

Efektivitas Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sonder

Sri Atikah

Muhammadiyah University of Manado
s.atikahppb@gmail.com

Meinita Wulansari

Muhammadiyah University of Manado
meinitawulansari@gmail.com

Abstract. Menopause causes significant psychological symptoms in women due to the occurrence of physical and physiological changes as a result of decreased and ceased estrogen hormone production. The preliminary study results in the Sonder Primary Health Care Center area show that a significant portion of premenopausal mothers aged 45-50 years do not comprehend and lack understanding on how to cope with menopause. Additionally, there are concerns among these mothers regarding sexual issues after entering menopause. To determine the effectiveness of health education in preparing premenopausal mothers to face menopause in the working area of Puskesmas Sonder. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 15 premenopausal women in the working area of Puskesmas Sonder, selected using simple random sampling. Data analysis involved univariate and bivariate analysis using Wilcoxon. Before health education, the majority of premenopausal mothers were categorized as unprepared to face menopause (53.3%). After receiving health education, a significant number of respondents were categorized as prepared to face menopause (80.0%). The effectiveness of health education in preparing premenopausal mothers to face menopause in the working area of Puskesmas Sonder was statistically significant ($0.025 < 0.05$).

Keywords: Health education, Readiness to face menopause.

Abstrak. Menopause menyebabkan gejala-gejala psikologis yang signifikan pada wanita karena terjadi perubahan fisik dan fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen. Hasil studi pendahuluan di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder sebagian besar ibu premenopause usia 45-50 tahun tidak memahami dan tidak mengerti cara menghadapi menopause, dan kekhawatiran ibu dalam masalah seksual setelah memasuki masa menopause nanti. Untuk mengetahui Efektifitas edukasi kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder. Penelitian ini adalah penelitian pre experimental dengan rancangan one group pretest – posttest desain. Populasi penelitian ini yaitu seluruh wanita premenopause di di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder sebanyak 15 orang ibu premenopause, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan simple random sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan Wilcoxon. Ibu pre menopause sebelum dilakukan Edukasi kesehatan sebagian besar dalam kategori tidak siap menghadapi menopause yaitu 53,3%. Ibu pre menopause sesudah dilakukan Edukasi kesehatan sebagian besar responden dalam kategori siap menghadapi menopause yaitu 80,0%. Efektifitas edukasi kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder ($0,025 < 0,05$)

Kata kunci: Edukasi kesehatan, Kesiapan menghadapi menopause.

LATAR BELAKANG

Tuhan menciptakan wanita sebagai makhluk yang terlahir dengan keindahan dan kelembutan. Setiap wanita akan menjaga keindahan yang telah dikaruniakan Tuhan dan akan merasakan cemas jika tidak bisa tampil indah lagi. Dalam perjalanan hidupnya, wanita mengalami banyak proses pertumbuhan dan perkembangan, sampai suatu saat pertumbuhan dan perkembangannya akan terhenti pada suatu tahapan sehingga banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh wanita. Perubahan ini akan terjadi seiring peningkatan usia sampai akhirnya wanita akan mencapai titik yang dinamakan menopause dan di titik ini, kecemasan akan muncul karena merasa dirinya tidak indah lagi. (Mulyani, 2013).

Masa usia lanjut identik dengan masa klimakterum yaitu masa peralihan antara masa reproduksi dengan masa senium dan terjadi pada wanita berumur 40-65 tahun. Klimakterum dibagi menjadi 4 fase, yaitu premenopause, perimenopause, menopause, dan pasca menopause. Sebelum seorang wanita mengalami menopause, ia akan mengalami fase premenopause, dimana pada fase ini muncul berbagai keluhan. Perkiraan rata-rata umur menopause di Indonesia adalah 50-52 tahun, sedangkan rata-rata umur pra menopause adalah 40-50 tahun (Lumongga, 2013).

