

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENOPAUSE TERHADAP
TINGKAT PENGETAHUAN IBU PRA-MENOPAUSE**
*The Influence of Health Education About Menopause Against the Knowledge Level
of Pre-Menopausal Mothers*

- Ni'matul Ulya¹, Pedvin Ratna Meikawati²
1. Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan
Korespondensi : renex_cubby@yahoo.co.id
Jalan Sriwijaya No 7 Pekalongan Telp. 02854416108
 2. Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan

ABSTRAK

Latar Belakang : *Menopause* adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita. Biasanya perempuan akan mengalami *menopause* antara usia 45-55 tahun (Rambulangi, 2010). WHO memperkirakan pada tahun 2030 jumlah perempuan yang memasuki masa *menopause* diperkirakan mencapai 1,2 milyar (WHO, 2014). **Tujuan Penelitian :** mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menopause* terhadap tingkat pengetahuan ibu pra-menopause.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian "*one group pre and post test design*". Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu pra-menopause yang ada di RW I Desa Podosugih sebanyak 67 orang.

Hasil : Tingkat pengetahuan responden sebelum diberi pendidikan kesehatan memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang *menopause* yaitu sejumlah 34 responden (50,8%), dan setelah diberi pendidikan kesehatan memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 36 responden (53,7%). Hasil uji dengan paired t-test didapatkan nilai $t = 4.868$, $p=0,000$ dengan $\alpha=0,05$. Hipotesis nol ditolak karena nilai $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu pra- *menopause* di RW I Desa Podosugih Kota Pekalongan.

Simpulan :

Kata kunci : Menopause, Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Background : *Menopause* is a natural phase in every woman's life that marks the end of a woman's fertile period. Usually women will experience *menopause* between the ages of 45-55 years (Rambulangi, 2010). WHO estimates that by 2030 the number of women entering *menopause* is estimated at 1.2 billion (WHO, 2014).

Purpose : The purpose of this study was to determine the effect of health education about *menopause* on the level of knowledge of pre-menopausal mothers.

Method : This type of research is a pre-experimental research with research design "*one group pre and post test design*". The population in this study were all pre-menopausal mothers in RW I Podosugih Village as many as 67 people.

Result : The level of knowledge of respondents before being given health education had a level of lack of knowledge about *menopause*, namely a number of 34 respondents (50.8%), and after being given health education had a good level of knowledge of 36 respondents (53.7%). Test results with paired t-test obtained value of $t = 4,868$, $p = 0,000$ with $\alpha = 0,05$. The null hypothesis was rejected because the p value < 0.05 , which means that there is an influence of health education on the level of pre-menopausal mothers' knowledge in RW I, Podosugih Village, Pekalongan City.

Conclusion :

Keywords: Menopause, Knowledge, Health Education

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, kehidupan merupakan suatu proses perubahan yang berkelanjutan atau serangkaian perkembangan dari lahir sampai mati. Perkembangan akan dialami oleh setiap individu, dimana setiap perkembangan merupakan proses menuju pada suatu kemasakan dan kematangan yang meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial yang umumnya dapat dicapai pada usia remaja hingga dewasa, maka periode berikutnya adalah tahap kemantapan dan periode penurunan (Proverawati, 2010).

Pra-menopause adalah masa sekitar menopause, dimana tanda klinik pra-menopause mulai tampak satu tahun pertama setelah *menopause* terjadi. Masa pra-menopause atau sebelum haid berhenti, biasanya ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur. Pra-menopause bisa terjadi selama beberapa bulan sampai beberapa tahun sebelum *menopause* (Moegni, 2011).

Berdasarkan beberapa hasil survey dan penelitian di Indonesia, 70% para wanita yang berusia 45 sampai dengan 54 tahun cenderung mengalami berbagai gejala seperti hot flushes, jantung berdebar debar, gangguan tidur, depresi, mudah tersinggung, merasa takut, gelisah dan lekas marah, sakit kepala, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga, berkunang kunang, kesemutan, gangguan libido, obstipasi, berat badan bertambah, dan nyeri tulang dan otot. Penting dilakukan penatalaksanaan dalam upaya penanganan berbagai gejala yang muncul dalam meminimalisir munculnya resiko masalah akibat mengalami menopause, melalui penanganan farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu alternatif sebagai upaya pencegahan terhadap timbulnya ketidaknyamanan pada fase menopause adalah melalui penanganan non farmakologi, meliputi pengaturan nutrisi, pengaturan aktivitas fisik, pengaturan aktifitas seksual, istirahat, relaksasi dan manajemen stress serta emosi.

