



Jurnal Kebidanan XVII (01) 108-117

Jurnal Kebidanan

[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG *MENOPAUSE* TERHADAP KESIAPAN DALAM MENGHADAPI *MENOPAUSE* PADA IBU *KLIMAKTERIUM*

Khofidhotur Rofiah¹⁾, Ida Tri Wahyuni²⁾, Betanuari Sabda Nirwana³⁾

^{1), 2), 3), 4)} Prodi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Email : khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Menopause merupakan masa yang dialami seorang wanita ketika akan memasuki masa tua. Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh. Berdasarkan survei pendahuluan tanggal 4 Maret 2025 di Puskesmas Tiron jumlah ibu klimakterium ada 15 ibu-ibu yang secara fisik, psikologi atau mental belum siap memasuki masa tua atau menopause. **Tujuan penelitian** ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menopause terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi menopause pada Ibu Klimakterium di Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. **Metode Penelitian:** Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *One Grup Pre Test Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 ibu klimakterium yang berusia 40-50 tahun dan sampel dalam penelitian ini adalah 32 ibu klimakterium. Dengan teknik pengambilan sampel adalah *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan *uji Wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value} = 0,001 (<0,05)$. **Kesimpulan:** ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menopause terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium.

Kata Kunci: Penyuluhan, Menopause, Kesiapan

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ABOUT MENOPAUSE ON PREPAREDNESS IN FACING MENOPAUSE IN CLIMACTERIAL MOTHERS

ABSTRACT

Background: Menopause is the period that a woman experiences when she is about to enter old age. Women before menopause will experience a decrease in various bodily functions. Based on a preliminary survey on March 4, 2025 at the Tiron Health Center, the number of climacterium mothers is 15 mothers who are physically, psychologically or mentally not ready to enter old age or menopause. **The purpose of** this study is to determine the effect of health counseling about menopause on readiness to face menopause in climacterium mothers at the Tiron Health Center, Kediri Regency. **Research Method:** The research design used is Pre Experiment research with the One Group Pre Test Post Test Design approach. The population in this study was 40 climatic mothers aged 40-50 years and the sample in this study was 32 climatic mothers. The sampling technique is Purposive Sampling. Data collection was done using questionnaires and research results were analyzed using the Wilcoxon test. **Research Results:** Based on the results of the statistical test, $p\text{ value} = 0.001 (<0.05)$ was obtained. **Conclusion:** there is an effect of health counseling on menopause on menopause readiness in climacterium mothers.

Keywords: Counseling, Menopause, Readiness

PENDAHULUAN

Menopause merupakan masa yang dialami seorang wanita ketika akan memasuki masa tua. Menopause muncul secara alami sebagai siklus kehidupan yang harus dijalani seorang wanita (kasdu, 2017). Pada fase ini perempuan biasanya mengalami berbagai perubahan psikologis dan fisik. Salah satu diantaranya cepat marah serta tak secantik dan semolek seperti masih muda dulu, yang menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa ini (Kasdu, 2017). Klimakterium adalah masa peralihan yang dilalui oleh seorang wanita dari periode reproduktif ke periode non reproduktif. Periode ini berlangsung selama 5-10 tahun (Martono, 2015).

Kesiapan seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menjalani masa ini dengan lebih baik (Kasdu, 2017). Keseluruhan kondisi yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Seperti mengkonsumsi makanan bergizi, menghindari stress, menghentikan merokok dan minum alkohol, olahraga secara teratur, dan berkonsultasi dengan dokter. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh pada kecenderungan untuk memberi respon (Slameto, 2018).

Berdasarkan data WHO (World Health Organisation tahun 2022) jumlah wanita menopause di Asia akan mencapai 398 juta jiwa. Saat ini di Amerika Serikat ada lebih dari 32 juta wanita menopause.

