

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU MENOPAUSE DENGAN TINGKAT KELUHAN YANG DIALAMI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEGIRIAN KECAMATAN SEMAMPIR SURABAYA

Reza Dinda Pramesti<sup>1</sup>, Iis Fatimawati<sup>2</sup>, Yoga Kertapati<sup>3</sup>  
STIKES Hang Tuah Surabaya  
Email: [Iis.Fatimawati@gmail.com](mailto:Iis.Fatimawati@gmail.com)

### ABSTRAK

Kecemasan yang timbul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikis yang akan dialami oleh ibu menopause. Keluhan yang dialami pada ibu menopause yaitu *Hot Flashes*, jantung berdebar, gangguan tidur, gangguan tulang dan persendian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan ibu menopause dengan tingkat keluhan yang dialami di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya. Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi 1560 orang pada bulan April - Mei. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode Accidental Sampling sehingga mendapatkan 103 sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), keluhan menopause MRS (*Menopause Rating Scale*) dan data di analisa dengan uji *spearman rho*. Hasil penelitian didapatkan ibu menopause yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 41 orang (39,8%) dan tingkat keluhan sedang sebanyak 43 orang (41,7%). Berdasarkan hasil penelitian dari uji statistik *spearman rho* didapatkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,049$ . Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat kecemasan ibu menopause memiliki hubungan dengan tingkat keluhan yang dialami di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya. Bagi ibu menopause yang mengalami tingkat kecemasan dapat berkonsultasi dengan pelayanan kesehatan di Puskesmas Pegirian dalam penanganannya dan pada tingkat keluhan yang dialami ibu menopause dapat mengikuti kegiatan aktif yang dilakukan oleh Puskesmas Pegirian guna untuk meningkatkan kualitas hidup yang sehat.

**Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Tingkat Keluhan, Ibu Menopause**

## ABSTRACT

*Anxiety that arises in menopausal women is often associated with worries about facing the physical and psychological changes that menopausal women will experience. Complaints experienced by menopausal women include hot flashes, palpitations, sleep disturbances, bone and joint disorders. This study aims to determine the relationship between the anxiety level of menopausal women and the level of complaints experienced in the working area of the Pegirian Health Center, Semampir District, Surabaya. The design of this research is correlational analytic with cross sectional approach with a population of 1560 people in April - May. The sampling technique used the Accidental Sampling method to get 103 samples. The research instrument used HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) anxiety questionnaires, MRS (Menopause Rating Scale) menopausal complaints and data were analyzed with the Spearman rho test. The results showed that menopausal women who experienced moderate levels of anxiety were 41 people (39.8%) and moderate complaints were 43 people (41.7%). Based on the research results from the Spearman rho statistical test, a significance value of  $p = 0.049$  was obtained. The significance value is less than  $\alpha = 0.05$ , so it can be concluded that the variable anxiety level of menopausal women has a relationship with the level of complaints experienced in the working area of the Pegirian Health Center, Semampir District, Surabaya. For menopausal women who experience anxiety levels, they can consult the health services at the Pegirian Health Center in handling it and at the level of complaints experienced by menopausal women, they can participate in active activities carried out by the Pegirian Health Center in order to improve the quality of a healthy life.*

**Keywords:** *Anxiety Level, Complaint Level, Menopausal Mother*

## LATAR BELAKANG

Menopause didefinisikan sebagai berhentinya siklus menstruasi secara permanen sebagai akibat dari hilangnya fungsi folikular ovarium atau penurunan hormon ovarium (Cory'ah & Wahyuni, 2018). Menopause ditandai dengan turunnya kadar hormon esterogen yang berperan dalam reproduksi seksualitas dan dapat mengganggu aktivitas perempuan, masa menopause biasanya terjadi di usia 40 tahun ke atas (Nurkholimah & Ismarwati, 2022). Selain gangguan siklus haid memang menimbulkan beberapa keluhan dan disertai dengan perubahan fisik dan psikologis. Keluhan yang timbul dari tiga komponen utama yaitu, menurunnya kegiatan ovarium yang diikuti dengan difisiensi hormonal terutama estrogen, yang memunculkan berbagai keluhan dan tanda menjelang selama menopause (Fatimah et al., 2021). Pada Sebagian wanita masa menopause merupakan saat yang paling menyedihkan dalam hidup, karena ada banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita ketika memasuki masa ini. Berdasarkan fenomena yang terjadi di wilayah Puskesmas Pegirian banyak ibu-ibu yang mengalami menopause dan mengalami kecemasan. Kecemasan ini timbul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang timbul akibat situasi yang akan mereka alami (Afradipta, 2021).