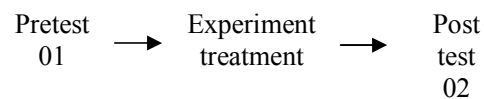
Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atas usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Hal ini dapat dilakukan dengan harapan bahwa masyarakat ataupun individu dapat

memperoleh informasi ataupun pengetahuan yang berpengaruh terhadap perubahan perilaku sasaran (Notoatmodjo, 2013).

Hasil observasi lapangan di wilayah RW I Desa Podosugih Kota Pekalongan diketahui masyarakat kurang mengetahui tentang menopause, mereka banyak yang mengeluh merasakan haid tidak teratur, rasa panas pada dada bagian atas, keringat dingin di malam hari, rasa pusing disertai sakit kepala, otot-otot pegal, kesemutan. Masyarakat tidak mengetahui bahwa yang mereka rasakan merupakan tanda dan gejala dari menopause atau mereka telah memasuki tahap pra-menopause. Kurangnya pengetahuan mereka disebabkan karena belum adanya program pendidikan kesehatan tentang menopause baik di posyandu ataupun di puskesmas yang seharusnya dilaksanakan oleh bidan atau tenaga kesehatan setempat. Hasil observasi di atas, membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh pendidikan kesehatan menopause terhadap tingkat pengetahuan ibu pra-menopause.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan menggunakan desain penelitian "*one group pre and post test design*". Dalam desain penelitian ini, tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Pada kelompok intervensi yang sama dilakukan *pre test*. Setelah diberi intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang menopause kemudian pada kelompok tersebut dilakukan *post test*.



Interval waktu antara *experiment treatment* dan 0₂ (*post test*) disesuaikan berdasarkan teori retensi atau penyimpanan. Apabila jarak waktu antara pemasukan stimulus dan penimbunan kembali sebagai *memory output* berkisar antara 20-30 detik, ini merupakan *short-term memory*, sedangkan selebihnya merupakan *long-term memory* (Walgito, 2004).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu pra-menopause yang ada di RW I Desa Podosugih sebanyak 67 orang. Apabila subjek penelitian kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti melalui pengisian kuesioner oleh seluruh responden. Responden memberikan jawaban dengan memberikan cek (v) sesuai dengan apa yang diketahui oleh responden. Responden tinggal memilih alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai petunjuk dalam pertanyaan tersebut. Dimana kuesioner yang dibagikan untuk ibu-ibu pra-menopause sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang menopause adalah sama.

Penelitian ini menggunakan *Contract Validity* untuk uji validitasnya. Hasil dari uji validitas dengan SPSS dicocokkan dengan tabel statistik. Sebelumnya, terlebih dahulu diujikan kepada 20 responden diluar sampel dengan karakteristik yang sama. Adapun r tabel dengan jumlah responden 20 orang diketahui 0,444. Dari uji validitas yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa ada 3 item yang tidak valid. Item yang tidak valid diperbaiki kalimatnya kemudian diujikan kembali pada responden yang sama sehingga diperoleh semua item pertanyaan pada kuesioner valid semua. Sedangkan pada uji reliabilitas didapatkan nilai r 0,843.

HASIL dan PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Umur responden

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
< 45 tahun	0	0
45-50 tahun	51	76,1
> 50 tahun	16	23,9
Jumlah Total	67	100,0

Tabel 1 menggambarkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki umur 45-50 tahun sejumlah 51 responden

(76,1%), dan responden yang memiliki >50 tahun sejumlah 16 responden (23,9%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 2 Tingkat Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan Dasar	36	53,7
Pendidikan Menengah	27	40,3
Pendidikan Tinggi	4	6,0
Jumlah Total	67	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar sebesar (53,7%) dan pendidikan menengah (40,3%).

c. Informasi Menopause

Tabel 3 Informasi Menopause

Informasi menopause	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sudah Pernah	23	34,3
Belum pernah	44	65,7
Jumlah Total	67	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar respon (65,7%) belum pernah mendapatkan informasi mengenai menopause sedangkan sisanya sudah pernah mendapatkan informasi mengenai menopause sebesar (34,3%).

d. Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberi Pendidikan Kesehatan

Tabel 4 Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum diberi Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan Sebelum Diberi Pendidikan Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	10	14,9
Cukup	23	34,3
Kurang	34	50,8
Jumlah Total	67	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang tentang menopause yaitu sejumlah 34 responden (50,8%), dan responden yang memiliki pengetahuan cukup sejumlah 23 responden (34,3%).

e. Tingkat Pengetahuan Setelah Diberi Pendidikan Kesehatan

Tabel 5 Tingkat Pengetahuan Responden Setelah diberi Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan Sesudah Diberi Pendidikan Kesehatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	36	53,7
Cukup	19	28,3
Kurang	12	18,0
Jumlah Total	39	100,0

