

TINGKAT KECEMASAN PADA IBU MENJELANG MENOPAUSE

Enur Nurhayati Muchsin^{1*}, Sutiyah Heni²

¹Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, enur.nurhayati1969@gmail.com, 087858800400

²Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, sutiyah.heni@gmail.com, 085233491115

ABSTRAK

Perubahan kondisi psikologis pada premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak yang mempengaruhi suasana hati sehingga jika neuro transmitter ini rendah, akan muncul perasaan cemas. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause di Dusun Sumberagung Desa Sumberagung Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung. Desain penelitian ini deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 30 responden dan sampel sebanyak 30 responden. Teknik yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Alat bantu penelitian menggunakan kuesioner. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9-20 Maret 2022. variabel penelitian adalah Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause. Analisa data diolah dengan rumus presentase dan diinterpretasikan dengan kuantitatif. Hasil penelitian ini didapatkan dari 30 responden menunjukkan setengah dari responden memiliki tingkat kecemasan sedang 15 responden (50%), hampir setengah dari responden memiliki tingkat kecemasan ringan 10 responden (33%), sebagian kecil responden tidak memiliki tingkat kecemasan sedang 3 responden (10%), dan sebagian kecil responden memiliki tingkat kecemasan berat 2 responden (7%). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause yaitu ;pendidikan, tinggal bersama, pernah mendapat informasi, status perkawinan, dan pekerjaan. Ibu premenopause diharapkan mengikuti penyuluhan tentang menopause serta memanfaatkan informasi dari berbagai sumber baik media elektronik maupun atau bertanya kepada tenaga kesehatan untuk menghindari kecemasan yang berlebihan. Untuk tenaga kesehatan hendaknya memberikan penyuluhan kesehatan tentang bagaimana menghadapi premenopause dan menopause.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Ibu Premenopause, Menopause

ABSTRACT

Changes in psychological conditions in premenopause, namely depression (anxiety) caused by a decrease in the hormone estrogen. The decrease in the hormone estrogen causes a decrease in neurotransmitters in the brain that affect mood so if these neurotransmitters are low, feelings of anxiety will appear. The purpose of this study was to determine the level of anxiety in mothers approaching menopause in Sumberagung Hamlet, Sumberagung Village, Rejotangan District, Tulungagung Regency. This research design is descriptive. The research population is 30 respondents and the sample is 30 respondents. The technique used is Purposive Sampling. The research aid uses a questionnaire. The research was conducted on March 9-20 2022. The research variable is the level of anxiety in mothers approaching menopause. Data analysis is processed using the percentage formula and interpreted quantitatively. The results of this study were obtained from 30 respondents showing that half of the respondents had a moderate level of anxiety, 15 respondents (50%), almost half of the respondents had a mild level of anxiety, 10 respondents (33%), a small proportion of respondents did not have a moderate level of anxiety, 3 respondents (10%), and a small number of respondents had a severe anxiety level of 2 respondents (7%). Factors that influence the level of anxiety in mothers approaching menopause are; education, living together, having received information, marital status, and work. Premenopausal women are expected to take part in counseling about menopause and take advantage of information from various sources, both electronic media and or ask health workers to avoid excessive anxiety. For health workers, they should provide health counseling about how to deal with premenopause and menopause.

Keywords: Anxiety Level, Premenopausal Mother, Menopause

PENDAHULUAN

Premenopause Merupakan masa menuju menopause, terjadi selama dua hingga delapan tahun.dengan keluhan fisik maupun psikologis [1]. Sebelum wanita menginjak masa menopause didahului dengan masa premenopause. Fase Premenopause (menjelang menopause) merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium yang ditandai

dengan penurunan hormone esterogen dan progesteron. Penurunan hormone terjadi secara alamiah pada ibu yang erusia 40 sampai 45 tahun, yang ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan pendarahan haid yang memanjang dan relative banyak [2].

Fase premenopause terjadi perubahan kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu yang telah memasuki proses menua [3]. Salah satu dari dari perubahan kondisi psikologis premenopause

yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, neurotransmitter di dalam otak mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, maka akan muncul perasaan cemas yang merupakan pencetus terjadinya depresi ataupun stress. Beberapa wanita dibingungkan dengan istilah menopause oleh mitos-mitos yang berkembang yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan dalam kehidupan wanita [4]

Penelitian yang dilakukan oleh RA Helda Puspitasari dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause dengan Masa Pra Menopause di Kabupaten Pasuruan” didapatkan bahwa tingkat kecemasan wanita pada masa premenopause yang berat sebanyak 40%, sedangkan yang tergolong dalam kategori sedang sebanyak 36%, sedangkan kategori rendah sebanyak 24%.

