

HUBUNGAN PENGETAHUAN MENJELANG MENOPAUSE DENGAN TINGKAT KESIAPAN MENJELANG MENOPAUSE PADA IBU PREMENOPAUSE

Ika Choirin Nisa dan Dian Islamiati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Cirebon Jawa Barat, Indonesia

Email: ikachoirinnisa@gmail.com dan dian.islamiati2018@gmail.co

Abstract

The purpose of this study is to analyze the relationship of knowledge about menopause with the level of readiness leading up to menopause in premenopausal mothers. The research design used is cross-sectional with an observational approach. The population is 332 premenopausal mothers. The sample used is non probability sampling i.e. accidental sampling with the number of respondents 35 people. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of knowledge about menopause with a moderate category of 23 (65.7%), most respondents had a readiness level in the face of menopause with a moderate category of 20 (57.1%), based on pearson Chi-Square's value of a smaller count of signification of 0.05 ($0.003 < 0.05$), it can be concluded that there is a relationship of menopause knowledge with readiness leading to menopause.

Keywords: Knowledge; Menopause Readiness; Premenopausal

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan tentang menopause dengan tingkat kesiapan menjelang menopause pada ibu premenopause. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional dengan pendekatan observasional. Jumlah populasi adalah sebanyak 332 ibu premenopause. Sampel yang digunakan adalah non probability sampling yaitu accidental sampling dengan jumlah responden 35 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kategori sedang 23 (65,7%), sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause dengan kategori sedang 20 (57,1%), Berdasarkan nilai pearson Chi-Square hitung yang lebih kecil dari signifikansi 0,05 ($0,003 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan menopause dengan kesiapan menjelang menopause.

Kata kunci: Pengetahuan; Kesiapan Menopause; Premenopause

Pendahuluan

Menopause ialah perdarahan surut fisiologik yang terakhir dalam seumur hidup perempuan, yang mengindikasikan berakhirnya kesanggupan bereproduksi dengan berhenti haid. Proses menopause berawal dari fase premenopause (usia 40 -

48), menopause (usia 49 - 51) serta pascamenopause (usia 52 - 55) (Lestari, 2010). Menopause ialah tahap yang normal dalam kehidupan. Secara fungsional, menopause bisa diartikan sebagai sindrom menghilangnya hormon estrogen (Ardillah, Wahyuningsih, & Vidayanti, 2017). Proses menopause ini akan memakan waktu 3 hingga 5 tahun sampai dinyatakan lengkap ketika seorang wanita telah berhenti haid selama 12 bulan (Wulandari, 2016). Menopause merupakan tahap yang normal dalam kehidupan. Secara fungsional, menopause bisa dianggap sebagai sindrom menghilangnya hormon estrogen (Saimin, Hudfaizah, & Hafizah, 2016).

Klimakterik adalah masa peralihan dari fase reproduksi sebelum fase usia tua. Fase klimakterium awal yang dirasakan perempuan saat sebelum menopause ialah premenopause. Perempuan yang merasakan fase premenopause menghadapi beberapa perubahan fisik dan psikologis (Renidayanti Clara S, 2011). Keluhan fisik yang kerap dirasakan dan paling sering ditemukan ialah ketidakaturan siklus haid, terdapatnya semburan panas (*hot flushes*) dari dada keatas yang kerap disusul dengan keringat banyak dan berlangsung selama beberapa detik hingga 1 jam, dada berdebar-debar, vertigo, nafsu seks (*libido*) melemah, sukar 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 kurang terkontrol, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, gugup, rasa kekurangan, rasa kesunyian, tidak sabar, rasa lelah, merasa tidak berguna, stres, dan bahkan hingga mengalami depresi. Keadaan ini berlangsung dengan kurun waktu 4 - 5 tahun sebelum menopause (Lestari, 2010).