Menopause adalah berhentinya abadi menstruasi yang dihasilkan dari hilangnya aktivitas hormonal ovarium. Ini adalah diagnosis retrospektif, yang dapat dideteksi setelah 12 bulan dari haid terakhir tanpa penyebab yang timbul. Proses kegagalan ovarium merupakan periode yang berkelanjutan pada wanita paruh baya, yang ditandai dengan perubahan dalam periode intermenstrual dan perdarahan pola, disertai dengan fluktuasi hormonal didefinisikan sebagai transmisi menopause atau perimenopause yang terjadi pada usia rata-rata 47 tahun. Periode ini menopause dapat menyebabkan berbagai gejala karena perubahan kadar hormon seks darah, termasuk gejala vasomotor flashes panas dan berkeringat di malam hari, gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar, tulang dan nyeri sendi, kelelahan, masalah seksual karena kekeringan vagina, inkontinensia urin, perasaan depresi, dan gangguan tidur (Gynecol Assoc, 2015).

Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita di berbagai belahan dunia dengan angka prevalensi yang berbeda. Sekitar 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang mengalami sindrom premenopause (Proverawati, 2010). Jumlah keseluruhan penderitanya mencapai sekitar 372 juta jiwa. Hasil penelitian Khademol-hosseini tahun 2017 dan teori Glanz terungkap bahwa penggunaan Health Belief Model dalam pendidikan sangat berhasil meningkatkan pengetahuan dengan signifikan. Selain itu, model tersebut mampu mengubah keyakinan terkait kesehatan serta meningkatkan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan.

Menurut data dari World Health Organization (2015), diperkirakan lebih dari 25 juta wanita di seluruh dunia akan mengalami masa menopause. World Health Organization menyatakan bahwa setiap tahun akan terjadi peningkatan jumlah wanita yang mengalami menopause yang sulit untuk dikendalikan. WHO memproyeksikan bahwa pada tahun 2025, jumlah wanita yang mengalami menopause akan meningkat hingga mencapai 107 juta jiwa, menjadi 373 juta jiwa wanita yang berada dalam masa menopause. Selanjutnya, pada tahun 2030, WHO memperkirakan akan ada sekitar 1,2 miliar orang yang mengalami menopause. Kesehatan menopause menjadi isu yang membutuhkan perhatian global karena banyak wanita yang mengalami berbagai masalah dan tantangan terkait menopause (Mika Mediawati, 2020).

Di Indonesia, pada tahun 2017, penduduk mencapai sekitar 261,89 juta jiwa, termasuk 130,31 juta wanita dengan rentang usia 45-55 tahun dan diperkirakan terdapat sekitar 15,8 juta wanita yang mengalami menopause. Jumlah wanita yang berusia 45-55 tahun dan mengalami menopause adalah sekitar 14,3 juta jiwa. Pada tahun 2020, jumlah wanita di Indonesia yang mengalami menopause mencapai sekitar 30,3 juta jiwa (BPS et al., 2017).

Untuk melaksanakan upaya kesehatan wajib tersebut di puskesmas diperlukan tenaga fungsional Penyuluh Kesehatan Masyarakat untuk mengelola promosi kesehatan di puskesmas secara profesional dan mampu untuk mengelola serta menyelenggarakan pelayanan yang bersifat promotif dan preventif.

Menurut (Notoatmodjo, 2010) Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai keyakinan. Hal ini berarti bahwa wanita usia 40-50 tahun apabila memiliki pengetahuan yang baik tentang menopause, diharapkan dapat melewati masa transisi dengan baik dan tanpa kekhawatiran yang berlebihan. Adanya kesiapan mental akan memudahkan seseorang untuk mengontrol depresi, kekhawatiran, serta gangguan emosional yang mungkin memunculkan gangguan tidur (insomnia).

Perhatian masyarakat dalam mengatasi masalah dalam menghadapi menopause antara lain, bekerjasama dengan tim dari berbagai disiplin keahlian ilmu misalnya psikologi dan spesialisasi obstetrik ginekologi, dan melalui berbagai organisasi-organisasi wanita atau organisasi khusus menopause sebagai contoh organisasi PPKW (Perhimpunan Penyantun Kesejahteraan Wanita), *International Menopause Society (IMS)*. Upaya yang dilakukan tersebut untuk memberikan informasi tentang premenopause, menopause dan pasca menopause sebagai salah satu organisasi dunia yang menangani masalah menopause (Astutik, 2008).

Kebijakan pemerintah terhadap masalah ini adalah dengan memberikan program posyandu lansia, pendidikan kesehatan dan senam lansia. Dalam pelaksanaannya, ibu-ibu premenopause diberikan edukasi kesehatan tentang menopause oleh tenaga kesehatan dari puskesmas terdekat (Proverawati, 2010).