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang menopause yaitu sejumlah 36 responden (53,7%), dan responden yang memiliki pengetahuan cukup sejumlah 19 responden (28,3%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 6 Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Pra-Menopause di RW I Desa Podosugih Kota Pekalongan

Variabel	N	Mean	SD	Std.eror Mean	P value	Nilai t
Pre test	67	4.2239	2.78427	.34015	.000	- 4.868
Post test	67	14.7910	2.66024	.32500		

($\alpha=0,05$, $df=66$)

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 67 responden skor rata-rata pendidikan ibu tentang menopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 4.22 dengan standar deviasi 2.78, kemudian meningkat menjadi 14.79 dengan standar deviasi 2.66 setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause. Berdasarkan uji *Paired T-test*, didapatkan nilai t sebesar - 4.868 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value kurang dari nilai $\alpha=0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu pra-menopause di RW I Desa Podosugih Kota Pekalongan.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu pra-menopause menunjukkan bahwa dari 67 responden didapatkan sebagian besar responden memiliki umur 45-50 tahun sejumlah 51 responden (76,1%).

Hal ini sesuai dengan Suparni (2016) yang menyatakan bahwa usia pra-menopause dimulai pada usia sekitar 45 tahun dan pada usia ini terjadi ketidakteraturan dalam siklus haid.

Menopause sebenarnya terjadi pada siklus menstruasi yang terakhir. Tetapi

kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita tidak mengalami siklusnya selama minimal 12 bulan (Diputra,2015). Tidak ada cara untuk mengetahui kapan periode menstruasi seorang wanita akan berakhir atau periode menstruasi manakah yang terakhir. Untuk mengetahuinya, harus menunggu sekitar 12 bulan setelah periode menstruasi terakhir. Jika sampai saat itu tidak terjadi menstruasi, maka seorang wanita tersebut telah mengalami *menopause* (Nomnafa, 2016).

b. Tingkat Pendidikan Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar sebesar (53,7%).

Pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau berubah ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang (Sumanto, 2014). Sedangkan menurut Notoatmodjo (2013) bahwa orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang. Namun, dari hasil penelitian terlihat bahwa tidak semua orang semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Bisa saja hal ini dipengaruhi oleh pengalaman atau informasi yang telah didapatkan oleh ibu-ibu pra-menopause sehingga pengetahuan ibu lebih tinggi.

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap stimulus yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut. Terbukanya akses terhadap berbagai media cetak maupun media elektronik sehingga masyarakat relative lebih mudah menerima berbagai informasi.

c. Informasi Menopause

Sebagian besar respon (65,7%) belum pernah mendapatkan informasi mengenai menopause sedangkan sisanya

sudah pernah mendapatkan informasi mengenai menopause sebesar (34,3%). Responden dalam penelitian ini sebagian besar belum pernah mendapatkan informasi menopause yang disebabkan karena belum pernah diadakan penyuluhan kesehatan tentang menopause, belum adanya posyandu lansia di daerah RW I.

Responden dalam penelitian ini umumnya hanya mendapatkan sedikit informasi menopause dari teman, dari pembicaraan antar tetangga sehingga informasi yang diperoleh kurang tepat. Suatu informasi dapat diperoleh dari teman, keluarga, media massa, dan dari tenaga kesehatan. Adanya informasi ini berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki. Seseorang yang mendapat informasi tentang suatu hal maka orang tersebut akan memiliki pengetahuan dalam hal yang bersangkutan. Sebaliknya, orang yang belum pernah mendapat informasi tentang suatu hal maka orang tersebut tidak akan tahu mengenai hal yang bersangkutan.

d. Tingkat Pengetahuan

1) Tingkat Pengetahuan Sebelum diberi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang tentang menopause yaitu sejumlah 34 responden (50,8%), dan responden yang memiliki pengetahuan cukup sejumlah 23 responden (34,3%), dimana jumlahnya melebihi separo dari jumlah keseluruhan responden.

Analisa peneliti mengenai kurangnya pengetahuan yang dimiliki responden dikarenakan oleh beberapa faktor, misalnya tingkat intelektual yang tidak sama, pendidikan yang diperoleh masing-masing responden berbeda, responden tidak fokus saat penelitian. Selain itu, intensitas responden dalam memperoleh informasi mengenai menopause juga tidak sama.

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2013) bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tingkat pendidikan, pengalaman dan informasi. Faktor pendidikan berpengaruh terhadap

pengetahuan ibu terutama tentang masalah kesehatan. Secara umum pengertian pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok maupun masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.

Melihat fenomena di atas, maka masih diperlukan stimulus yang berupa penyuluhan atau informasi yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden khususnya tentang menopause.

