

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI MASA MENOPAUSE

Tiffara Keavy Sharon Panjaitan<sup>1</sup>, Masta Haro<sup>2</sup>  
Universitas Advent Indonesia<sup>1,2</sup>  
Tiffara.ks.panjaitan@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan wanita menghadapi masa menopause pada wanita di GMAHK Salemba. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, dengan pendekatan korelatif untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan terhadap tingkat kecemasan yang diukur dengan kuesioner pengetahuan dan kuesioner skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan dan Tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menopause di gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Salemba Jakarta Pusat dan didapati hubungan antara kedua variabel lemah dan negatif.

Kata kunci: *Kecemasan, Menopause, Tingkat Pengetahuan*

### ABSTRACT

*This research intends to identify the relationship between the level of knowledge and women's anxiety about facing menopause among women in the Seventh-day Adventist Church Salemba, Central Jakarta. The Method that has been used in this is descriptive quantitative, with a correlative approach to analyze the relationship between the level of knowledge and the level of anxiety that has been measured by a knowledge questionnaire and the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire. The results of the research showed that there was a relationship between the level of knowledge and the level of anxiety facing the menopause at the Seventh-day Adventist Church Salemba, Central Jakarta.*

*Keywords: Anxiety, Menopause, Knowledge level*

### PENDAHULUAN

Menopause merupakan tahap dimana wanita tidak lagi mengalami menstruasi, juga tidak lagi melahirkan anak (Fadhilla et al., 2023). Wanita dapat dinyatakan memasuki masa menopause bila wanita tersebut sudah tidak mengalami menstruasi kurang lebih selama 12 bulan setelah menstruasi terakhir. Biasanya terjadi pada usia 50 tahun setelah menopause (Meilan & Huda, 2022). Wanita yang memasuki masa menopause akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat berujung pada krisis, antara lain depresi, perubahan suasana hati, mudah tersinggung, cepat marah, curiga, kecemasan tinggi, insomnia, atau kecemasan ekstrem (Yanti et al., 2022). Perubahan fisik wanita menopause membawa pengaruh terhadap persiapannya dalam

menghadapi menopause, dimana semakin berat menghadapi perubahan maka semakin tidak siap menghadapinya (Medika Sutrisari Sabrina et al., 2023).

Menurut WHO yang dikutip dari penelitian lain, akan ada sekitar 1,2 miliar Wanita yang berusia diatas 50 tahun di tahun 2030. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi Wanita menopause meningkat 3% tiap tahunnya (Sartika et al., 2023). Penelitian dari Departmen Epidemiologi dan Psikiatri di *University of Pittsburg* menyatakan bahwa terdapat 48,9% wanita yang tidak siap pada masa perimenopause.

Perubahan yang terjadi pada Wanita saat menopause merupakan hal yang wajar atau alamiah dan harus diterima sepenuhnya dengan baik oleh wanita. Namun banyak dari mereka yang mengalami gejala mental seperti kebingungan dan susah tidur karena rasaa takut (Perceka et al., 2023). Mereka menyadari bahwa penampilan dan kecantikan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk kesuksesan sosial maupun profesional (Yuniarti et al., 2020) . Maka saat memasuki fase menopause dibutuhkan beberapa hal seperti persiapan yang matang, pengetahuan yang baik, sikap yang baik juga dukungan yang cukup dari orang terdekat untuk dapat melaluinya (Putri et al., 2023). Pentingnya pengetahuan akan menopause merupakan sebuah dasar untuk pembentukan sikap. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik akan membantu wanita untuk mempersiapkan diri dan menghadapi masa menopause dengan lebih baik.(Karwati et al., 2023)

Pengetahuan seseorang tentang suatu mata pelajaran meliputi dua aspek: positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang menentukan sikap seseorang. Informasi yang benar dari berbagai sumber merupakan faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan seseorang. Faktor pendukung lainnya adalah media pembelajaran yang efektif, informasi kesehatan yang tepat juga komunikasi yang efektif (Setiawan et al., 2020). Pengetahuan seseorang bertambah dengan adanya informasi, informasi yang diterima dengan baik dan benar maka tidak akan menimbulkan pengetahuan yang salah, namun jika pengetahuan yang didapat tanpa adanya informasi yang mendasar maka dapat merugikan orang tersebut (Alia et al., 2023).