Ibu yang memasuki tahap premenopause mengalami perubahan seperti mudah marah, mudah tersinggung, dan kurang percaya diri. Pada masa premenopause ibu merasakan susah tidur saat malam hari serta kondisi fisik yang mudah lemah. Ibu juga merasa cemas dengan kondisi yang sedang dialaminya. Keluhan fisik yang sering dirasakan dan paling sering dijumpai yaitu ketidakteraturan siklus menstruasi, adanya semburan panas (hot flushes) dari dada ke atas yang sering disusul dengan keringat banyak dan berlangsung selama beberapa detik sampai 1 jam, dada berdebar-debar, vertigo, nafsu sex (libido) menurun, susah tidur (insomnia), hipertensi, cepat lelah, nyeri tulang belakang, adanya pengeroposan tulang, gangguan sirkulasi darah, berat badan meningkat karena terjadi adipositas (penimbunan lemak). Keluhan psikis yang dirasakan yaitu merasa cemas, adanya

ketakutan, lebih cepat marah, emosi tidak terkontrol, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, rasa kekurangan, rasa kesunyian, tidak sabar, rasa lelah, merasa tidak berguna, stress dan bahkan mengalami depresi. Keadaan ini berlangsung dengan kurun waktu 4-5 tahun sebelum menopause [5].

Kecemasan adalah bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah [6]. Kecemasan yang timbul saat menghadapi premenopause biasanya meliputi perasaan gelisah dan khawatir akibat adanya perubahan fisik, sosial maupun seksual yang dialami yang membuat seseorang merasa penampilannya tidak utuh lagi sebagai wanita. Banyak dari ibu-ibu yang mengalami premenopause menjadi seseorang yang mudah mengalami rasa cemas. Kecemasan ini timbul sebagai akibat seringnya kekhawatiran yang menghantui dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah mereka khawatirkan. [7].

Aspek-aspek kecemasan diantaranya yaitu suasana hati dimana keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis seperti mudah marah, perasaan tegang, keadaan pikiran yang tidak menentu seperti khawatir, memandang dirinya sebagai sangat sensitif dan merasa tidak berdaya, selalu menghindari situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan, perilaku gelisah seperti gugup, agitas dan kewaspadaan yang berlebihan, gangguan psikogenetik mencakup bertambahnya rasa gelisah, depresi, mudah cemas, insomnia dan sakit kepala [8]. Bagi wanita yang menilai atau menganggap premenopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan (stressor) dan berusaha untuk menghindarinya, maka stres sulit dihindari. Wanita yang menghadapi masa ini akan

merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakan .

Dampak yang terjadi pada kecemasan menjelang menopause yaitu biasanya depresi dengan stress yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Masa emansipasi saat ini, banyak wanita karier yang mencapai puncak kariernya pada usia 40 tahun mulai ada keluhan-keluhan khas menopause dan memasuki usia 50 tahun hampir semua wanita mendapat keluhan ini. Keluhan ini sangat mengganggu wanita dalam menjalankan kariernya. Kecemasan pada ibu dapat berlanjut pada gangguan psikologinya.

Untuk mengurangi kecemasan dan dampak dari kecemasan yang dirasakan oleh sebagian wanita yang menghadapi masa premenopouse salah satunya adalah dengan mendapatkan *social support* dari orang-orang terdekatnya terutama suami. Karena dengan suami menerima keadaan yang dialami oleh istrinya maka wanita akan lebih merasa tenang. Selain itu, wanita premenopouse harus menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang tinggi, dengan memiliki kepercayaan yang tinggi, wanita tidak mudah terpengaruh terhadap orang lain dan akan menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dengan senang hati. Disamping itu, upaya yang dilakukan ibu dalam persiapan ketika menjelang menopause seperti menerapkan gaya hidup yang sehat, melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti olahraga, mengkonsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan yang tinggi vitamin, perbanyak minum air putih dan mengurangi konsumsi air teh manis, kopi, soda maupun minuman beralkohol. Persiapan ibu menjelang menopause dari segi psikologis dengan banyak bersosialisasi dengan masyarakat, mengikuti aktivitas yang menyenangkan seperti senam, mengurangi stress