2) Tingkat Pengetahuan Sesudah diberi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause, sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang menopause yaitu sejumlah 36 responden (53,7%), dan responden yang memiliki pengetahuan cukup sejumlah 19 responden (28,3%). Hal ini membuktikan bahwa dengan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kesehatan merupakan langkah efisien dan efektif dalam hal keberhasilan memberikan informasi atau pengetahuan tentang menopause yang benar.

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Seorang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap stimulus yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan ataupun menambah suatu informasi yang dibutuhkan oleh seseorang yang berkaitan dengan masalah kesehatan yang dihadapinya (Notoatmodjo, 2013). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan penyampaian pendidikan kesehatan akan menghasilkan informasi yang benar tentang menopause dan berdampak pada bertambahnya pengetahuan responden.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 67 responden skor rata-rata

pendidikan ibu tentang menopause sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 4.22 dengan standar deviasi 2.78, kemudian meningkat menjadi 14.79 dengan standar deviasi 2.66 setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause. Berdasarkan uji *Paired T-test*, didapatkan nilai t sebesar - 4.868 dengan p-value sebesar 0.000. terlihat bahwa p-value kurang dari nilai $\alpha=0,05$ menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan ibu pra-menopause di RW I Desa Podosugih Kota Pekalongan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan ibu pra-menopause antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause. Hal ini ditunjukkan dengan sikap responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan yang memiliki pengetahuan kurang yaitu sejumlah 34 responden (50,8%) dan responden yang memiliki pengetahuan cukup sejumlah 23 responden (34,3%). Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang menopause yaitu sejumlah 36 responden (53,7%), dan responden yang memiliki pengetahuan cukup sejumlah 19 responden (28,3%).

Peningkatan skor rerata pengetahuan ibu pra-menopause disebabkan karena pendidikan kesehatan. Perubahan pengetahuan responden ini terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini karena dalam pendidikan kesehatan terdapat proses belajar berarti akan memungkinkan terjadinya proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang, sehingga ibu pra-menopause tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi mau dan bisa terdorong untuk melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku individu, keluarga serta masyarakat dari perilaku yang tidak sehat menjadi sehat. Perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kesehatan menjadi perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan atau dari

perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif (Widyanto, FC, 2014).

SIMPULAN dan SARAN

A. Simpulan

1. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *menopause* sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang 34 responden (50,8%) dan pengetahuan cukup 23 responden (34,3%).
2. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menopause* sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik 36 responden (53,7) dan pengetahuan cukup 19 responden (28,3%).
3. Hasil analisis bivariante dengan uji *Paired T-Test* didapatkan *p value* = 0.000 dan $\alpha = 0,05$, dimana *p value* < α , yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menopause* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menopause* pada ibu pra-menopause di RW I Desa Podosugih Kota Pekalongan.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat
Sebagai bahan informasi dan menambah pengetahuan masyarakat terutama ibu dengan usia menjelang menopause
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan dapat memberikan stimulus yang berupa penyuluhan terkait dengan permasalahan pada masa menopause serta memberdayakan para kader untuk aktif dalam kegiatan posyandu.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai keluhan yang dialami pada masa *menopause*.

DAFTAR PUSTAKA

Diputra, Pandu. 2015. *7 Fakta dan Tips Menghadapi Menopause*.
http://migas-indonesia.net/downloadindex.php?option=com_content&task=view&id

=265&Itemid=34. Diakses pada tanggal 17 Maret 2017

- Mira Trisyani dan ermiati. 2018. Adaptasi Gejala Perimenopause dan Pemenuhan Kebutuhan Seksual Wanita Usia 50-60 tahun. Universitas Padjajaran. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol 16 No 1 April 2017
- Moegni, E.M. 2011. *Masa Pra-menopause*. <http://www.sammarielclinic.com>. Diakses tanggal 20 Februari 2017
- Nomnafa, P & Wulandari, Setyo. 2016. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause dengan kecemasan Ibu Menghadapi Menopause. *Stikes Yogyakarta. Jurnal Kesehatan "Samodra ilmu"* Vol. 07 No 02 Juli 2016
- Notoatmodjo, S. 2013. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Salim, dr. Rosa Amanda & Jubilee Ernterprise. 2015. *Uncomplicated Perimenopause*. Jakarta: Gramedia
- Sumanto. 2014. *Psikologi Perkembangan Fungsi dan Teori*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Suparni, Ita Eko. 2016. *Menopause Masalah dan Penanggulangannya*. Yogyakarta: Deepublish
- Umland. 2008. Treatment Strategies For Reducing The Burden Of Menopause Associated Vasomotor Symptoms. *J Manag Care Pharm*. Apr;14(3 Suppl):14-9.
- Walgito, B. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta. Andi Pustaka
- Widyanto, FC. 2014. *Keperawatan Komunitas dengan Pendekatan Praktis*. Nuha Medika: Yogyakarta