Dampak perubahan pada fase klimakterium pada wanita yakni wanita merasakan banyak keluhan, tetapi antara wanita yang satu dengan yang lainnya berbeda sebab efek biologis serta reaksi individual akibat rendahnya estrogen sehingga menimbulkan gejala yang berbeda. Dampak yang muncul yaitu wanita menjadi kurang percaya diri karena mengalami atau adanya penerimaan yang kurang atas perubahan fisik dan psikis yang dialami. Kecemasan serta ketakutan yang berlebihan ini bisa mempengaruhi tingkat kesiapan sehingga wanita membutuhkan pengetahuan juga kesiapan yang baik terkait perubahan fisik ataupun psikologi yang akan dihadapi (Nasional, 2019).

Hubungan pendidikan dan pengetahuan wanita premenopause terhadap sikap menghadapi menopause dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan dalam siklus kehidupan yang akan dialami setiap wanita dan tidak perlu menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan diperoleh dari informasi secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang, fakta atau kenyataan dengan mendengar radio, melihat televisi, serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis (Ismiyati, 2010).

Kualitas hidup dalam aspek fisik meliputi perubahan kesehatan fisik seperti cepat lelah, pusing, insomnia dan berkeringat, yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, aspek psikis meliputi suasana hati yang sensitif, susah berkonsentrasi, kecemasan yang berlebihan tanpa disadari penyebabnya, aspek hubungan sosial meliputi kurangnya penerimaan dan dukungan sosial dari keluarga maupun orang terdekat sehingga dapat menimbulkan masalah rumah tangga, dan aspek lingkungan yang meliputi interaksi dengan lingkungan yang kurang baik seperti komunikasi dengan teman dan tetangga. Semua aspek kualitas hidup tersebut dapat menimbulkan keluhan dari ringan hingga berat dan memperburuk masalah kesehatan jika tidak ditangani dengan baik dan benar (Putri, Wati, & Ariyanto, 2014).

Pengetahuan yang cukup tentang menopause dapat membantu wanita premenopause menyiapkan dirinya menjalani masa menopause, melalui pengetahuan ini merupakan salah satu peran dalam mempengaruhi keputusan seorang wanita untuk berperilaku sehat nantinya (Sasrawita, 2017). Pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk tindakan seseorang yang berasal dari hasil tidak tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan untuk mempertahankan dan mengembangkan hidup (Notoatmodjo, 2010).

Gambaran tingkat pengetahuan ibu usia 40 - 55 tahun mengenai masa menopause yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik tentang menopause sebesar 10%, berpengetahuan cukup 77,5% dan berpengetahuan kurang sebesar 12,5% (Wuryanto, 2011). Hasil ini sejalan dengan penelitian Hastutik tahun 2010 tentang tingkat pengetahuan ibu tentang menopause yang menyimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 25 ibu (54,30%), 17 ibu (37,00%) memiliki pengetahuan baik dan sebanyak 4 ibu (8,70%) pengetahuan kurang (Hastutik, 2010). Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu-ibu tentang menopause sebagian besar masuk dalam kategori berpengetahuan cukup.

Kesiapan seorang wanita dalam memasuki usia menopause meliputi kesiapan baik secara fisik seperti menerima proses menopause dengan memperhatikan gaya hidup meliputi berolahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, menghindari rokok dan alkohol dan berkonsultasi dengan dokter, kesiapan psikis meliputi berpikiran positif melalui penerimaan yang baik dan menghindari stress, dan spiritual dengan lebih mendekatkan diri, memperkuat ibadah sehingga menimbulkan penerimaan yang positif. Gejala yang ditimbulkan seperti berkeringat, mudah lelah, susah tidur, mudah marah, perasaan berupa rasa takut, tegang, depresi. Hal ini di pengaruhi oleh faktor usia, aktifitas, serta latar belakang pendidikan dan ekonomi (Nataria & Maria, 2013).