dengan cara bermeditasi, serta mengikuti kegiatan keagamaan untuk mengurangi kecemasan dalam diri ibu.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskriptif dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada aktual dari pada pengumpulan fenomena yang disajikan secara apa adanya tanpa adanya manipulasi dan penelitian tidak mencoba menganalisa bagaimana dan mengapa fenomena tersebut terjadi. Oleh karena itu penelitian ini tidak perlu adanya satu hipotesis [9]. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu menjelang menopause di Desa Sumberagung Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung sejumlah 300 responden. Sampel penelitian sebanyak 30 responden. Tehnik Sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Kriteria penelitian :

a. Kriteria Inklusi

1. Ibu-ibu umur 40-55 tahun
2. Ibu-ibu yang bersedia untuk diteliti
3. Ibu-ibu yang masih menstruasi

b. Kriteria Eksklusi

1. Ibu-ibu di bawah umur 40 tahun
2. Ibu-ibu yang tidak bersedia diteliti
3. Ibu-ibu yang sudah tidak menstruasi

Tempat Penelitian di Dusun Sumberagung Desa Sumberagung Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung. Waktu 9-20 Maret 2022. Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause. Alat ukur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner skala HARS.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui instrumen kuesioner yang dibagikan langsung kepada responden.

Teknik analisa data yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

0 = Tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)

1 = Ringan (satu dari gejala yang ada)

2 = Sedang (separuh dari gejala yang ada)

3 = Berat (lebih dari setengah gejala yang ada)

4 = Sangat Berat (semua gejala yang ada)

Keterangan

1 = skor 6 (Tidak ada kecemasan)

2 = skor 6 – 14 (kecemasan ringan)

3 = skor 15-27 (Kecemasan Sedang)

4 = skor \geq 27 (Kecemasan Berat)

Data yang telah terkumpul kemudian peneliti melanjutkan analisa data dengan teknik deskriptif dengan presentase. Kemudian ini dimasukkan ke dalam rumus presentase, kemudian di presentasikan secara kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan usia hasil penelitian didapatkan karakteristik dari 30 responden. Berdasarkan usia responden hampir setengah dari responden yang berusia 40 - 45 sebanyak 14 responden (46%), hampir setengah dari responden yang berusia 51-55 sebanyak 8 responden (27%). Berdasarkan status perkawinan didapatkan dari 30 responden seluruh responden yang berstatus kawin sebanyak 30 responden (100%). Berdasarkan pendidikan didapatkan dari 30 responden berpendidikan SMP sebanyak 23 responden (77%) sebagian kecil dari responden berpendidikan SMA sebanyak 3 responden (10%). Berdasarkan pekerjaan didapatkan dari 30 responden, sebagian besar responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 17 responden (57%), sebagian kecil dari

responden yang bekerja sebagai petani sebanyak 6 responden (20%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menjelang Menopause Dusun Sumberagung Desa Sumberagung Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung Tanggal 9-20 Maret 2022

NO	VARIABEL	N	PROSENTASE
1	Usia :		
	40 – 45 th	14	46 %
	46 – 50 th	8	27%
	51 – 55 th	8	27 %
2	Status Pernikahan :		
	Kawin	30	100 %
	Tidak Kawin	0	0
3	Pendidikan :		
	SD	4	13 %
	SMP	23	77 %
	SMA	3	6 %
	PT	0	0
4	Pekerjaan :		
	Petani	6	20 %
	IRT	17	57 %
	Pendagang	7	23 %
5	Riwayat Penyakit :		
	Hipertensi	11	36.6 %
	Asam urat	19	63.4 %
6	Usia Awal		
	Menstruasi :		
	11 – 15 TH	16	53 %
	16 – 18 TH	14	47 %
7	Tinggal Bersama :		
	Suami	17	57 %
	Keluarga	13	43 %
8	Pernah Mendapatkan Informasi :		
	Pernah	12	60 %
	Belum Pernah	18	40 %
9	Sumber Informasi :		
	Internet	30	100%
	TV	0	0
	Radio	0	0
	RS	0	0

Berdasarkan awal menstruasi didapatkan dari 30 responden, sebagian besar responden mengalami awal menstruasi pertama kali pada usia 11-15 tahun sebanyak 16 responden (53%) dan hampir setengah dari responden mengalami awal menstruasi pada usia 16-18 tahun sebanyak 14 responden (47%). Berdasarkan tinggal bersama didapatkan dari 30 responden, sebagian besar responden tinggal bersama suami sebanyak 17 responden (57%) dan hampir

setengah dari responden tinggal bersama keluarga sebanyak. Berdasarkan mendapatkan informasi tentang menopause didapatkan dari 30 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi terkait menjelang menopause sebanyak 18 responden (60%) dan hampir setengah dari responden sudah pernah mendapatkan informasi terkait menjelang menopause sebanyak 12 responden (40%). Berdasarkan sumber informasi yang didapat dari responden yang sudah mendapatkan informasi terkait menopause dari 30 responden seluruhnya responden sumber informasi dari internet. (100%)

