

PENGARUH *BOOKLET* MENOPAUSE BAHAGIA TERHADAP KECEMASAN PEREMPUAN PEKERJA USIA PREMENOPAUSE

Dew Love Milatullah¹, Eka Listiana², Sulastr³

¹ Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

² Dosen keperawatan Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Email: ekalistiana57@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Jumlah perempuan pekerja di Indonesia semakin meningkat. Peningkatan jumlah perempuan pekerja yang disertai perubahan fisik pada usia premenopause meningkatkan resiko terjadinya peningkatan kecemasan. *Booklet* menopause bahagia dapat menjadi media yang tepat untuk digunakan dalam pemberian edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan dengan *booklet* menopause bahagia diharapkan mampu merubah persepsi seseorang tentang menopause sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh *booklet* menopause bahagia terhadap kecemasan perempuan pekerja usia premenopause Di Desa Boja Kecamatan Tersono. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen one group pretest-posttest*. Pengambilan sample menggunakan rumus *Total Sampling* didapatkan 46 responden perempuan pekerja usia premenopause. Analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon*. **Hasil :** *Booklet* menopause bahagia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan perempuan pekerja usia premenopause Di Desa Boja Kecamatan tersono dengan nilai *p* value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang diperoleh dengan *Uji Wilcoxon*. **Kesimpulan :** *Booklet* menopause bahagia dapat dijadikan intervensi untuk mengurangi tingkat kecemasan perempuan pekerja usia premenopause

Kata Kunci : *Booklet*, Perempuan Pekerja, Premenopause,

ABSTRACT

Background: The increasing number of working women in Indonesia has been accompanied by physical and hormonal changes that occur during the premenopausal period, which may elevate the risk of experiencing anxiety. The Menopause Bahagia booklet serves as an appropriate medium for health education. Educational interventions using this booklet are expected to improve women's understanding and perceptions of menopause, thereby reducing the level of anxiety they experience. Objective: This study aimed to determine the effect of the Menopause Bahagia booklet on anxiety levels among premenopausal working women in Boja Village, Tersono District. Method: This research employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. Samples were obtained through total sampling, consisting of 46 premenopausal working women. Data were analyzed using the Wilcoxon test. Results: The Menopause Bahagia booklet significantly reduced the anxiety levels of premenopausal working women in Boja Village, Tersono District, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) based on the Wilcoxon test. Conclusion: The Menopause Bahagia booklet can be used as an effective health education intervention to decrease anxiety levels in premenopausal working women.

Keywords: *Booklet, Menopause, Premenopausal Working Women*

LATAR BELAKANG

Jumlah perempuan pekerja saat ini semakin meningkat. Badan Pusat Statistik (2024) menyatakan bahwa presentase tenaga kerja formal perempuan di Indonesia berjumlah 36,32%. Di Jawa Tengah presentase tenaga kerja formal perempuan berjumlah 51% sedangkan di Kabupaten Batang presentase pekerja formal perempuan berjumlah 59%. Usia perempuan pekerja sangat bervariasi, di Jawa Tengah, perempuan pekerja usia muda (15-24 tahun) berjumlah 1,03 juta orang dan usia dewasa (25 tahun keatas) berjumlah 7,22 juta orang (BPS Jawa Tengah, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan dengan usia lebih dari 25 tahun masih banyak yang bekerja. Perempuan yang mempunyai pekerjaan dapat memanfaatkan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya, serta membantu perekonomian dalam rumah tangga.

Pertambahan usia yang terjadi pada seseorang akan memperlihatkan beberapa perubahan fisiologis dan psikologis. Perempuan usia 40-50 tahun umumnya mulai memasuki masa premenopause (Prayikno et al., 2023). Perubahan fisiologis yang terjadi pada premenopause munculnya rasa panas membakar di wajah yang sering muncul pada malam hari, kekeringan pada area vagina, siklus menstruasi yang tidak teratur dan tanda perubahan lainnya (Armala et al., 2024). Perubahan psikologis yang terjadi salah satunya adalah kecemasan yang disebabkan karena menurunnya kadar estrogen (Saputri et al., 2022).

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, gelisah, serta rasa tidak nyaman yang disertai berbagai keluhan fisik. Upaya menangani kecemasan dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan, *booklet* dapat menjadi alternatif media yang tepat untuk

digunakan dalam pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan kepada perempuan pekerja usia premenopause yang mengalami kecemasan (Saputri et al., 2022).

