 21 Juli 2013 jam 19.00.
- Hidayat. A. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Analisis Data*. Salemba: Medika Data.
- Hurlock. (2001). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Machfoedz., Suryani. (2006). *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta : Fitramaya
- Notoadmodjo. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineke Cipta.
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta : EGC : Jakarta.
- Pakasi. (2002). *Menopause, Masalah, dan Penanggulangannya. Edisi Kedua*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. Halaman : 6
- Prawirohardjo. (2002). *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta. Halaman : 331
- Prawirohardjo.(2005). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Sukardi. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kompetensi dan Praktiknya. Cetakan 2*. Bumi Aksara : Yogyakarta.
- Suliha. (2001). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta : EGC, hal 25.
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktik untuk Profesi Perawat*. Jakarta : EGC.