Tabel 2. Distribusi Frekwensi Responden berdasarkan data khusus Tingkat Kecemasan pada Ibu Menjelang Menopause Dusun Sumberagung Desa Sumberagung Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung Tanggal 9-20 Maret 2022

NO	TINGKAT KECEMASAN	N	PROSENTASE
1	Berat	2	7%
2	Sedang	15	50%
3	Ringan	10	33%
4	Tidak ada kecemasan	3	10%
JUMLAH		30	100%

Hasil penelitian yang dilakukan di Dusun Sumberagung Desa Sumberagung Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung pada tanggal 9 s/d 20 Maret 2022 didapatkan dari 30 responden, setengah dari responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 15 responden (50%), hampir setengah dari responden memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 responden (33%), sebagian kecil dari responden tidak memiliki kecemasan sebanyak 3 responden (10%).

Fase premenopause terjadi perubahan kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu yang telah memasuki proses menua (*aging*) (Ramadewi, 2015). Salah satu dari dari perubahan kondisi psikologis premenopause yaitu depresi (rasa cemas) yang disebabkan karena penurunan hormon estrogen. Turunnya hormon estrogen

menyebabkan turunnya neurotransmitter di dalam otak, neurotransmitter di dalam otak mempengaruhi suasana hati sehingga jika neurotransmitter ini kadarnya rendah, hal ini merupakan pencetus terjadinya kecemasan.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan [10]

Hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause didapatkan hasil setengah dari responden sebanyak 15 responden (50%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Hal ini disebabkan oleh faktor pendidikan didukung oleh hasil penelitian dari 15 responden didapatkan hampir seluruh responden sebanyak 13 responden (87%) berpendidikan sampai SMP. Menurut pendapat [11],

Status pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan mereka lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan yang berpendidikan tinggi. Pendidikan adalah usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat dan kebudayaan. Menurut pendapat [8] tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang akan membentuk pola yang lebih adaptif terhadap kecemasan, sedangkan mereka yang memiliki pendidikan rendah cenderung mengalami kecemasan karena kurang adaptif terhadap hal-hal yang baru.

Hal tersebut dikarenakan sebagian kecil responden memiliki pendidikan rendah sehingga

responden tidak dapat mengantisipasi gejala yang dapat terjadi pada masa menopause. Pendidikan yang baik akan berpengaruh pada pengetahuan yang dimiliki seseorang, hal ini disebabkan karena seseorang yang berpengetahuan baik umumnya akan mudah memproses penerimaan informasi, dengan begitu responden yang memiliki banyak pengetahuan akan mempunyai banyak cara untuk mengatasi masalah yang dialaminya, termasuk kecemasan menjelang menopause.

Hasil penelitian selanjutnya tentang tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause didapatkan dari 30 responden, hampir setengah dari responden sebanyak 10 responden (33%) memiliki tingkat kecemasan ringan. Hal ini disebabkan oleh faktor dukungan suami yakni tinggal bersama suami didukung dari hasil penelitian data umum didapatkan dari 10 responden hampir seluruh responden sebanyak 9 responden (90%) tinggal bersama suami. Menurut [12] semakin tua maka semakin banyak perubahan yang dapat membuat seseorang wanita merasa cemas. Salah satu diantaranya adalah memasuki masa menopause Kondisi tersebut membuat kekhawatiran tersendiri sehingga diperlukan pengertian dukungan dari suami.

Berdasarkan hal tersebut, terbukti bahwa dukungan suami akan mempengaruhi terhadap tingkat kecemasan ibu premenopause terhadap menopause. Dimana dengan adanya dukungan suami maka ibu akan merasa lebih dibutuhkan sehingga tidak lagi menimbulkan kecemasan pada ibu. Sebaliknya bagi ibu yang tidak mendapatkan dukungan suami merasa dirinya tidak berharga lagi setelah menopause sehingga akan dapat meningkatkan kecemasan pada ibu. Dengan demikian untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu perlu adanya dukungan dari suami yang baik pada ibu tersebut. Pada saat itu

wanita membutuhkan pengertian atas ketidakstabilan emosi yang dialami dan dukungan yang positif. Berdasarkan hal tersebut dukungan dan peran positif dari suami sebagai pasangan hidup memberikan bantuan yang sangat besar dalam mengatasi kecemasan. Hal ini memberikan arti tersendiri bahwa peran wanita sebagai seorang istri atau ibu masih diperlukan dalam kehidupan rumah tangga.

