

PENGETAHUAN WANITA DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE DI PEDUKUHAN GOWOK KABUPATEN SLEMAN

Milatul Asifah, Menik Sri Daryanti
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: milaasifah9@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi pada wanita yang terdiagnosis setelah 12 bulan wanita tidak mengalami periode menstruasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita dalam menghadapi menopause adalah pengetahuan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan besar sampel sebanyak 60 orang wanita usia subur (WUS). Hasil analisa data menunjukkan tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause dengan pengetahuan baik sebanyak 13 responden (21,7%), pengetahuan cukup 12 responden (20%) dan pengetahuan kurang 35 responden (58,3%). Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh simpulan bahwa pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman yaitu berada dalam kategori kurang. Diharapkan bagi responden untuk selalu berusaha mencari informasi mengenai menopause yang akan terjadi pada setiap wanita dengan pengetahuan yang baik akan berdampak pada kesiapan dalam menghadapi menopause.

Kata Kunci: Menopause, Pengetahuan Wanita

ABSTRACT

Menopause is a period when the menstrual cycle end for women. It happens when women do not experience menstrual periods anymore, and after 12 months, it can be concluded that it has ended. One of the factors that influence women's readiness to face menopause is their knowledge. The research objective was to determine the knowledge of women in facing menopause in Gowok Village, Sleman Regency. This research was quantitative research with a descriptive design. The sampling technique was purposive sampling. The samples of the research were 60 women of childbearing age (WUS). The results of the data analysis showed that there were 13 respondents or 21.7% of women with a good level of knowledge about menopause, 12 respondents or 20% of women with the average level of knowledge about menopause and 35 respondents or 58.3% of women had a poor level of knowledge about menopause. Based on the research results, it can be concluded that the knowledge of women in facing menopause in Gowok Village, Sleman Regency, was in the poor category. It is expected that the respondents can try to find information about menopause. A good level of knowledge about menopause will help them be prepared to face the menopause in the future.

Keywords: Menopause, Women's Knowledge Level

LATAR BELAKANG

Menurut data WHO pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes RI memperkirakan penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai angka 262,6 juta jiwa dengan jumlah perempuan yang hidup dalam usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause.[1]

Berdasarkan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, di negara Indonesia angka presentase wanita umur 30-49 tahun yang mengalami menopause mencapai 16,1% dengan jumlah 28.767 wanita. Proporsi wanita dengan umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari angka 10% pada wanita umur 30-34 tahun, kemudian menjadi 17% pada wanita umur 44-45, dan menjadi 43% pada wanita umur 48-49 tahun.[2]

Adapun jumlah proporsi penduduk wanita yang berusia 30-49 tahun yang berada di Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta mencapai angka 534,951 wanita.[3] Jumlah tersebut cukup tinggi, pada rentang usia 30-49 tahun wanita masih dalam masa produktif, namun pada usia tersebut wanita juga rentan mengalami resiko menopause. Pada umumnya rata-rata wanita memasuki masa menopause terjadi pada umur awal 51 tahun atau pertengahan umur 50-an.[4]

Pertumbuhan penduduk atau jumlah penduduk menurut golongan umur dan jenis kelamin di Kabupaten Sleman pada tahun 2018 mencapai angka 1.206.714, hal tersebut cukup tinggi dengan jumlah penduduk wanita usia produktif 25-49 tahun mencapai angka 225.796 jiwa.[5] Prevelensi angka tersebut cukup tinggi, sehingga perlu adanya persiapan pada wanita dalam menghadapi menopause.

Seorang wanita disebut mengalami masa menopause apabila sudah tidak sedang hamil, tidak dalam masa nifas atau amenore postpartum, dan tidak mengalami haid selama 6 bulan. Pada wanita yang akan memasuki masa menopause umumnya akan mengalami gejala atau

tanda-tanda seperti suasana hati yang tertekan, timbul kecemasan, penurunan kesejahteraan, dan terjadi gangguan tidur.[6] Kejadian menopause terhadap wanita merupakan hal alamiah yang terjadi pada wanita seiring dengan bertambahnya usia, faktor yang menjadi penyebab menopause disebabkan karena terdapat perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron, usia menarche, paritas, dan kontrasepsi.[7]

Berdasarkan dari Permenkes Nomor 28 tahun 2017 Pasal 18, dalam peraturan tersebut Bidan mempunyai kewenangan dalam memberikan suatu konseling atau penyuluhan terhadap perempuan tentang kesehatan reproduksi dan juga pelayanan keluarga berencana (KB). Sehingga dengan adanya peraturan tersebut Bidan dapat meningkatkan pengetahuan wanita tentang kesehatan reproduksi melalui penyuluhan atau konseling.