Berkenaan dengan pentingnya peran promosi kesehatan dalam pelayanan kesehatan, telah ditetapkan kebijakan Nasional Promosi Kesehatan sesuai dengan Surat keputusan menteri kesehatan Nomor 1193/Menkes/SK/X/ 2004. Kebijakan dimaksud juga didukung dengan Surat keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1114/Menkes/SK/VII/2005 tentang Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Daerah

KAJIAN TEORITIS

Studi mengenai Kesehatan Wanita di Amerika Serikat menemukan bahwa masa menopause memiliki kaitan dengan tekanan psikologis. Dalam studi tersebut, 28,9% dari responden melaporkan mengalami stres di awal premenopause, 20,9% pada tahap premenopause, dan sekitar 22% mengalami stres pada tahap post menopause. Penelitian yang dilakukan oleh Departemen Epidemiologi dan Psikiatri University of Pittsburgh pada tahun 2014 menemukan bahwa 28,9% wanita mengalami stres pada fase awal premenopause, 20,9% mengalami stres saat menopause, dan 22% mengalami stres pada fase post menopause. Selain itu, sebuah penelitian tentang menopause yang dilakukan di Canada menunjukkan bahwa 38% wanita mengalami gangguan tidur, 30%-50% mengalami gangguan urogenital, dan sekitar 50% mengalami kekeringan vagina yang disertai rasa sakit.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Desain ini mencakup pretest sebelum pemberian perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat (Sugiyono, 2014). Peneliti melakukan pengukuran sebelum perlakuan dilaksanakan, kemudian memberikan Edukasi kesehatan mengenai premenopause sebagai perlakuan, dan akhirnya dilakukan posttest setelah kegiatan pendidikan selesai. Rancangan ini sesuai dengan pandangan Notoatmodjo (2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi umur dan pendidikan ibu premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Sonder adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi umur, pendidikan ibu premenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sonder

Karakteristik	Kategori	F	%
Umur	45-50 tahun	9	60.0
	51-55 tahun	6	40.0
Pendidikan	SD	3	20.0
	SLTP	5	33.3
	SLTA	4	26.7
	sarjana	3	20.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat diketahui bahwa umur ibu dalam penelitian ini sebagian besar pada usia 45-50 tahun yaitu 9 responden (60,0%), pendidikan responden sebagian besar adalah SLTP yaitu 5 responden (33,3%).

2. Analisis Univariat

a. Tingkat kesiapan menghadapi menopause sebelum diberikan penyuluhan

Tabel 1.2 Distrubusi tingkat kesiapan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen sebelum diberikan penyuluhan di Wilayah kerja Puskesmas Sonder

Kesiapan menghadapi menopause	f	%
Tidak siap	8	53.3
Siap	7	46.7
Total	15	100.0

Sumber: Data Primer (2016)

Berdasarkan tabel 1.2 di atas dapat dilihat sebagian besar responden dalam kategori tidak siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 8 responden (53,3%), sedangkan 7 responden (46,7%) siap menghadapi menopause.

- a. Tingkat kesiapan menghadapi menopause sesudah diberikan penyuluhan

Tabel 1.3 Distribusi tingkat kesiapan menghadapi menopause pada kelompok eksperimen sesudah diberikan penyuluhan di Wilayah kerja Puskesmas Sonder

Kesiapan menghadapi menopause	F	%
Tidak siap	3	20.0
Siap	12	80.0
Total	15	100.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1.4 di atas dapat dilihat sebagian besar responden dalam kategori siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 12 responden (53,3%), sedangkan 3 responden (20,0%) tidak siap menghadapi menopause.