Hasil penelitian dari Anggraini (2023) tentang Efektifitas Media Edukasi Audio Visual dan *Booklet* Terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi diri, dan Stress pada Wanita premenopause menyatakan bahwa *Booklet* terbukti dapat berpengaruh terhadap pengetahuan premenopause (Anggraini et al., 2023). Menurut Yadi dan Dekawaty (2025) yang meneliti tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Booklet* terhadap Kecemasan menyatakan bahwa *booklet* terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *booklet* (Yadi & Dekawaty, 2025).

Pengetahuan tentang menopause bagi perempuan premenopause sangat dibutuhkan, sehingga dapat mempersiapkan diri dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi, baik pada fisiknya maupun psikologisnya. Media *booklet* memberikan informasi yang terstruktur, memungkinkan perempuan premenopause untuk lebih memahami perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang terkait dengan masa menopause. Pemberian edukasi melalui *booklet* memiliki potensi besar dalam membawa perubahan positif dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku wanita premenopause terkait kesehatan mereka (Armala et al., 2024).

Booklet ini berfokus pada topik menyambut menopause dengan bahagia. *Booklet* ini menyajikan informasi yang komprehensif mulai dari pengertian premenopause, gejala yang dialami, dan saran yang praktis sehingga dapat menyambut menopause dengan bahagia. Keunggulan menggunakan *booklet* yaitu materi yang dijabarkan lebih ringkas dan disusun dengan bahasa yang mudah dipahami serta disertai gambar-gambar yang berhubungan dengan materi sehingga membuat kesan lebih menarik pembacanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen one group pretest-posttest* yang merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian dilakukan di Desa Boja Kecamatan Tersono Kabupaten Batang rt 01 dan rt 02. Populasi penelitian ini berjumlah 49 responden. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling dengan menggunakan seluruh populasi sebagai responden yaitu 49 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 September 2025, implementasi yang akan dilakukan adalah pendidikan kesehatan dengan media *booklet* menopause bahagia selama 2 minggu dan dipantau setiap hari melalui aplikasi WhatsApp dengan dibuatkan grup. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media *booklet*. Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan *Uji Wilcoxon*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 22.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, pekerjaan, pendidikan, usia pertama menstruasi dan status paritas.

1. Usia

Usia berpengaruh terhadap kecemasan seseorang. Kecemasan umumnya ditemukan pada wanita dewasa akibat perubahan hormonal yang signifikan terutama pada usia

premenopause yaitu usia 40-50 tahun (Fruitasari, 2024). Pada penelitian ini usia dikategorikan menjadi 2 kelompok. Seperti dijelaskan pada table 1 berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Perempuan Pekerja Premenopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan pekerja

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	40-45	27	58,7
2.	46-50	19	41,3
Total		46	100,0

Sumber : Data Primer 2025

premenopause berusia 40-45 tahun yang berjumlah 27 responden dengan presentase 58,7%.

2. Pekerjaan

Pekerjaan juga berpengaruh terhadap kecemasan. Peran ganda yang dimiliki oleh perempuan pekerja yaitu sebagai seorang ibu dirumah dan seorang pekerja membuatnya rentan memiliki tekanan psikologis dan kecemasan berlebih (Akbar, 2017). Dampak dari kecemasan perempuan pekerja yang tidak ditangani dapat mengganggu kesehatan seseorang bahkan dapat mengganggu kehidupan sosialnya (Febriawati et al., 2024). Distribusi pekerjaan responden dijelaskan dalam table berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Buruh	5	10,9
2.	Guru	6	13
3.	Pedagang	17	36,9
4.	Petani	10	21,7
5.	Wiraswasta	8	17,4
Total		46	100

Sumber : Data Primer 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan pekerja usia premenopause bekerja sebagai pedagang yang jumlah 17 responden dengan presentase 36,9%.

3. Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh seseorang, semakin luas pula pengetahuan yang didapatkan

sehingga dapat memahami suatu kondisi maupun perubahan yang terjadi dengan baik (Sumboko et al., 2024). Distribusi Pendidikan responden dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	S1	11	23,9
2.	SMA	22	47,8
3.	SMP	13	28,3
Total		46	100

Sumber : Data Primer 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perempuan pekerja usia premenopause merupakan lulusan SMA sebanyak 22 responden (47,8%).