Bagi wanita yang akan mengalami masa menopause dibutuhkan suatu dukungan dari orang-orang terdekat seperti dukungan dari suami, teman-teman dan juga keluarga. Hal ini sebagai salah satu bentuk dukungan agar wanita yang akan mengalami menopause lebih percaya diri dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Dukungan orang-orang terdekat merupakan suatu bagian dari dukungan sosial yang dapat memberikan dampak kenyamanan, perhatian penghargaan atau dapat menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, yang didapatkan dari individu maupun kelompok.[1]

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2019), kesiapan wanita dalam menghadapi menopause sangat mempengaruhi dalam proses terjadinya menopause yang akan dihadapi oleh wanita. Dimana seorang wanita yang sudah mempunyai kesiapan dalam menghadapi menopause, akan membantu dalam menjalani masa menopause dengan lebih baik. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan adalah pengetahuan, apabila pengetahuan seorang wanita semakin tinggi maka akan semakin siap dalam menghadapi proses menopause.[4]

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia subur berjumlah 215 orang dengan rentang usia 20 - 49 tahun yang berada di wilayah Pedukuhan Gowok, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang. Teknik dalam pengambilan sample penelitian menggunakan sampling purposive.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner. Adapun analisa data dalam penelitian ini adalah analisa univariat yang menghasilkan distribusi frekuensi pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause, analisa dilakukan dengan menilai hasil jawaban responden pada kuesioner yang diberikan dengan dikategorikan sebagai responden yang berpengetahuan baik (jika nilai $\geq 76-100\%$), berpengetahuan cukup (jika nilai $\geq 56-75\%$), dan berpengetahuan kurang (jika nilai $\leq 56\%$). Selain itu analisa univariat juga dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Tingkat Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f	%
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Usia								
	22 – 38 tahun	6	30	4	20	10	50	20	33,3
	39 – 48 tahun	7	18,9	8	21,6	22	59,5	37	61,7
	49 – 53 tahun	0	0	0	0	3	100	3	5
2.	Pendidikan								
	SD	1	11,1	1	11,1	7	77,8	9	15
	SMP	4	26,7	2	13,3	9	60	15	25
	SMK	0	0	0	0	1	100	1	1,7
	SMA	7	25	6	21,4	15	53,6	28	46,7
	Diploma	1	16,7	2	33,3	3	50	6	10
	Sarjana	0	0	1	100	0	0	1	1,7

3. Pekerjaan								
IRT	8	20,5	6	15,4	25	64,1	39	65
Karyawan	3	21,4	3	21,4	8	57,1	14	23,3
Buruh	1	50	0	0	1	50	2	3,3
Wirausaha	1	25	2	50	1	25	4	6,7
PNS	0	0	1	100	0	0	1	1,7

Berdasarkan dari table 4.1 di atas diketahui bahwa dari total 60 responden (100%) yang diteliti, distribusi usia responden yang paling dominan dalam penelitian ini berada dalam rentang usia 39-48 tahun sebanyak 37 responden (61,7%), sedangkan usia responden yang paling sedikit dalam penelitian ini berada pada rentang usia 46-53 tahun yaitu sebanyak 3 responden (5%).

Berdasarkan tingkat pendidikan responden, diketahui bahwa dari 60 responden (100%), frekuensi tingkat pendidikan yang paling banyak adalah tingkat SMA yaitu sebanyak 28 responden (46,7%), sedangkan yang paling sedikit adalah tingkat SMK sebanyak 1 responden (1,7%), dan tingkat Sarjana sebanyak 1 responden (1,7%).

Berdasarkan dari tingkat pekerjaan, didapatkan bahwa dari 60 responden (100%), frekuensi pekerjaan yang paling dominan adalah IRT yaitu sebanyak 39 responden (65%), sedangkan yang paling sedikit adalah PNS yaitu sebanyak 1 responden (1,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	13	21,7%
2.	Cukup	12	20%
3.	Kurang	35	58,3%
	Total	60	100%

Berdasarkan dari tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 60 responden (100%), di dapatkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause dengan pengetahuan baik sebanyak 13 responden (21,7%), pengetahuan cukup 12 responden (20%), dan untuk pengetahuan kurang 35 responden (58,3%).

1. Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan usia

Usia merupakan salah faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dengan bertambahnya kematangan usia seseorang maka akan mengalami perubahan aspek dan psikologi. Secara garis besar, pertumbuhan fisik pada seseorang terdiri dari empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama, dan timbulnya suatu ciri-ciri yang baru. Perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ. Adapun pada aspek psikologis atau mental terjadi karena taraf berpikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa sehingga daya tangkap terhadap suatu informasi dapat menjadi lebih baik.[8]

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di Medan mengenai persepsi wanita dalam menghadapi menopause mengatakan bahwa umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin luas dan banyak pula pengetahuan persepsi wanita dalam menghadapi menopause yang didapatkan. Dikarenakan umur seseorang maka semakin banyak pengalaman dan semakin bagus pula kematangan jiwanya.[9]

Adapun dari hasil penelitian ini, total 60 responden yang diteliti, sebanyak 37 responden (61,7%), berada pada rentang usia 39-48 tahun dan sebanyak 22 responden (36,7%) yang memiliki pengetahuan kurang berada pada rentang usia 39-48 tahun. Tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok termasuk dalam kategori kurang, karena frekuensi responden terbanyak berada dalam rentang usia 39-48 tahun dimana responden tersebut masuk dalam usia produktif dan tidak memiliki gangguan tertentu dalam proses belajar. Usia tersebut juga mempengaruhi terhadap bagaimana kesiapan wanita dalam menghadapi menopause.