Berdasarkan peneltitian yang dilakukan, dikatakan bahwa pendidikan yang tinggi dan pengetahuan yang cukup mengenai menopause akan membantu wanita memahami kondisi yang dialami dan mempersiapkan dirinya dalam menjalani masa menopause dan diharapkan dengan pendidikan yang tinggi dan pengetahuan yang cukup dapat membantu mengatasi kecemasan dengan baik.

Banyak penelitian menyoroti efek negatif dari tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan yang tinggi juga berhubungan dengan penurunan nafsu makan, sulit tidur, sampai gangguan fungsi fisik. Selain itu, mekanisme penanggulangan yang negatif (seperti peningkatan penggunaan alkohol dan narkoba), stres dan depresi, serta meningkatnya keinginan untuk bunuh diri dapat menyebabkan peningkatan perilaku berisiko (Nugraha et al., 2022). Pengetahuan dan pengalaman yang orang miliki dapat menentukan sikap seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan bisa muncul oleh karena kurangnya pengetahuan, ilmu, dan informasi yang didapat (Puspitasari, 2020).

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa 35 dari 60 orang wanita memiliki pengetahuan yang rendah mengenai menopause yang artinya masih kurangnya pengetahuan mengenai menopause di beberapa kalangan (Asifah & Daryanti, 2021). Penelitian lain yang telah dilakukan didapati lebih dari separuh responden (61.7 %) mempunyai pengetahuan rendah, lebih dari separuh responden (66 %) mengalami kecemasan sedang, dengan menggunakan uji *chi-square* sebagai analisa data (Sari et al.,

2021). Berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson* dalam menganalisis korelasi kedua variabel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan menghadapi masa menopause pada wanita di GMAHK Salemba. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai data dasar untuk penatalaksanaan penelitian yang akan datang mengenai Tingkat pengetahuan dan kecemasan menghadapi menopause.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dimana metode ini membantu peneliti menyajikan, menggambarkan, atau merangkum sebuah data secara konstruktif yang membantu memperoleh pemahaman detail dari data, dilakukan dengan pendekatan korelatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mencari ada atau tidak adanya suatu hubungan. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan yang telah dilaksanakan pada 28 Februari 2024 di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Salemba Jakarta Pusat.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita menopause dengan rentang usia 45-55 tahun dengan total 66 responden. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* yang artinya peneliti memilih anggota yang sesuai dengan kriteria tertentu dengan tujuan untuk mengambil partisipan yang paling representatif akan populasi yang diteliti. Sampel harus memenuhi kriteria yaitu berusia 45 - 55 tahun; ibu yang pada masa pre-menopause; ibu yang beranggota jemaat di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Salemba Jakarta Pusat.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat Pengetahuan Wanita Mengenai menopause dan variabel dependen adalah Tingkat Kecemasan Wanita menghadapi Masa Menopause. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kuisisioner skala HARS. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis. Analisis data yang akan digunakan adalah analisis Bivariat untuk mencari korelasi antara kedua variabel dengan menggunakan *Pearson Correlation* dan analisis univariat untuk uji karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan tingkat kecemasan.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia :		
45 – 50 Tahun	49	74.2
51 – 55 Tahun	17	25.8
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	31	47.0
Karyawan	23	34.8
Perawat	1	1.5
Wiraswasta	3	4.5
Pendidik	4	6.1
Kasir	1	1.5
Pegawai Honor	1	1.5
Agen Asuransi	1	1.5

Chef	1	1.5
Tingkat Pendidikan :		
SMP	2	3.0
SMA	12	18.2
D3	5	7.6
S1	39	59.1
S2	5	7.6
S3	3	4.5
Total .	66	100

Tabel.1 menunjukkan bahwa sebanyak 74,2% responden pada penelitian ini berusia antara 45-50 tahun, profesi terbanyak yaitu ibu rumah tangga dengan 31 responden (47%), dan 39 responden (59,1%) memiliki Tingkat Pendidikan di taraf S1.

Tabel. 2  
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Menopause

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Pengetahuan Baik	42	63.6
Pengetahuan Cukup	22	33.3
Pengetahuan Sedang	2	3.0
Total	66	100

Dari tabel Tingkat pengetahuan didapati sebagian besar responden memiliki Tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 42 responden (63,6%), memiliki Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (33,3%), dan memiliki Tingkat pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (3%).

Tabel. 3  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	21	31.8
Kecemasan Ringan	16	24.2
Kecemasan Sedang	17	25.8
Kecemasan Berat	12	18.2
Total	66	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sebanyak 21 responden (31,8%) tidak mengalami kecemasan, 16 responden (24,2%) mengalami kecemasan ringan, 17 responden (25,8) mengalami kecemasan sedang dan 12 responden (18,2%) mengalami kecemasan berat.