Keluhan fisik pada menopause dapat berupa *hot flushes*, mudah lelah, tidak keluar menstruasi dan lain-lain. Keluhan fisik yang sering dirasakan dan paling sering dijumpai yaitu tidak teraturnya siklus haid. Kemudian untuk keluhan psikologis yang dirasakan yaitu kecemasan, adanya ketakutan, lebih mudah marah, mudah tersinggung dan lain-lain. Keluhan fisik dan psikologis pada perempuan satu sama lain memiliki keluhan yang berbeda (Meilan & Huda, 2022). Faktor menopause dapat berpengaruh pada perubahan psikologis wanita, yaitu dengan adanya kecemasan, mudah tersinggung dan lain-lain. Kecemasan ini timbul karena adanya ancaman yang mengganggu individu dan kecemasan ini membuat individu mengalami keluhan-keluhan fisik seperti mudah lelah, sulit tidur, pusing/pening, jantung berdebar-debar dan lainnya. Kemudian individu tidak hanya mengalami keluhan tersebut, tetapi akan merasa ketakutan akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi atau dalam mengambil keputusan (Mahmudah1 et al., n.d., 2022).

Menurut data WHO di Asia pada tahun 2025 wanita menopause akan terjadi lonjakan dari jumlah 170 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa (Maya rafida, 2022). Berdasarkan data Menopause *Statistics & Trends* 50% wanita di Inggris Raya mengalami menopause pada usia 45-65 tahun (Kellen Dorsch, 2022). Menurut nilai *femtech* diperkirakan akan mencapai 60 miliar wanita menopause pada tahun 2027. Pada tahun 2020 BPS Pusat menyatakan ada 270 juta penduduk di Indonesia dan diantaranya terdapat 133 juta penduduk yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan BPS Pusat 2020 jumlah wanita yang berusia 45-49 tahun sebanyak 49,2% dan usia 50-54 tahun 50%. Jumlah penduduk Kota Surabaya sebanyak 2,87 juta penduduk dan diantaranya terdapat 1,45 juta penduduk yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan data BPS Kota Surabaya wanita yang berusia 45-49 tahun dengan jumlah 4% dan usia 50-54 dengan jumlah tahun 1,8

Siklus menstruasi dikontrol dua hormon yang diproduksi di kelenjar hipofisis yang ada di otak (FSH dan LH) dan 2 hormon yang dihasilkan oleh ovarium (Esterogen dan Progesteron). Saat menjelang menopause FSH dan LH akan terus diproduksi oleh kelenjar hipofisis secara normal. Tetapi, karena ovarium semakin tua dan tidak dapat merespons FSH dan LH sebagaimana yang seharusnya, sehingga menyebabkan esterogen dan progesteron yang diproduksi semakin berkurang. Menopause terjadi karena kedua ovarium tidak dapat menghasilkan hormon esterogen dan progesterone dalam jumlah yang cukup untuk bisa mempertahankan siklus menstruasi. Tingkat kesiapan wanita menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pengetahuan, pendidikan, sosial ekonomi, budaya lingkungan, riwayat kesehatan dan usia. Faktor pengetahuan dapat menurunkan gejala angka depresi dan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat meningkatkan kesiapan menghadapi keluhan secara fisik, psikis dan spiritual. Hal ini menyebabkan banyak wanita merasakan banyak keluhan, tetapi antara wanita yang satu dengan yang lainnya berbeda karena efek biologis dan reaksi individual akibat rendahnya esterogen sehingga menyebabkan gejala yang berbeda. Menurut Bazriad (2003) dalam (Riyadina Woro, 2019) dampak yang ditimbulkan yaitu wanita mengalami keluhan vasomotorik (*Hot Flushes*), keluhan somatik (sakit pinggang, nyeri tulang dan otot, nyeri pada daerah kemaluan), keluhan psikis (cemas dan depresi), gangguan tidur, penurunan fungsi kognitif dan lain-lain.