4. Usia Pertama Menstruasi

Usia pertama menstruasi (*menarche*) berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi seseorang. Seseorang yang mengalami *menarche* dini lebih rentan terhadap gangguan reproduksi seperti endometritis, gangguan menstruasi, nyeri menstruasi parah dan juga usia menopause. *Menarche* dini yang dialami seseorang beresiko mengalami menopause yang lebih lama (Amalia et al., n.d.). distribusi responden dengan usia pertama menstruasi (*menarche*) dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pertama Menstruasi

No	Usia Pertama Menstruasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	10	6	13
2.	11	13	28,3
3.	12	8	17,4
4.	13	12	26,1
5.	14	3	6,5
6.	15	4	8,6
Total		46	100

Sumber : Data Primer 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan pekerja usia premenopause mengalami menstruasi pertama kali pada usia 11 tahun yang berjumlah 13 responden dengan presentase 28,3%.

5. Status Paritas

Jumlah paritas dapat berpengaruh terhadap usia menopause seseorang, semakin banyak paritas maka reseptor *Anti Mullerian Hormon* (AMH) akan meningkat dan akan menyebabkan menghambatnya pengambilan folikel ovarium yang matang, akibatnya menopause terjadi lebih lambat (Rizkiana & Maharani, 2025). Distribusi responden dengan status paritas dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Paritas

No	Status paritas	Frekuensi	Presentase (%)
1.	P0A0	2	4,3
2.	P1A0	6	13
3.	P1A1	1	2,2
4.	P2A0	19	41,3
5.	P2A1	1	2,2
6.	P3A0	10	21,7
7.	P3A1	3	6,5
8.	P4 A0	2	4,3
9.	P4A1	1	2,2
10.	P5A0	1	2,2
Total		46	100

Sumber :Data Primer 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan pekerja usia premenopause memiliki 2 anak (P2A0) yang berjumlah 19 responden dengan presentase 41,3%.

6. Analisa Univariat

Kuisisioner pretest dan posttest yang diberikan kepada responden berfungsi untuk mengukur tingkat kecemasan perempuan pekerja premenopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media booklet menopause Bahagia. Distribusi responden pada tingkat kecemasan sebelum diberikan edukasi dengan media booklet menopause Bahagia dijelaskan dalam tabel berikut :

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Booklet Menopause Bahagia

No	Pretest	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ringan	7	15,2
2.	Sedang	8	17,4
3.	Berat	30	65,2
4.	Panik	1	2,2
Total		46	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil pretest pada responden sebelum diberikan *booklet* menopause bahagia, didapatkan kecemasan responden perempuan pekerja usia premenopause berjumlah 1 responden dengan kecemasan panik (2,2%), 30 responden dengan kecemasan berat (65,2%), 8 responden dengan kecemasan sedang (17,4%), dan 7 responden dengan kecemasan ringan (15,2%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anita (2025) yang meneliti tentang hubungan perubahan fisik terhadap kecemasan premenopause didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kecemasan ibu premenopause usia 40-50 tahun. Penelitian ini mengungkapkan bahwa perubahan fisik pada perempuan dapat mempengaruhi perubahan suasana hati sehingga dapat memicu kecemasan (Anita et al., 2025).

Distribusi responden pada tingkat kecemasan setelah diberikan edukasi dengan media *booklet* menopause bahagia dijelaskan dalam table berikut :

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Booklet Menopause Bahagia

No	Posttest	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak cemas	19	41,3
2.	Ringan	15	32,6
3.	Sedang	9	19,6
4	Berat	3	6,5
Total		46	100

Sumber : Data Primer 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan *booklet* menopause bahagia, responden perempuan pekerja usia premenopause di Desa Boja Kecamatan Tersono yang tidak mengalami kecemasan dengan jumlah 19 responden (41,3%), kecemasan ringan dengan jumlah 15 responden (32,6%), kecemasan sedang dengan jumlah 9 responden (19,6%), dan kecemasan berat dengan jumlah 3 responden (6,5%).

Kecemasan perempuan pekerja usia premenopause dapat berkurang dengan pemberian edukasi kesehatan. *booklet* merupakan salah satu media yang efektif dan efisien. Materi dalam *booklet* dipaparkan dengan jelas dan mudah dipahami yang bertujuan agar efektivitas pembelajaran meningkat. Selain valid, media pembelajaran juga harus praktis saat digunakan. *Booklet* merupakan suatu media yang valid dan praktis serta telah diuji kepraktisannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia dan Zulyusri (2024) menyatakan bahwa nilai rata-rata kepraktisan *booklet* bagi pendidik sebesar 89,77% dengan kategori sangat praktis, sedangkan kepraktisan *booklet* menurut peserta didik sebesar 89,15% yang juga dikategorikan dengan sangat praktis (Oktavia & Zulyusri, 2024).