Tabel. 4  
Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita menghadapi menopause

		Tingkat kecemasan								Total	P Value	
		Tidak Ada		Ringan		Sedang		Berat				
		f	%	f	%	f	%	f	%			
Tingkat Pengetahuan	Baik	11	16,6	10	15,1	11	16,6	10	15,1	42	63,6	0,044
	Cukup	8	12,1	6	9,1	6	9,1	2	3,1	22	33,3	
	Kurang	2	3,1	0	0	0	0	0	0	2	3,1	
Total		21	31,8	16	24,2	17	25,7	12	18,2	66	100	

Dari uji bivariat yang dilakukan didapati bahwa Wanita berpengetahuan baik yang tidak ada kecemasan sebanyak 11 responden (16,6%), begitu juga dengan Wanita berpengetahuan baik yang memiliki kecemasan ringan. Nilai signifikansi sebesar 0,044 ( $<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan dan Tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menopause di gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Salemba Jakarta Pusat. Hasil koefisien *Pearson Correlation* didapati sebesar -0,249 yang artinya hubungan antara kedua variabel lemah dan bersifat negatif, dimana semakin tinggi Tingkat pengetahuan semakin rendah Tingkat kecemasan dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah pengetahuan semakin tinggi Tingkat kecemasan.

## PEMBAHASAN

Hasil analisa hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan perempuan dalam menghadapi menopause dari 66 responden didapati bahwa responden yang berpengetahuan baik yang tidak ada kecemasan sebanyak 11 responden (16,6%), begitu juga dengan Wanita berpengetahuan baik yang memiliki kecemasan ringan. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,044 ( $<0,05$ ) menyatakan bahwa adanya Hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat menopause dalam menghadapi menopause. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karwati, Yulianti, & Afriani yang menyatakan ada nya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan Tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause pada Wanita di Desa Margalaksana, Sumedang.

Sebagian besar responden yang didapati memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang menopause, yaitu sebanyak 42 responden (63%). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Usia dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan. Semakin seseorang bertambah usia, semakin banyak pengalaman yang dimilikinya dan semakin siap ia menerima informasi. Akibatnya, pengetahuan mereka pun meningkat seiring waktu. Pengalaman yang terakumulasi menjadi pengetahuan individu secara subjektif, sehingga semakin banyak pengalaman yang dimiliki, semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh (Asifah & Daryanti, 2021).

Pengetahuan wanita juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang mereka raih. Hubungan erat antara pengetahuan dan pendidikan menyiratkan bahwa wanita dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas. Namun demikian, tidak dapat disimpulkan bahwa wanita yang berpendidikan rendah secara otomatis memiliki pengetahuan yang terbatas (Sri Yulastuti & Widiarta, 2022). 59,1 % responden memiliki tingkat pendidikan di taraf S1. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang memiliki hasil bahwa responden dengan pendidikan tinggi (perguruan tinggi) umumnya memiliki pengetahuan yang baik yakni adanya hubungan yang terjadi antara tingkat pendidikan terhadap tingkat pengetahuan seseorang (Damayanti & Sofyan, 2022). Namun, penting untuk diingat bahwa hal ini tidak berarti bahwa orang yang tidak berpendidikan sama sekali tidak memiliki pengetahuan. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan, maka diharapkan dengan adanya pendidikan tinggi akan semakin memperluas pengetahuan seseorang. Pendidikan yang cukup akan memudahkan seseorang untuk memahami mengenai menopause lebih baik, mempengaruhi perkembangan pemikiran dan analisis seseorang yang dapat membantu mereka meningkatkan pemahaman, yang merupakan metode efektif dalam memberikan informasi kesehatan (Ratnaningsih, 2021).

Faktor lain di adalah Pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Begitu pula dengan penelitian yang dilakun Nua & Adesta (2019), menunjukkan bahwa 69,9% bekerja sebagai IRT. Kegiatan sehari – hari wanita dapat berdampak pada kualitas hidup yang mereka miliki. Tanpa adanya pertukaran informasi, maka tidak akan ada dorongan untuk mencari informasi melalui berbagai media. Pengetahuan seseorang juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan kerja, baik secara langsung maupun tidak langsung. Lingkungan kerja memiliki peran dalam membentuk pengetahuan seseorang. Kurangnya informasi mengenai menopause dapat menyebabkan pandangan negatif terhadap periode hidup ini. Ketidaktahuan atau pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan risiko stres pada seseorang dan dianggap sebagai tekanan yang bisa menghasilkan krisis dan memunculkan kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden rata – rata tidak mengalami kecemasan sebanyak 21 responden (31,8%), 16 responden (24,2%) mengalami kecemasan ringan, 17 responden (25,8%) mengalami kecemasan sedang dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 12 responden (18,2%). Kecemasan yang dialami wanita menopause salah satunya karena kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang belum pernah dialami sebelumnya (Kebidanan et al., 2024).