Hasil penelitian selanjutnya didapatkan 3 responden (10%) tidak memiliki kecemasan. Hal ini disebabkan karena faktor status perkawinan. Didukung dengan hasil penelitian dari 3 responden didapatkan seluruh responden (100%) berstatus kawin. Penelitian oleh Ehsanpour, dkk dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status perkawinan dengan psikologis. Berdasarkan hal tersebut, keberadaan pasangan hidup dapat dijadikan sebagai dukungan sosial dalam menghadapi masa menjelang menopause. Sehingga ada dukungan untuk menghadapi kecemasan.

Hasil penelitian selanjutnya didapatkan 2 responden (7%) memiliki kecemasan berat. Hal ini disebabkan karena faktor kurangnya sumber informasi dan pengetahuan yang didapat mengenai menopause. Didukung dengan hasil penelitian dari 2 responden didapatkan seluruh responden (100%) belum pernah mendapat informasi terkait menopause. Menurut pendapat dari (13) Faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, pekerjaan, pendapatan dan pengalaman. Berdasarkan hal tersebut, responden yang dikategorikan memiliki pengetahuan kurang cenderung mengalami kecemasan yang berat. Setiap wanita yang akan memasuki masa menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih

tenang sehingga wanita tersebut tidak mengalami kecemasan.

Faktor lain yang menyebabkan tingkat kecemasan berat yaitu berdasarkan status pekerjaan. Dari hasil penelitian data umum dari 2 responden didapatkan seluruh responden (100%) bekerja sebagai Ibu Rumah adalah seseorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial di luar rumah akan lebih banyak mendapat informasi baik misalnya dari teman bekerja atau teman dalam aktivitas sosial. Berdasarkan hal tersebut sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Aktivitas wanita sehari-hari dapat mempengaruhi kualitas hidup yang dimiliki. Seseorang wanita yang berperan hanya sebagai ibu rumah tangga saja tingkat pengetahuan yang dimiliki cenderung tidak banyak perubahan sehingga kurang mengetahui tentang cara untuk menghadapi menopause.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan pada ibu menjelang menopause bahwa setengah dari responden memiliki tingkat kecemasan sedang.

SARAN

Dari kesimpulan di atas peneliti mengajukan saran sebagai berikut

Menopause adalah sesuatu yang alamiah yang akan dihadapi oleh seluruh wanita dewasa menjelang masa pra lansia, untuk harus dihadapi dengan ketenangan fisik dan mental dan wajar bahwa menopause pasti akan terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Proverawati A, *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Mulha Medika, 2010.
- [2] Anugrah P S P “Pengaruh Terap Afirmasi Positif Terhadap Ibu Premenopause” (2017) <http://repository.ump.ac.id/4289/2/Putri>

Anugrah Sulistianing Pambudi BAB II.pdf

- [3] D. Rimadewi and A Renaldi, “Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan diri wanita premenopause,” *Hub. Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Wanita Premenopause*, vol.6, no. 1, pp. 11-22, 2015
- [4] AD Sasmita (2019) Bab II Tinjauan Pustaka Konsep *Premonopaus* <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>
- [5] D Ramadhani, cyntia “*Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki menopause*” *J. Kesehatan Vokasional*, vol 4 No 2 2019 (on line) Available : <http://jurnal.igm.ac.id/jkesvo>.
- [6] Sri Lestari (2012) *Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik Dalam Keluarga*, Jakarta Kecana, cetakan ke 2
- [7] Ehsanpour, S., Elvazi, M., Davazdah., Emami, SH. *Quality of life after menopause and its relation with marital status*. *Iranial Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2007;12: 130-5.
- [8] Nursalam. 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* Jakarta: Salemba Medika
- [9] Gass dan Curiel (2011) oleh A Aiyub (2018) “*Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien*” <http://journal.iim.unsiyah.ac.id>
- [10] Sutejo (2018) *Keperawatan Jiwa Konsep Konsep dan Praktek Asuhan Kesehatan Jiwa : Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Jogjakrat Pustaka Baru Press
- [11] Ihsan.H.Fuad (2003) *Dasar-dasar Kependidikan Jakarta*: Rineka Cipta
- [12] RA Helda Puspitasari, Evy Aristawati (2020) *Jurnal Ilmiah Keperawatan “Hubungan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause dengan Msa Pra Menopause di MI Miftakhul Ulum Kabupaten Pausruan*).
- [13] Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Jakarta, ed.)*. Rineka Cipta