7. Analisa Bivariat

Responden pada penelitian ini berjumlah 46 responden sehingga uji normalitas yang digunakan yaitu *Uji Shapiro Wilk* untuk mengetahui normalitas data sebelum dan setelah diberikan *booklet* menopause Bahagia.

Tabel 8 Hasil Normalitas Data dengan Uji Shapiro Wilk Pengaruh Booklet Menopause Bahagia Terhadap Kecemasan Perempuan Pekerja Usia Premenopause di Desa Boja Kecamatan Tersono.

Variabel	P value (sig)
Tingkat Kecemasan Sebelum	0,031
Tingkat Kecemasan Sesudah	0,055

Sumber : Data Primer 2025

Hasil dari penelitian diperoleh nilai *pretest* dengan sig 0,031 dan nilai *posttest* dengan sig 0,055. Dari nilai yang diperoleh dapat diartikan bahwa data *pretest* berdistribusi tidak normal sedangkan data *posttest* berdistribusi normal. Uji yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* karena salah satu data berdistribusi tidak normal.

Tabel 9 Hasil Analisa Uji Wilcoxon, Pengaruh Booklet Menopause Bahagia Terhadap Kecemasan Perempuan Pekerja Usia Premenopause Di Desa Boja Kecamatan Tersono

Kecemasan	Mean	Median	N	Std. Deviation	P value
<i>Pretest</i>	28,91	30,50	46	6,387	0,000
<i>Posttest</i>	16,04	16,00	46	6,838	0,000

Sumber : Data Primer 2025

Hasil penelitian pada uji analisis data diperoleh penurunan tingkat kecemasan perempuan pekerja usia premenopause sebelum dan setelah diberikan *booklet* menopause bahagia dengan perbedaan rata-rata 12.87 dan std deviation 0,451. Hasil *Uji Wilcoxon* diketahui bahwa nilai *p value* = 0,000 lebih kecil dari α 0,05 yang berarti *booklet* menopause bahagia berpengaruh terhadap tingkat kecemasan perempuan pekerja usia premenopause.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2023) yang meneliti tentang efektivitas media audio visual dan *booklet* terhadap pengetahuan premenopause, efikasi diri dan stress pada wanita premenopause dengan jumlah sample 120 responden yang dilakukan Di RSUD Kayu Agung didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh audio visual dan *booklet* terhadap pengetahuan premenopause, efikasi diri dan stress pada wanita premenopause dengan *p value* = 0,000 (Anggraini et al., 2023).

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Listiana (2024) yang meneliti tentang Efektivitas Terapi Dzikir dan Booklet Menopause Bahagia Terhadap Kualitas Tidur Wanita Premenopause dengan jumlah sample 100 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, 50 responden untuk kelompok intervensi dan 50 responden untuk kelompok kontrol, yang dilakukan Di Desa Purwokerto, Kecamatan Brangsong diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir dan *booklet* menopause bahagia, dibuktikan dengan *p value* = 0,000 yang dapat diartikan bahwa terapi dzikir dan *booklet* menopause bahagia berpengaruh terhadap kualitas tidur wanita premenopause (Listiana et al., 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yadi dan Dekawaty (2025) yang meneliti tentang pengaruh *booklet* terhadap kecemasan pasien di Rumah Singgah Muratara Palembang dengan jumlah sample 30 responden, Didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *booklet* yang dapat dilihat dengan p value = 0,000.

Kurangnya pengetahuan responden terhadap penyakitnya akan menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Pengetahuan yang baik yang diterima oleh pasien melalui edukasi dengan media *booklet* akan dikirimkan ke amigdala, kemudian diteruskan ke hipotalamus yang berfungsi mengolah emosi. Edukasi dengan media *booklet* membawa kesan positif sehingga hipotalamus akan terangsang untuk memberikan suasana hati yang positif sehingga merasa lebih tenang dan tingkat kecemasan berkurang (Febriliana et al., 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *booklet* menopause Bahagia terhadap kecemasan perempuan pekerja usia premenopause di Desa Boja Kecamatan Tersono Kabupaten Batang, dapat disimpulkan bahwa *booklet* menopause Bahagia berpengaruh terhadap kecemasan perempuan pekerja usia premenopause. Ditandai dengan uji analisis data dengan *Uji Wilcoxon* yang mendapatkan hasil bahwa nilai p value = 0,000 lebih kecil dari α 0,05. Edukasi menggunakan media *booklet* menopause bahagia pada perempuan pekerja usia premenopause terbukti mampu menurunkan kecemasan dengan cara meningkatkan pengetahuan mereka terhadap tanda gejala menopause dan penanganan yang tepat sehingga dapat menyambut menopause dengan bahagia.