Kecemasan yang sering dirasakan oleh ibu pada masa menopause umumnya disebabkan oleh berakhirnya masa reproduksi, yang berarti berhenti nafsu seksual, dan menyadari bahwa dirinya menua yang dapat mengakibatkan penurunan kecantikan dan vitalitas, serta fungsi organ tubuh yang menurun. Respon psikologisnya mencakup reaksi, perilaku, atau sikap individu terhadap stimulus atau masalah tertentu yang terkait dengan keadaan mentalnya. Sementara itu, respon fisiologis adalah tanggapan fisik individu yang ditandai oleh gejala seperti insomnia, ketakutan, kegelisahan, ekspresi wajah yang tegang, dan kelemahan secara umum.

Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar bagi manusia dan sudah menjadi bagian dari keseharian manusia (Setyarini et al., 2022). Tingkat kecemasan yang dialami oleh responden saat menghadapi menopause dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti sikap, dukungan keluarga, pengetahuan, dan gaya hidup. Kecemasan juga dipengaruhi oleh mekanisme coping atau sikap seseorang. Sikap adalah respons atau tanggapan yang masih tersembunyi dari seseorang terhadap suatu objek. Sikap positif yang dimiliki oleh seorang ibu yang akan menghadapi menopause dapat membantu dalam mengubah perasaan yang tidak menyenangkan menjadi hal-hal yang positif dengan cara terlibat dalam berbagai aktivitas. Mereka menganggap bahwa pengalaman selama masa menopause adalah hal yang biasa yang akan dialami oleh setiap wanita (Mukarramah et al., 2022).

Sikap individu terhadap permasalahan tersebut, baik itu positif maupun negatif, dapat memberikan dampak yang sesuai pada tingkat kecemasannya. Dukungan dari keluarga berhubungan dengan bagaimana keluarga dapat memahami dan memberikan rasa aman juga kenyamanan pada ibu yang menghadapi menopause. Sementara itu, gaya hidup merujuk pada cara seseorang menjalani hidupnya sehari-hari. Peran keluarga memiliki signifikansi penting dalam memberikan dukungan kepada perempuan selama fase menopause. Kurangnya informasi mengenai menopause dapat menyebabkan pandangan negatif terhadap fase hidup ini. Kurangnya informasi juga dapat terjadi oleh karena kurangnya informasi dari tenaga kesehatan mengenai menopause serta sulitnya dalam memberikan penyuluhan untuk wanita yang telah mengalami menopause akibat kesibukan wanita tersebut (Harahap & Hasibuan, 2021).

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan dan Tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menopause di gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Salemba Jakarta Pusat.