3. Analisis Bivariat

Pengaruh Edukasi kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di di Wilayah kerja Puskesmas Sonder dapat dilihat dalam table berikut :

Tabel 4.3 Pengaruh Edukasi kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Sonder

Kategori	Kesiapan Menghadapi Menopause				<i>p-value</i>
	Pretest		posttest		
	n	%	n	%	
Tidak siap	8	53.3	3	20.0	0,025
Siap	7	46.7	12	80.0	
Jumlah	15	100.0	15	100.0	

Sumber : Data Primer telah digambarkan dalam bentuk distribusi

Tabel 4.4 di atas dapat menerangkan bahwa sebagian besar responden sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori tidak siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 8 responden (53,3%). Sesudah Edukasi kesehatan sebagian besar responden dalam kategori siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 12 responden (53,3%)

Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Sonder dimana diperoleh $p\text{-value} = 0,025$ dengan taraf signifikansi 5% $p\text{-value}$ ($0,025 < 0,05$). Maka hipotesa alternatif atau hipotesa kerja dapat diterima sehingga disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Edukasi kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Sonder

PEMBAHASAN

1. Tingkat kesiapan menghadapi menopause sebelum diberikan penyuluhan

Tingkat kesiapan menghadapi menopause sebelum diberikan penyuluhan sesuai dengan tabel 4.1 sebagian besar responden dalam kategori tidak siap menghadapi menopause yaitu sebanyak 8 responden (53,3%). Responden tersebut memiliki tingkat kesiapan tidak siap karena sebagian besar menjawab tidak siap dalam menghadapi gejala-gejala menopause yang mungkin akan muncul,.

Berdasarkan hasil penelitian di Wilayah kerja Puskesmas Sonder responden yang memiliki kesiapan yang tidak siap juga dapat dikarenakan responden yang memiliki pengetahuan yang rendah dimana responden dalam penelitian ini mayoritas SLTP dan terdapat responden dengan pendidikan SD sehingga memiliki pengetahuan yang kurang dan cukup sulit dalam menyerap informasi. Pendidikan responden akan mempermudah menyerap informasi yang diterima terutama informasi dari tenaga kesehatan atau lingkungan sekitar. Ketidaksiapan wanita dalam menghadapi menopause akan berpengaruh terhadap kehidupan wanita dan keluarga tersebut.

Pernyataan di atas sesuai dengan teori bahwa menopause merupakan proses alamiah yang terjadi pada semua perempuan, namun efek sampingnya banyak mempengaruhi keharmonisan rumah tangga apabila tidak siap menghadapinya. Masa perubahan ini akan dapat dilalui dengan baik, tanpa gangguan yang berarti, jika wanita tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru yang muncul. Faktor penentu apakah wanita tersebut siap dengan datangnya masa menopause ini ada di tangan wanita itu sendiri. Di sini faktor pengetahuan mengenai menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi masa tersebut (Maspaitea, 2007).

Faktor lain yang mempengaruhi ibu tidak siap menghadapi menopause adalah kurangnya informasi yang diterima ibu tentang menopause, sehingga timbul kekhawatiran yang menyebabkan ibu merasa tidak siap karena pengetahuan ibu yang rendah, hal tersebut sesuai dengan teori Wawan dan Dewi (2010) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan baru dan akan berdampak pada perilaku yang positif.

Kurangnya pengetahuan ibu yang menyebabkan wanita tidak siap menghadapi menopause sesuai dengan penelitian Estiani (2015) dengan judul hubungan pendidikan dan pengetahuan wanita pramenopause terhadap sikap menghadapi menopause di desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. Hasil penelitian dari 97 responden yang memiliki sikap positif sebanyak 71 orang (73,1%), responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 59 orang (60,8%). Dari hasil uji statistik *Chi-square* untuk variable pengetahuan diperoleh *p value* $0,005 < 0,05$ hal ini membuktikan bahwa ada hubungan pengetahuan terhadap sikap menghadapi menopause.

2. Tingkat kesiapan menghadapi menopause sesudah diberikan penyuluhan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Sonder, mayoritas responden menunjukkan kesiapan menghadapi menopause, yaitu sebanyak 12 responden (53,3%). Faktanya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesiapan menghadapi menopause setelah dilakukan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan agar masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat menerapkan anjuran-anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Aryastuti, 2012).

Menurut Notoadmojo (2010), perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi, yang mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, kepercayaan, sistem nilai, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, pekerjaan, informasi, pengetahuan, dan sebagainya. Perilaku seseorang sangat variatif karena adanya perbedaan antara individu satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku individu.

Tujuan utama penyuluhan menurut Effendy (2010) adalah mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat serta lingkungan yang sehat, serta aktif dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Edukasi kesehatan memiliki tujuan untuk mengubah perilaku individu atau masyarakat dalam bidang kesehatan secara umum, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo (2010).