Intervensi yang dapat diberikan kepada ibu yang mengalami kecemasan terhadap keluhan menopause antara lain yaitu dengan diberikan edukasi/ konseling, terapi sulih hormon, terapi komplementer maupun pemberian terapi farmakologi. Pertama, pada perempuan yang akan kekurangan hormon utamanya hormon esterogen sehingga menimbulkan beberapa gejala seperti rasa panas di beberapa bagian tubuh dan berkurangnya kepadatan tulang, kelainan tersebut dapat ditolong dengan pemberian esterogen. Pemberian hormon esterogen ini dapat berbentuk tablet, obat hisap atau suntikan. Pemberian hormon TSH merupakan pilihan untuk mengurangi keluhan pada wanita dengan keluhan atau sindrom menopause dalam masa menopause dan postmenopause. Kedua, perempuan yang mengalami menopause dapat diberikan terapi komplementer yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan selama masa menopause dengan teknik sederhana dan pengobatan untuk gejala-gejala tertentu yang dapat dilakukan sendiri di rumah, seperti akupresure atau pijat refleksi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya, dengan populasi Ibu Menopause yang melakukan kunjungan di Puskesmas sebanyak 1560 orang. Pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 103 responden dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Accidental Sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan MRS (*Menopause Rating Scale*) yang dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman's Rho*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 : Karakteristik Responden**

No	Variabel	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Usia		
	48 – 51 Tahun	66	64,1%
	52 – 55 Tahun	37	35,9%
2.	Pendidikan		
	SD	54	52,4%
	SMP	23	22,3%
	SMA	19	18,4%
	Diploma/Sarjana	7	6,8%
3.	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	40	38,8%
	Wiraswasta	13	11,7%
	Swasta	27	27,2%
	PNS	2	1,9%
	TNI/POL	2	1,9%
	DLL	19	18,4%
4.	Penghasilan		
	Tidak ada	40	38,8%
	<500.000	13	12,6%
	500.000 – 1.999.999	30	29,1%
	2.000.000 – 4.000.000	14	13,6%
	>4.000.000	6	5,8%

**Tabel 2 : Karakteristik Variabel**

No	Variabel	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Tingkat Kecemasan		
	Tidak Ada	10	9,7%
	Ringan	20	19,4%
	Sedang	41	39,8%
	Berat	32	31,1%
2.	Tingkat Keluhan		
	Tidak ada	10	9,7%
	Ringan	22	21,4%
	Sedang	43	41,7%
	Berat	28	27,2%

**Tabel 3 : Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause dengan Tingkat Keluhan yang dialami di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya**

		Tingkat Kecemasan									
		Tidak ada		Ringan		Sedang		Berat		Total	
Tingkat Keluhan		F	%	F	%	F	%	F	%	N	%
Tidak ada		4	3,9%	2	1,9%	4	3,9%	0	0,0%	10	9,7%
Ringan		2	1,9%	4	3,9%	8	7,8%	6	5,8%	20	19,4%
Sedang		4	3,9%	12	11,7%	16	15,5%	9	8,7%	41	39,8%
Berat		0	0,0%	4	3,9%	15	14,6%	13	12,6%	32	31,1%
Total		10	9,7%	22	21,4%	43	41,7%	28	27,2%	103	100%

**Hasil Uji Statistik *Spearman's rho*  $\rho = 0,049$  ( $\alpha = 0,05$ )**

Berdasarkan uji korelasi *spearman* antara hubungan tingkat kecemasan ibu menopause dengan tingkat keluhan pada responden diperoleh  $\rho = 0,049$  dengan nilai signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk perbandingan secara statistik  $\rho = 0,049 < \alpha = 0,05$  menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan

ibu menopause dengan tingkat keluhan yang dialami. Koefisien korelasinya adalah  $r = 0,195$  yang berarti bahwa korelasi antara tingkat kecemasan dengan tingkat keluhan lemah, signifikan dan berbanding lurus, yang ditunjukkan dengan nilai korelasi mendekati dengan nilai +, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kedua variabel. Tanda positif menunjukkan bahwa hubungan tingkat kecemasan ibu menopause dengan tingkat keluhan berbanding lurus, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka semakin tinggi kategori tingkat keluhan yang dialami.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Kecemasan Ibu Menopause di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian dari 103 responden dengan kejadian tingkat kecemasan pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 41 orang (39,8%), tingkat kecemasan berat 32 orang (31,1%) dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 20 orang (19,4%). Kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Ramli et al., 2017). Faktor – faktor yang menyebabkan timbulnya tingkat kecemasan yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, status pendidikan & ekonomi, tingkat pengetahuan, keadaan fisik dan jenis kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan Pendidikan SD sebanyak 54 orang (52,4%), sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena dengan rendahnya tingkat pendidikan responden maka akan terjadi perlambatan perkembangan dalam penerimaan informasi dan pengalaman baru. Menurut Kaplan dan Sadlock (1997 dalam (Sholichah & Anjarwati, 2022) menyatakan bahwa tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan mereka yang memiliki status pendidikan tinggi. Sehingga dari tingkat Pendidikan yang rendah menjadikan responden kurangnya informasi tentang menopause yang akan berdampak pada ketidaksiapan dalam menghadapi menopause dan dapat mengakibatkan kecemasan yang lebih berat.

### 2. Tingkat Keluhan Ibu Menopause di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian dari 103 responden dengan kejadian tingkat keluhan pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya yang mengalami tingkat keluhan sedang sebanyak 43 orang (41,7%), tingkat keluhan berat sebanyak 28 orang (27,2%) dan dengan tingkat keluhan ringan sebanyak 22 orang (21,4%). Menurut penelitian Kurniati (2009 dalam (Hekhmawati Selvia, 2016) mengatakan bahwa wanita akan mengalami gejala kognitif, gejala motorik dan gejala somatic, seperti *hot flushes*, nyeri otot dan sendi, gangguan tidur dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa yang mengalami menopause pada usia 48-51 tahun sebanyak 66 orang (64,1%) dan usia 52-55 tahun sebanyak 37 orang (35,9%). Menurut Rees (2009 dalam Ningsih Agustina et al., 2020) yang mengatakan bahwa menopause (menstruasi terakhir) menandai akhir masa reproduksi seorang wanita dan biasanya terjadi pada wanita berusia antara 40 sampai 55 tahun. Seorang wanita yang mengalami menopause itu terjadi pada usia yang bervariasi. Hal tersebut juga disebabkan oleh berbagai faktor seperti keturunan, kesehatan umum dan gaya hidup seorang tersebut. Menopause dapat terjadi karena adanya perubahan hormon, berkurangnya hormon estrogen dan progesterone akan menimbulkan melemahnya organ reproduksi dan dapat memunculkan perubahan-perubahan fisik pada wanita tersebut.

### 3. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keluhan yang dialami di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang dengan tingkat keluhan sedang sebanyak 16 orang (15,5%), tingkat kecemasan berat dengan tingkat keluhan berat sebanyak 15 orang (14,6%). Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa nilai penelitian yang diperoleh dari uji statistik spearman rho diketahui sebesar  $p = 0,049$  dengan nilai signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji menunjukkan hasil signifikan  $p = 0,049 < \alpha = 0,05$ , maka dapat

diinterpretasikan bahwa hubungan tingkat kecemasan ibu menopause dengan tingkat keluhan yang dialami di wilayah kerja Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya. Keeratatan hubungan antara variable tingkat kecemasan dengan tingkat keluhan adalah lemah. Arah hubungan variable tingkat kecemasan dengan tingkat keluhan yang dialami memiliki arah hubungan yang positif, maka dapat diartikan semakin berat tingkat kecemasan maka semakin berat pula tingkat keluhan yang dialami ibu menopause.