Menurut Depkes RI (2022) hingga saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa klimakterium sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut meningkat menjadi 12% pada 2022, kemudian naik lagi sebesar 14% pada 2023. Meningkatnya jumlah tersebut, sebagai akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan tingginya usia harapan hidup bersamaan dengan membaiknya derajat kesehatan masyarakat. Di Jawa Timur pada tahun 2023 wanita yang telah memasuki masa klimakterium sebanyak 6 juta jiwa. Dari data survey Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri tahun 2022 terdapat 11.642 wanita menopause, dan pada tahun 2023 mencapai 12.363 wanita yang memasuki usia menopause. Data ini menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah wanita menopause. (Dinkes Kab. Kediri Tahun 2025).

Berdasarkan data awal yang di ambil dari tempat penelitian di Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri pada tanggal 4 Maret 2025 jumlah wanita keseluruhan yaitu 373, jumlah ibu klimakterium yang umur 45-49 tahun adalah 34 orang dan jumlah ibu menopause yang umur 50- 60 tahun

adalah 46. Berdasarkan survei pendahuluan di Puskesmas Tiron jumlah ibu klimakterium ada 15 ibu-ibu yang secara fisik, psikologi atau mental belum siap memasuki masa tua atau menopause. Dapat disimpulkan bahwa masih tingginya ibu klimakterium yang belum ada kesiapan dalam menghadapi menopause.

Usia harapan hidup di Indonesia menunjukkan kenaikan, sedang angka kelahiran cenderung menurun hal ini kan merubah peta demografi. Pada tahun 2040 diperkirakan 20% penduduk Indonesia akan melampaui 65 tahun dan jumlah ini akan menyedot paling tidak 50% dari anggaran kesehatan, apalagi pada usia ini tidak produktif lagi. Untuk mengantisipasi masa tua dengan lebih cerah dibutuhkan peningkatan kualitas hidup (Fitriani, 2018).

Penyebab dari kesiapan yaitu ibu klimakterium belum atau kurangnya informasi atau pengetahuan yang cukup tentang tanda dan gejala memasuki masa menopause, sehingga ibu lebih siap baik siap secara fisik, mental, dan spiritual. Perlu diketahui, kehidupan yang dijalani pada masa sebelumnya memiliki pengaruh yang kuat pada masa yang akan datang (Kasdu, 2017).

Kesiapan setiap individu itu berbeda, ada yang baik, cukup siap dan ada juga yang kurang siap, sehingga membutuhkan upaya untuk mengatasi

masalah yang ada dalam kesiapan yang di alami. Sebenarnya berbagai upaya penanganan yang ada hanya akan membantu wanita yang menjalani merasa reda dari gejala yang dirasakan, tapi sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh kondisi psikis atau suasana hati dan meningtanya cara berpikir positif. (Dwi Lestari, 2018). Penyebab menopause adalah “matinya” (burning out) ovarium. Sepanjang kehidupan seksual seorang wanita kira kira 400 folikel primordial tubuh menjadi folikel vesikuler dan berevolusi. Sementara beratus ratus dan ribuan ovum berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun, hanya tinggal beberapa folikel primordial tetap tertinggal untuk dirangsang oleh FSH dan LH, dan pembentukan estrogen oleh ovarium berkurang bila jumlah folikel primordial mendekati nol (Kasdu, 2015). Wanita yang mengalami masa menopause sering dijumpai gejala atau keluhan seperti hot flus (rasa panas, yang kadang-kadang yang timbul pada muka, leher dan dada bagian atas), *night screat* (berkeringat pada malam hari), sulit tidur, hiangnya konsentrasi, atrofi vagina (menipisnya dinding vagina karena berkurangnya estrogen), menurunnya gairah seks. Hal ini dapat menyebabkan perasaan khawatir dan depresi yang bias mengganggu kesehatan pada masa menopause (Clark, 2017).

Menjelang usia menopause, wanita akan terlebih dahulu menjumpai masa klimakterium. Klimakterium bukan suatu keadaan patologik, melainkan suatu masa peralihan yang normal, yang berlangsung beberapa tahun sebelum menopause dan beberapa tahun setelah menopause. Pada klimakterium, terjadi perubahan tertentu yang dapat menimbulkan gangguan ringan dan terkadang berat. Kurang lebih 70% wanita klimakterium mengalami keluhan vasomotorik, depresi, keluhan psikis dan somatic lainnya. Berat dan ringannya keluhan berbeda-beda pada tiap wanita (Baziad, 2017). Data dari jumlah 100 ibu klimakterium yang memeriksa diri pada unit-unit kesehatan 65 diantaranya mengalami keluhan fisik maupun psikologis.