Saran

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan kelompok kontrol atau desain *quasi-experimental* yang lebih kuat, serta melakukan *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan efek penggunaan *Booklet Menopause Bahagia* terhadap kecemasan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan booklet dengan intervensi lain, seperti edukasi tatap muka, *progressive muscle relaxation*, senam menopause, terapi dzikir, atau konseling, sehingga dapat diketahui intervensi yang paling efektif dalam menurunkan kecemasan perempuan pada masa premenopause.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Ada)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Kendal Batang, Pemerintah Desa Boja Kecamatan Tersono Kabupaten Batang, kader kesehatan, serta seluruh responden yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan hingga penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, D. A. (2017). Konflik Peran Ganda Karyawan Wanita dan Stres Kerja. *An Nisa Jurnal*

- Kajian Gender Dan Anak*, 12, 33–48.
- Amalia, S. H., Angraini, D. I., Mayasari, D., Rukmi, R., Perdani, W., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Ilmu, B., & Anak, K. (n.d.). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan Factors Influencing Early Menarche in Adolescent Girls*. 14, 2236–2248.
- Anggraini, N., Dewi, B. P., & Eliyah. (2023). Efektivitas Media Edukasi Audio Visual Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Premenopause , Efikasi Diri Dan. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 95–107. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.ukmc.ac.id/9418/3/IsiJurnal.pdf>
- Anita, Lestari, N. C. A., & Anjarwati, I. A. (2025). Hubungan Perubahan Fisik Wanita Premenopause usia 40-50 Tahun Dengan Kecemasan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Klinik Pratama Advent Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 3(1), 26–33.
- Armala, D., Palupi, R., Hediya Putri, R., Studi Sarjana Keperawatan, P., & Kesehatan, F. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Wanita Premenopause di Desa Gunung Sugih Lampung Tengah. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 2(5), 277–284.
- Febriawati, H., Wati, Z. A., Angraini, W., Yanuarti, R., & Puteri, F. J. (2024). Faktor Penyebab Cemas Pada Pekerja Wanita Usia Subur. *Malahayati Health Student Journal*, 4, 2641–2648.
- Febriliana, L. G., Hartini, S., & Ratnasari. (2022). *Pengaruh Edukasi Dengan Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi*. 000, 1–6.
- Fruitasari, F. (2024). Gejala Menopause pada Wanita Premenopause. *Journal of Nursing Invention*, 5(1), 14–23. <https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.507>
- Listiana, E., Fatikhah, & Rejeki, S. (2024). The Effectiveness Of Dhikr Therapy And The Happy Menopause Booklet On Sleep Quality Of Premenopausal Women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(4), 1627–1634. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Oktavia, F., & Zulyusri. (2024). *Analisis Kepraktisan Booklet Menurut Pendidik dan Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran*. 13(2), 121–128.
- Prayikno, R., Noordia, A., Kumaat, N. A., Yuliastrid, D., & Susanto, I. H. (2023). Tingkat Konsentrasi dan Fungsi kognitif Wanita Pekerja usia 40-50 Tahun yang Mengikuti Senam Zumba dan Yoga. *Jurnal Porkes*, 6(1), 102–118. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.7929>
- Rizkiana, S., & Maharani, L. (2025). Hubungan Jumlah Paritas Dan Usia Menopause. *Jurnal Akta Trimedika*, 2, 930–937.
- Saputri, I. R. D., Yuswanto, T. J. A., & Widodo, D. (2022). Efektivitas Guided Imagery, Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Mawar Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 8(2), 51. <https://doi.org/10.30602/jvk.v8i1.1023>
- Sumboko, P., Khasanah, S., & Susanti, I. H. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Opratif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 2471–2482.
- Yadi, D. T., & Dekawaty, A. (2025). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Booklet Terhadap Kecemasan Mahasiswa S1 Imu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang*. 8(2), 105–110.