Menurut Anwar (2007 dalam Muchsin & Heni, 2022) yang mengatakan bahwa kecemasan yang timbul pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Meski cemas dengan berakhirnya masa reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik, apalagi menyadari bahwa dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikannya akan memudar. Seiring dengan hal itu organ vital dan organ tubuh lainnya akan mengalami penurunan fungsi. Hal ini dapat menghilangkan kebanggannya sebagai wanita. Perubahan fisik yang dialami setiap ibu menopause berbeda-beda, misalnya keluhan panas di malam hari (*hot flushes*), pusing, jantung berdebar-debar, kekeringan vagina, nyeri tulang dan sendi. Kemudian untuk perubahan secara psikologi berupa berubahnya mood, gelisah, cemas, sulit tidur dan mudah marah.

Tingkat kecemasan dan tingkat keluhan yang dialami responden juga pengaruh dari pola pikir setiap individunya. Jika individu itu memandang suatu permasalahan dari sisi positif, maka akan memberikan pengaruh positif kepada individu tersebut, sebaliknya jika individu memandang suatu masalah tersebut sebagai permasalahan negatif maka akan memberikan pengaruh negatif juga. Hal tersebut juga searah dengan penelitian Mosalanejad (2014) yang menyatakan bahwa kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi jika intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif itu akan menimbulkan kerugian pada keadaan fisik maupun psikis.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu menopause berhubungan dengan tingkat keluhan yang dialami. Berdasarkan Hasil uji statistik *Spearman Rho Correlational* didapatkan nilai signifikansi sebesar *p value* 0,049. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ .

### **Saran**

Bagi ibu menopause yang mengalami tingkat kecemasan dapat berkonsultasi dengan pelayanan kesehatan di Puskesmas Pegirian dalam penanganannya dan pada tingkat keluhan yang dialami ibu menopause dapat mengikuti kegiatan aktif yang dilakukan oleh Puskesmas Pegirian guna untuk meningkatkan kualitas hidup yang sehat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Kepala Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya
2. Responden Ibu Menopause di Puskesmas Pegirian Kecamatan Semampir Surabaya

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afradipta, D. (2021). *Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Premenopause* (Vol. 9, Issue 1).
- Arsy Nur Cory, F., & Gusti Ayu Putu Sri Wahyuni, I. (2018). Hubungan Sindrom Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause Diwilayah Kerja Puskesmas Ubung Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2018. In *Jkakj* (Vol. 3, Issue 1).
- Fatimah, S., Yunola, S., & Chairuna. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Premenopause Di Rsud Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021. *Universitas Kader Bangsa*, 5.

- Hekhmawati, S. (2016). *Gambaran Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Wanita Menopause Di Posyandu Desa Pabelan*.
- Maya Rafida, M. Rafida. (2022). Klimakterium. *Surabaya Biomedical Journal*, 1(3), 187–201. <https://doi.org/10.30649/Sbj.V1i3.26>
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Perempuan Dalam Menghadapi Masa Menopause Program Studi Diii Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii. In *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia* (Vol. 2, Issue 1).
- Ningsi, A., Mukarramah, S., Sukmayanti, J., & Kemenkes Makassar, P. (2020). Gambaran Pengetahuan Premenopause Tentang Perubahan Fisik Dalam Menghadapi Masa Menopause Di Dusun Mannyoi Desa Tamannyeleng Kecamatan Barombong Kab. Gowa .Overview Of Premenopause's Knowledge About Physical Changes In Facing Menopause Period In Dusun Mannyoi Village Tamannyeleng Barombong Gowa. In *Politeknik Kesehatan Makassar* (Vol. 11, Issue 2).
- Nurkholimah, I., & Ismarwati. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Menghadapi Premenopause. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(02), 79–88. <https://doi.org/10.56741/Bikk.V1i02.130>
- Ramli, K., Khairiyyah, & Suharni. (2017). Hubungan Kecemasan Dengan Perubahan Degeneratif Fisik Wanita Premenopause Di Kelurahan Biringgere Kab. Sinjai. In *Jurnal Kesehatan Reproduksi* (Vol. 4, Issue 1).
- Riyadina Woro. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause*.
- Sholichah, N., & Anjarwati, R. (2022). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause*.
- Sholihah Nur Rahmawati, Z. D. (2018). *Tingkat Keluhan Berdasarkan Menopause Rating Scale Pada Ibu Menopaus*