## SARAN

Bagi wanita yang sedang menghadapi menopause disarankan untuk mendapatkan informasi yang akurat dan valid mengenai tanda dan gejala menopause. Hal ini bertujuan agar mereka dapat menghadapi masa menopause dengan lebih baik dan dapat mengurangi rasa kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mendalami penyebab lain yang belum disampaikan dalam penelitian ini, khususnya menambah sampel dan mendalami faktor lain yang dapat menjadi pengaruh dalam tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause. Bagi GMAHK Salemba Jakarta Pusat dapat terus mengembangkan kegiatan yang sudah dilakukan terutama kegiatan sosialisasi mengenai masalah menopause khususnya pada wanita usia menopause dan gaya hidup sehat yang dapat dilakukan untuk mengurangi masalah pada menopause seperti kecemasan atau keluhan lain, baik melalui konseling ataupun penyuluhan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan yang ada disana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alia, S. A. N., Utami, T., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Pre-Menopause. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 10(2), 97–106. <https://doi.org/10.33867/jka.v10i2.403>
- Asifah, M., & Daryanti, M. S. (2021). Pengetahuan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 8(2), 180. <https://doi.org/10.31596/jkm.v8i2.682>
- Damayanti, M., & Sofyan, O. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat di Dusun Sumberan Sedayu Bantul tentang Pencegahan Covid-19 Bulan Januari 2021. *Majalah Farmaseutik*, 18(2), 220–226. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i2.70171>
- Fadhilla, E. S. arrel, Amirudin, I., & Agustriyani, F. (2023). Factors Associated with Menopause Complaints in the Prolanis Group At Aisyah Medical Center (AMC) Lampung, Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.47679/jchs.202342>
- Harahap, S. A. J., & Hasibuan, A. P. (2021). Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tahun tentang Menopause di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 119–123. <https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.38>
- Karwati, Yulianti, M., & Afriani, D. (2023). The Relationship Between the Level of Knowledge and the Level of Anxiety of Women in Facing Menopause in The Margalaksana Village Area, Sumedang Regency. *PHSAJ-Public Health Eleven April Journal*, 2(1), 53–59. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/phsaj>
- Kebidanan, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Java, W., & Info, A. (2024). Relationship Between Level of Knowledge About Menopause with Anxiety in Elderly Women Aged 45-54 Years at Drajat Health Center Cirebon City. *Jurnal Edu Health*, 15(01), 188–195. <https://doi.org/10.54209/jurnaleduhealth.v15i01>
- Medika Sutrisari Sabrina, A., Iliwandi, J., Sabrina Nainggolan, S., (2023). Perubahan Fisik dan Tingkat Kecemasan Fisik pada Wanita Perimenopause. *Jurnal 'Aisyiyah Medika'*, 8(2). <https://doi.org/10.36729/JAM.V8I2.1092>
- Meilan, N., & Huda, N. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan

- Perempuan dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 78–82. <https://doi.org/10.59946/jfki.2022.76>
- Mukarramah, A., Ichwansyah, F., & Amin, G. (2022). Faktor faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu pada Masa Menopause di Desa Krueng Meuriam Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 272–279.
- Nugraha, M. D., Wahyuni, Y. T., & Mirwanti, R. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Perawat Critical Care (Igd Dan Icu) tentang Covid-19 di RS Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 46–60. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.406>
- Perceka, A. L., N. Ai Erlinawati, N. A. E., Desy Syswiani, D. S., Hasbi Taobah Ramdani, H. T. R., & Herlin Rusyani, H. R. (2023). Peningkatan Pengetahuan tentang Masa Menopause bagi Warga Desa Sindanggalih Karangpawitan Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat DEDIKASI*, 4(01), 1–6. <https://doi.org/10.33482/DDK.V4I01.65>
- Puspitasari, B. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Putri, S., Corniawati, I., & Imamah, I. N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Pra-Lansia dalam Menghadapi Masa Menopause di Kelurahan Muara Komam. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(4), 750–758. <https://journal.ikopin.ac.id/index.php/humantech/article/view/3100>
- Ratnaningsih, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Pedas Kabupaten Ngawi, *Jurnal Permata Indonesia*, 12(November), 26–35. <https://doi.org/10.59737/jpi.v12i2.31>
- Sari, D. R. I. S., Marlinda, R., & Rahayuningrum, D. C. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause. *Seminar Nasional Syedza Saintika*, 1(1), 191–197. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/922>
- Sartika, I., Ashri, R. H., & Haryati, S. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di RT 003 RW 01 Parung Serap Kecamatan Ciledug –Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(1), 104–111. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1011/980>
- Setiawan, R., Promosi Kesehatan, J., Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, P., Keperawatan, J., & penulis, K. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.47034/PPK.V2I1.3876>
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Sri Yuliasuti, L. P., & Widiarta, I. M. (2022). Hubungan Pendidikan, Pekerjaan dan Dukungan Suami dengan Kesiapan Wanita Menghadapi Menopause di Dusun

- Pungka Kecamatan Unter Iwes Kabupaten Sumbawa. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6(2), 4061–4066. <https://doi.org/10.58258/jisip.v6i2.3067>
- Yanti, A. K., Primatanti, P. A., Suryanditha, P. A., Kedokteran, M. F., Kesehatan, I., Warmadewa, U., Kedokteran, B. I., Fakultas, J., Dan, K., Warmadewa, U., Mikrobiologi, B., Parasitologi, D., & Kedokteran, F. (2022). Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan pada Wanita Menopause di Desa Pupua. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(2), 1–6. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/4597>
- Yuniarti, S., Nurhayati, F., & Sari, M. P. (2020). Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Menopause untuk Mengurangi Kecemasan Wanita Premenopause. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengembangan Masyarakat II*, 2(1), 253–257. <https://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/42>