Peristiwa premenopause sering tidak menjadi perhatian bagi kebanyakan wanita karena dianggapnya sebagai peristiwa alami, sebagian kecil menganggapnya sebagai sesuatu yang buruk, menopause juga dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Hal ini dikarenakan dasar pengetahuan wanita tentang menopause masih sedikit sehingga wanita premenopause enggan untuk mencaritahu

tentang informasi tentang premenopause. Kurangnya informasi yang di dapatkan sehingga dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan perempuan premenopause yang berdampak juga pada sikap yang akan diambil serta dapat mempengaruhi derajat kesehatannya. Perlu dilakukan upaya untuk memperbaiki pengetahuan masyarakat tentang premenopause, salah satunya dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang premenopause.

Banyak perempuan premenopause mengeluh bahwa dengan datangnya premenopause mereka akan menjadi pencemas, mereka cemas menjelang berakhirnya masa reproduksinya dan menyadari dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikannya akan memudar dan fungsi organ tubuhnya akan menurun sehingga menghilangkan kebanggaannya sebagai perempuan. Selain itu juga perempuan premenopause yang tidak mendapatkan informasi yang benar sehingga yang dibayangkannya adalah efek negatif yang akan dialami setelah memasuki masa pre menopause dan menopause. Dibutuhkan pengetahuan sejak dini untuk dapat mengubah persepsi, meningkatkan pengetahuan, serta sikap masyarakat tentang premenopause.

Pengetahuan tentang premenopause merupakan faktor yang menentukan seseorang tersebut dapat menerima terjadinya masa premenopause sebagai perubahan yang wajar yang akan dialami setiap perempuan dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan rasa kecemasan yang berlebihan dan dengan pengetahuan tentang premenopause yang cukup maka ibu dapat mengenal perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri mereka sehingga dapat mempersiapkan diri lebih awal dan dapat menentukan sikap yang positif dalam menghadapi masa menopause, semakin bertambahnya pengetahuan tentang premenopause maka semakin baik pula sikap yang dilakukan dalam menghadapi masa premenopause sehingga dapat mengurangi dampak dari sindrome menopause (Wawan & M, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Mei 2019 di Desa Grogol Kecamatan Gunung Jati terhadap 10 orang ibu usia 40-48 tahun pre menopause didapatkan hasil yaitu 7 orang belum mengetahui apa itu menopause disertai dengan tanda gejalanya, 2 orang mengetahui tentang menopause tetapi tidak mengetahui tanda gejala serta perubahan fisik maupun psikis yang terjadi, 1 orang mengetahui tentang menopause beserta tanda gejala karena sering berkonsultasi dengan tenaga kesehatan terkait masalah kesehatan usia menopause.

Tingkat kesiapan ibu memasuki usia premenopause didapatkan hasil yaitu 4 orang ibu mengatakan secara fisik jarang berolah raga karena sibuk bekerja maupun dirumah, menurut mereka menopause sudah menjadi keharusan bagi wanita sehingga tidak bisa dihindari dan harus menerima dengan ikhlas, 3 orang ibu mengatakan takut karena menganggap memasuki menopause ibu menjadi semakin tua dan kurang percaya diri, sedangkan 3 orang mengatakan tidak tahu karena belum mengetahui tentang menopause dan tanda gejalanya dan ditambah lagi belum ada tanda gejala pre menopause yang dirasakan.

Melihat fenomena yang ada peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause Dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause Di Desa Grogol Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon”.

Metode Penelitian

Desain yang sering digunakan adalah cross-sectional. Cross-sectional merupakan suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Hastutik, 2010). Penelitian ini akan dilakukan di wilayah Desa Grogol Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon. Populasi dalam penelitian ini adalah setiap subyek yang memenuhi criteria yang telah ditetapkan. Jumlah populasi adalah sebanyak 332 ibu pramenopause dan tidak semua populasi ini akan menjadi objek penelitian, sehingga perlu dilakukan pengambilan sampel lebih lanjut.