Pada masa klimakterium apabila wanita tidak mengerti tentang menopause (tentang gejala-gejala, cara mengatasi /mencegah gejala) dalam menghadapi masa menopause, dan tidak mendapat informasi dengan benar tentang masa klimakterium serta bagaimana wanita bersikap maka dapat mengakibatkan kekhawatiran yang berlebihan, serta tidak dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap dampak negative dari menopause itu sendiri. Salah satu cara penatalaksanaan klimakterium adalah melalui program promotif. Program ini ditunjukkan kepada seluruh wanita usia

klimakterium dalam bentuk penyuluhan. Penyuluhan kesehatan pada ibu klimakterium yang memasuki menopause, perubahan yang terjadi serta gejala-gejala yang timbul dapat di hadapi dengan tenang dan ibubisa bersikap seperti tanpa adanya keluhan yang berarti (Kasdu,2017).

Dampak mikro yang timbul pada kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause yaitu kurangnya kesiapan mental misalnya kurang percaya diri, merasa tidak dihargai, cemas, dan stres akibat perubahan, dan juga pada fisik Payudara misalnya, tidak lagi kencang, kulit jadi kering dan kelenturannya berkurang, rambut beruban, dan mudah rontok. Sedangkan dampak makro yang timbul yaitu adanya rasa panas, yang kadang-kadang yang timbul pada muka, leher dan dada bagian atas, berkeringat pada malam hari, sulit tidur, hiangnya konsentrasi, menipisnya dinding vagina karena berkurangnya estrogen, menurunnya gairah seks (Clark, 2017).

Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kurangnya kesiapan dalam menghadapi menopause yaitu dengan cara memberikan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan atau informasi yang diperoleh tentang menopause pada ibu klimakterium apabila mengalami keluhan menganjurkan untuk berkonsultasi

dengan dokter spesialis atau petugas medis yang berkompeten. Selain itu harus diimbangi dengan sikap yang baik dalam memandang hidup yang akan datang sebagai sebuah harapan yang membahagiakan. Serta selalu berfikir positif bahwa setiap kejadian atau peristiwa yang dialami selalu dipandang dari segi yang baik. Tentunya hal ini juga diikuti dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitarnya, khususnya suami sebagai pasangan hidup. Perilaku ibu dalam menghadapi masalah dirinya sangat diperlukan sebab semua kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2017).

Dari keterangan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Tentang Kesehatan Menopause Terhadap Kesiapan Dalam Menghadapi Menopause pada Ibu Klimakterium di Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen yang menggunakan pendekatan *One Group Pre Test Post Test Design*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri pada tanggal 07 Mei 2025.

Jumlah populasi yang di pakai 40 responden dan sampel yang digunakan pada penelitian ini dihitung berdasarkan rumus Federer dan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 32 responden. Pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling. Responden diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu Ibu klimakterium di Puskesmas Tiron dan bersedia menjadi responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Uji statistic dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.

Umur	Frekuensi	Presentase %
40-50	32	100
Total	32	100

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukan bawah seluruh dari responden (100%) berada pada rentang usia 40 – 50 tahun sebanyak 32 orang.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.

Pendidikan	Frekuensi	Presentase %
Dasar (SD, SMP)	4	12,5
Menengah (SMA)	4	12,5
Perguruan Tinggi (PT)	18	56,2
Tidak Bekerja	6	18,8
Total	32	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bawah sebagian besar dari responden berpendidikan Perguruan Tinggi yaitu sebanyak 18 orang (56,2 %).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase %
IRT	16	50,0
PNS	6	18,8
Swasta	6	18,8
Wiraswasta	4	12,5
Total	32	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bawah setengahnya dari responden pekerjaanya IRT yaitu sebanyak 16 orang (50,0 %).