Edukasi kesehatan tentang menopause berdampak pada peningkatan pengetahuan dan sikap ibu, yang pada akhirnya mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi menopause. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arifah tahun 2010 yang menguji pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan modul terhadap pengetahuan dan sikap wanita dalam menghadapi menopause di desa Sumbermulyo, Bambanglipuro, Bantul. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan dengan modul berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan dan sikap wanita tentang menopause.

3. Pengaruh Edukasi kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum mendapatkan penyuluhan menghadapi menopause dengan tingkat tidak siap, yakni 8 responden (53,3%). Namun, setelah mendapatkan edukasi kesehatan, mayoritas responden menunjukkan kesiapan menghadapi menopause, yaitu 12 responden (53,3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi kesehatan terhadap kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Wilayah kerja Puskesmas Sonder. Nilai p (p -value) dari analisis adalah 0,025, dengan taraf signifikansi 5% (p -value < 0,05).

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. Edukasi kesehatan merupakan suatu upaya untuk menciptakan pengetahuan dan perilaku yang kondusif untuk kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa edukasi kesehatan berusaha untuk menyadarkan masyarakat tentang cara memelihara kesehatan, menghindari hal-hal yang berisiko merugikan kesehatan, mencari pengobatan ketika sakit, dan lain sebagainya.

Dengan adanya edukasi kesehatan, pengetahuan ibu tentang menopause dapat meningkat, yang pada gilirannya akan mempengaruhi sikap dan motivasi mereka ke arah yang lebih positif sesuai dengan pengetahuan yang didapatkan. Edukasi kesehatan harus disesuaikan dengan masalah dan kebutuhan individu, sehingga mereka memahami apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mereka dengan sumber daya yang ada dan dukungan dari luar.

Meskipun edukasi kesehatan berperan penting, penelitian juga menunjukkan bahwa kesiapan menghadapi menopause tidak hanya dipengaruhi oleh edukasi kesehatan semata. Faktor lain seperti kemampuan penginderaan terhadap informasi selama penyuluhan juga berperan, dan tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merespons informasi dari luar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang menopause pada ibu usia 45-55 tahun. Oleh karena itu, edukasi kesehatan memainkan peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan kesiapan menghadapi menopause.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan ditulis secara singkat yaitu mampu menjawab tujuan atau permasalahan penelitian dengan menunjukkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis penelitian, tanpa mengulang pembahasan. Kesimpulan ditulis secara kritis, logis, dan jujur berdasarkan fakta hasil penelitian yang ada, serta penuh kehati-hatian apabila terdapat upaya generalisasi. Bagian kesimpulan dan saran ini ditulis dalam bentuk paragraf, tidak menggunakan penomoran atau *bullet*. Pada bagian ini juga dimungkinkan apabila penulis ingin memberikan saran atau rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Baziad Ali, (2008). Menopause dan Andropause. Cetakan Pertama, Ed. Pertama, Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Brown, Nina W. (2011). Psychoeducational Groups 3rd Edition: Process and Practice. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Camellia Vita. (2008). Sindroma pascamenopause [skripsi]. Medan: Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara.
- Cartwright,. (2007). Psychoeducation Among Caregivers of Children Receiving Mental Health Service. Dissertation. Ohio: Graduate School of The Ohio State University
- Indriana , Teuku Melani (2007). Gizi Keluarga. Penebar Swasaya : Jakarta. Arief Kagan A (2015) Patients who were diagnosed with menopause in the Gynecology and Evaluation of sleep in women with menopause v.16(3); 2015;
- Kasdu, D (2005). Kiat Sehat dan Bahagia di Umur Menopause. Puspaswara. Jakarta: Gramedia
- Lestary D, (2010). Seluk Beluk Menopause. Jogjakarta: Gerai Ilmu.
- Lumongga N, (2013). Psikologi Kespro “Wanita & Perkembangan Reproduksi” Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Cetakan Pertama. Jakarta: Kencana.
- Mulyani, S, (2013). Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurma riajati (2014). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Desa Murtagading Sanden Bantul
- Polman. (2015). The Role Depressive Symptomatology in peri and post-.menopause
- Proverawati A, (2009). Menopause dan Sindrom Premenopause. Yogyakarta: Nuha Medika
- Puspitasari 2013). Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause menjelang Menopause di Desa Tirto Rt. 5