Adapun sampel dalam penelitian kuantitatif adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel digunakan sebagai ukuran sampel dimana ukuran sampel merupakan suatu langkah untuk mengetahui besarnya sampel yang akan diambil dalam melaksanakan suatu penelitian. Kemudian besarnya sampel tersebut biasanya diukur secara statistika ataupun estimasi penelitian (Sugiyono, 2014). Sampel yang menggunakan adalah non probability sampling yaitu accidental sampling. Dengan jumlah responden 35 orang. Dalam non probability sampling, setiap unsur dalam populasi tidak memiliki kesempatan atau peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Accidental sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2014).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yang diperoleh dari tinjauan teori yang telah dipaparkan. Pertanyaan yang diberikan pada responden dalam bentuk tertutup dengan jawaban tertutup yang disediakan, jumlah pertanyaan yang diberikan adalah 15 soal, responden hanya menjawab pertanyaan tersebut dengan memberi tanda (X) pada jawaban yang dipilih responden.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Tingkat Pengetahuan tentang Menopause

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	5	14,3
Sedang	23	65,7
Baik	7	20,0
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kategori sedang 23 (65,7%), 7 (20,0%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik dan 5 (14,3%) responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang.

b. Tingkat Kesiapan Dalam Menghadapi Menopause

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kesiapan Responden Dalam Menghadapi Menopause

Kesiapan	Frekuensi	Presentase
Kurang	7	20,0
Sedang	20	57,1
Baik	8	22,9
Jumlah	35	100

Distribusi responden berdasarkan kesiapan menghadapi menopause ditunjukkan oleh tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause dengan kategori sedang 20 (57,1%), 8 (22,9%) responden memiliki tingkat kesiapan baik dan 7 (20,0%) responden memiliki tingkat kesiapan dengan kategori kurang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3

Hasil Hubungan Pengetahuan Ibu Menopause Dengan Kesiapan Menopause

Kategori	Pengetahuan Menopause		Kesiapan Menopause		<i>P value</i>
	n	%	N	%	
Kurang	5	14,3	7	20,0	0,003
sedang	23	65,7	20	57,1	
Baik	7	20,0	8	22,9	
Total	35	100	35	100	

Hasil penelitian menunjukkan nilai *pearson Chi-Square* dari Hubungan Pengetahuan Menopause Dengan Kesiapan Menjelang Menopause Pada Ibu Premenopause Di Desa Grogol Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon sebesar 0,003. Berdasarkan nilai *pearson Chi-Square* hitung yang lebih kecil dari signifikansi 0,05 ($0,003 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan menopause dengan kesiapan menjelang menopause.

B. Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan tentang Menopause

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden 23 (65,7%) memiliki tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kategori sedang.

Hal ini terjadi disebabkan sumber informasi yang memberikan penjelasan tentang menopause adalah sumber yang kurang akurat sehingga menyebabkan sebagian besar tingkat pengetahuan responden (65,7%) berada dalam kategori sedang, walaupun ada 7 (20,0%) responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik, namun sebagian responden 5 (14,3%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan responden dipengaruhi oleh usia, informasi dan pendidikan dan sosial ekonomi (Notoatmodjo, 2010).

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan pada ibu menopause di Desa Grogol Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon tentang menopause dalam kategori sedang.

2. Kesiapan Menghadapi Menopause

Dengan pengetahuan yang sedang maka akan berpengaruh terhadap kesiapan responden menghadapi menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause dengan kategori sedang 20 (57,1%), 8 (22,9%) responden memiliki tingkat kesiapan baik dan 7 (20,0%) responden memiliki tingkat kesiapan dengan kategori kurang.