3. Distribusi Tingkat Kesiapan sebelum diberikan Penyuluhan.

Kesiapan	Frekuensi	Presentase %
Siap	4	12,8
Cukup Siap	12	37,2
Kurang Siap	16	50,0
Total	32	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarka tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan responden setengahnya berada pada kategori Kurang siap sejumlah 16 orang (50,0 %).

Kesiapan seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menjalani masa ini dengan lebih baik.

Keseluruhan kondisi yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Untuk itu, penting bagi seorang wanita selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami (Kasdu, 2017).

Wanita menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Menopause merupakan masa yang dialami seorang wanita ketika akan memasuki masa tua. Menopause muncul secara alami sebagai siklus kehidupan yang harus dijalani seorang wanita (kasdu, 2017). Pada fase ini perempuan biasanya mengalami berbagai perubahan psikologis dan fisik. Salah satu diantaranya cepat marah serta tak secantik dan semolek seperti masih muda dulu, yang menyebabkan mereka sangat sulit menjalani masa ini. Tentunya sikap yang positif ini bisa muncul jika diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga ibu lebih siap secara fisik.

Penyebab dari kesiapan yaitu ibu klimakterium belum atau kurangnya informasi atau pengetahuan yang cukup tentang

tanda dan gejala memasuki masa menopause, sehingga ibu lebih siap baik siap secara fisik, mental, dan spiritual. Perlu diketahui, kehidupan yang dijalani pada masa sebelumnya memiliki pengaruh yang kuat pada masa yang akan datang (Kasdu, 2017).

Dari data diatas menurut pendapat peneliti tingkat kesiapan disebabkan karena kurangnya informasi yang cukup. Umur seseorang juga berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause. Umur seseorang berkaitan dengan bertambahnya pengalaman akan meningkatnya pengetahuan dan kematangan seseorang dalam menghadapi masalah. Dan juga sikap seseorang dalam menghadapi permasalahan sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Dimana pada data penelitian sebagian besar responden pendidikan terakhir SMA (56,2%) tingkat pengetahuan sangat di pengaruhi oleh tingkat pendidikan. Adapun faktor lain yang berpengaruh dengan kesiapan seseorang menghadapi menopause yaitu kondisi kesehatan seseorang juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis.

Pada data umum penelitian didapatkan sebagian besar responden

yang mempunyai pekerjaan sebagai IRT. Pekerjaan yang dijalani oleh seorang ibu klimakterium berhubungan dengan adanya kesempatan ibu untuk bersosialisasi dan menyerap informasi kesehatan. Wanita yang tidak bekerja, dimana pekerjaan rumah sangat membuatnya sibuk, sehingga mereka juga tidak sempat memimikran gangguan-gangguan serta kesiapan menjelang menopause.

4. Distribusi Tingkat Kesiapan sesudah diberikan Penyuluhan.

Kesiapan	Frekuensi	Presentase %
Siap	24	75,0
Cukup Siap	8	25,0
Kurang Siap	0	0,0
Total	32	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukan bahwa sesudah dilakukan penyuluhan responden sebagian besar berada pada kategori Siap sejumlah 24 orang (75,0%).

Kesiapan seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menjalani masa ini dengan lebih baik. Keseluruhan kondisi yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Untuk itu, penting bagi seorang

wanita selalu berpikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami (Kasdu, 2017).

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. (Septalia, 2019).

Pemilihan metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Selain itu alat bantu peraga dan media penyuluhan. Penyuluhan juga dapat merubah perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat,

serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Septalia, 2019).

Menurut pendapat peneliti perubahan tingkat kesiapan pada responden dapat dipengaruhi karena diberikan penyuluhan. Pada data khusus penelitian sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan sebagian besar dari responden berada pada kategori kurang siap sebanyak 16 responden dan sesudah melakukan penyuluhan paling banyak responden berada pada kategori siap sebanyak 24 responden. Setelah dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah pada responden maka dapat merubah persepsi tentang masa menopause adalah suatu proses yang dialami dan akan dialami oleh semua wanita sehingga tidak perlu merasa cemas atau tidak siap.

5. Analisa Tingkat Kesiapan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan.

		Sesudah					
		Cukup		Baik		Total	
		N	%	N	%	N	%
Sebelum	Kurang	6	18,8	10	31,2	16	50,0
	Cukup	2	6,2	10	31,2	12	37,5
	Siap	0	0	4	12,5	4	12,5
Total		8	25,0	24	75,0	32	100,0
P-Value 0,000 < α : 0,05		Positive Rank: 26		Negative Rank: 0		Ties: 6	

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebelum diberikan penyuluhan setengahnya dari responden berada

pada kategori kurang siap sejumlah 16 orang (50,0 %), sesudah diberikan penyuluhan dapat diketahui bahwa sebagian besar berada pada kategori

siap sejumlah 24 orang (75,0%). Sedangkan pada tabel uji statistic dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, maka didapatkan nilai p -value 0,001 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangkan pada nilai ties terdapat 6 responden yang mempunyai nilai yang sama. Jadi kesimpulannya didapatkan ada pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium di Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri Tahun 2025.

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh atau kecenderungan untuk memberi respon (Slameto, 2018).

Penyuluhan dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pemilihan metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Penyuluhan juga dapat merubah perilaku individu, keluarga

dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku hidup sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Septalia, 2019).

Pemberian penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dimana pengetahuan yang baik akan membentuk kepercayaan dan akan memberikan dasar bagi pengembangan selanjutnya dan menentukan sikap terhadap objek tertentu, pengetahuan yang luas menyebabkan seseorang lebih siap dan matang dalam menjalani segala persoalan yang terjadi dengan baik.

Masa menopause yang dialami seorang wanita ketika akan memasuki masa tua. Menopause muncul secara alami sebagai siklus kehidupan yang harus dijalani seorang wanita. Untuk itu penting bagi wanita untuk selalu berpikir positif. Tentunya sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi informasi dan pengetahuan yang cukup.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh penyuluhan tentang kesiapan dalam menghadapi menopause pada ibu klimakterium di Puskesmas Tiron Kabupaten Tahun 2025. diharapkan dapat memberi masukan atau kontribusi

pada tempat penelitian khususnya bidan agar meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dalam penanganan masalah kesiapan dalam menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S., 2019. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 1, cetakan X. Pustaka Pelajar. Halaman : 47.
- Arikunto, S., 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 8.
- Baziad, A., 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Clark, 2017. *Menopause, Masalah, dan Penanggulangannya*. Edisi kedua. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. Halaman : 6.
- Depkes RI, 2015. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015 Kementrian Kesehatan*. Jakarta: Depertemen Kesehatan RI.
- Depdiknas. 2017. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi 4. Balai Pustaka. Jakarta. Halaman : 1121.
- Effendy. 2015. *Penyuluhan Kesehatan*. Yogyakarta: Selemba Medika.
- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2017. *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Fitriani, Sinta. 2018. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Guyton, D. 2015. *Seluk Beluk Menopause*. Cetakan pertama. Garailmu. Yogyakarta. Halaman : 35.
- Hartono, M. 2004. *Mencegah dan Mengatasi Osteoporosis*. Edisi pertama. Puspa Suara. Jakarta.
- Kasdu, D., 2017. *Kiat Sehat dan Bahagia di Umur Menopause*. Puspa Swara. Jakarta. Halaman : 16.
- Kasdu, D., 2015. *Tetap Aktif di Masa Menopause*. Puspa Swara. Jakarta. Halaman : 24
- Lestari, Dwi. 2018. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Martono, H., 2015. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mulyani, Nina Siti. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S., 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 23.
- Notoatmodjo, S., 2017. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. Halaman : 121.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta. Halaman : 124.
- Ninsih, E., Affandi, B., 2015. *Stimulasi Ovarium dan Hubungannya dengan Umur Terjadinya Menopause*. *Majalah Obstetri dan Ginekologi*. Vol.32 no.4. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta. Halaman : 242).
- Poerwodarminto. 2017. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi revisi. Balai Pustaka. Jakarta.
- Smart, K.T., 2018. *Pola Hidup Menjelang Menopause*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. STIKES „Aisyiyah Yogyakarta. Halaman : 86.
- Slameto. 2018. *Psikologi Wanita Jilid 2 Mengenal Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Bandung: Mandar Maju.