Hal ini disebabkan karena usia seseorang juga berpengaruh terhadap kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause. Usia seseorang berkaitan dengan bertambahnya pengalaman, dimana pengalaman tersebut akan meningkatkan pengetahuan dan kematangan seseorang dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupan. Ada wanita yang merasa senang dan bahagia menepuh umur setengah baya dan peristiwa menopause. Keadaan ini disebabkan karena wanita yang sudah maupun menjelang menopause mempunyai anggapan bahwa menopause merupakan peristiwa alami dan akan dialami oleh semua wanita, sehingga mereka menganggap sebagai hal biasa (Notoatmodjo, 2010).

3. Hubungan Pengetahuan Dan Kesiapan

Hasil analisis penelitian menunjukkan nilai *Pearson Chi-Square* hitung sebesar 0,003, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada hubungan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause, yang ditunjukkan dengan banyaknya responden yang memiliki tingkat pengetahuan

sedang dan kesiapan menghadapi menopause dengan kategori sedang. Adanya fasilitas atau sarana kesehatan yang mendukung seperti tersediannya berbagai sumber informasi dan media informasi akan dapat juga semakin meningkatkan tingkat pengetahuannya (Notoatmodjo, 2010).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan sedang berpengaruh terhadap tingkat kesiapan responden yang tinggi dalam menghadapi menopause. Dengan adanya pengetahuan yang cukup tetapi didukung dengan pengalaman yang dimiliki dapat berpengaruh terhadap tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Grogol dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 23 orang (65,7 %). Adapun Kesiapan ibu dalam menghadapi menopause sebagian besar dikategorikan siap yaitu sebanyak 20 orang (57,1 %). Artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause.

Hasil Penelitian juga menunjukkan bahwa antara responden yang memiliki pengetahuan yang sedang berpengaruh terhadap responden yang memiliki tingkat kesiapan yang tinggi dalam menghadapi menopause. Seseorang dengan latar belakang pengetahuan yang cukup tetapi didukung dengan pengalamannya juga berpengaruh terhadap tingkat kesiapan dalam menghadapi menopause.

BIBLIOGRAFI

- Ardillah, Nike, Wahyuningsih, Melania, & Vidayanti, Venny. (2017). Hubungan Antara Gejala Klimakterik dengan Kebutuhan Seksualitas pada Wanita Premenopause diwilayah Pasekan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3(2), 58–61.
- Hastutik. (2010). Tingkat pengetahuan tentang menopause pada ibu-ibu di desa ponwaren tawang Sari sukoharjo. Universitas Diponegoro
- Ismiyati, Atik. (2010). Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta. *Skripsi*.
- Lestari, Dwi. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Cetakan pertama. Gara ilmu: Yogyakarta.
- Nasional, Departemen Pendidikan. (2019). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Nataria, Desti, & Maria, Rulfia Desi. (2013). Hubungan Pengetahuan Ibu Pramenopause Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Menghadapi Datangnya Menopause Di Nagari Sungai Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Simalanggang Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*, 4(1).
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 200, 26–35.
- Putri, Dessy Irwienna, Wati, Dwi Martiana, & Ariyanto, Yunus. (2014). Kualitas hidup wanita menopause (quality of life among menopausal women). *Pustaka Kesehatan*, 2(1), 167–174.
- Renidayanti Clara S. (2011). Faktor resiko terjadinya osteoporosis pada wanita menopause. *Ners Jurnal Keperawatan*.
- Saimin, Juminten, Hudfaizah, Cici, & Hafizah, Indria. (2016). Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause, Sebuah Studi Crosssectional. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(2), 226–230.
- Sasrawita, Sasrawita. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117–123.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (12th, Cetaka ed.). Bandung: CV Alfabeta.
- Wawan, A., & M, Dewi. (2018). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia Dilengkapi Contoh Kuesioner* (3rd ed.; Jhon Budi, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.

Wulandari, Rr Catur Leny. (2016). Terapi Sulih Hormon Alami Untuk Menopause. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(10).

Wuryanto, Arie. (2011). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 40-55 tahun mengenai Masa Menopause di Desa Karang Kepoh II Salatiga. *Jurnal Kebidanan Pantiwilasa*, 2(1).