Dari penelitian lain yang dilakukan di Desa Hoelea Kecamatan Omesuri Kabupaten Lembata Propinsi NTT, menunjukkan hasil bahwa

faktor usia dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu tentang menopause, dimana responden dalam penelitian tersebut 50% berada pada usia kategori dewasa akhir. Adapun semakin bertambah umur seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak.[10]

2. Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan pendidikan

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, maka dari itu pengetahuan memiliki hubungan yang sangat erat dengan pendidikan. Dimana dengan mempunyai pendidikan yang tinggi maka orang tersebut diharapkan akan semakin luas pula pengetahuannya. Sehingga seseorang mempunyai keinginan yang besar untuk memanfaatkan pengetahuan, keterampilan dan pendidikan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Karena dari hasil pendidikan ikut dalam membentuk pola berpikir seseorang, pola persepsi dan sikap dalam pengambilan keputusan. Dengan adanya pendidikan dan pengetahuan mendorong kemampuan dan kemauan yang ditujukan terutama kepada ibu menopause.[9]

Penelitian yang dilakukan di Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2015 menyatakan bahwa responden yang mempunyai pendidikan tinggi 80,3% mempunyai tingkat pengetahuan yang baik. Wanita yang mempunyai tingkat pendidikan formal lebih tinggi cenderung akan mempunyai pengetahuan yang lebih dibandingkan orang dengan tingkat pendidikan formal yang lebih rendah, karena hal tersebut akan membuat seorang wanita lebih mampu dan mudah memahami arti dalam kesehatan serta pentingnya kesehatan.[11]

Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan dari 60 responden (100%), sebanyak 28 responden (46,7%) merupakan wanita dengan pendidikan SMA dan 15

responden (25%) merupakan wanita dengan tingkat pendidikan SMP. Adapun tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (25%) yang memiliki pengetahuan kurang adalah SMA.

3. Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Lingkungan dapat sangat mempengaruhi dalam pembentukan sikap seseorang. Hal tersebut kemudian akan turut mempengaruhi seseorang dalam proses penerimaan informasi atau pengetahuan baru serta pengambilan keputusan.[8]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo, mengatakan bahwa pekerjaan menentukan suatu pendapatan seseorang yang berpengaruh terhadap tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu seperti media informasi untuk menambah pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penghasilan yang rendah berkaitan dengan kualitas hidup perempuan, dimana hal tersebut juga akan mempengaruhi faktor fisik, kesehatan, dan pendidikan yang berdampak pada kondisi fisiologis dan psikologis.[12]

Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan dari 60 responden (100%), sebanyak 39 responden (65%) adalah ibu rumah tangga (IRT), dan 14 responden (23,3%) adalah karyawan. Adapun tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden (41,7%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang adalah IRT.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febrianti (2019) yang mengatakan bahwa wanita yang bekerja pengetahuannya lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, karena ibu yang bekerja

akan mudah mendapatkan pengetahuan dan pengalaman baru diluar rumah yang bisa didapatkan dilingkungan tempat kerjanya. Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan di Pedukuhan Gowok responden yang diteliti merupakan seorang ibu rumah tangga (IRT) yang tidak bekerja. Sehingga hal tersebut mempengaruhi terhadap tingkat pengetahuan ibu dalam menghadapi menopause yang berada pada tingkat pengetahuan yang kurang.[9]

4. Pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause

Menurut Trisnawati & Retnawati (2019), menyebutkan menopause merupakan suatu fase dimana wanita tidak mengalami menstruasi lagi. Seringkali wanita merasakan cemas dan was-was ketika akan menghadapi menopause karena menopause identik dengan masuknya pada fase ketuaan. Sebelum masa menopause wanita berada pada tahap premenopause dimana pada tahap ini terjadi penurunan hormon estrogen sehingga muncul terjadinya sindrom premenopause. Pada masa premenopause terjadi ketidakteraturannya siklus haid, masa ini dimulai sekitar usia 40 tahun. Haid menjadi lebih sedikit atau siklusnya menjadi lebih panjang, lebih pendek atau tidak beraturan sama sekali.[13]

Dari beberapa hasil penelitian menyebutkan salah satu faktor yang berhubungan terkait dengan tingkat kesiapan wanita dalam menghadapi menopause adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya yaitu umur, semakin tua umur maka semakin bertambah pengalamannya dan kesiapan menerima informasi, sehingga pengetahuan mereka semakin bertambah. Pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka bertambah pula pengetahuan yang didapatkan. Serta pekerjaan, dimana dari hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa ibu-ibu yang bekerja mempunyai pengetahuan baik tentang menopause.[14]

Hasil penelitian yang dilakukan di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa 60 responden (100%), sebanyak 13 responden (21,7%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai menopause, 12 responden (20%) memiliki pengetahuan yang cukup mengenai menopause, dan 35 responden (58,3%) yang memiliki pengetahuan kurang mengenai menopause. Penyebab kurangnya pengetahuan ibu tentang menopause disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan akses informasi tentang menopause, hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan kegiatan ibu yang sebagian besar adalah ibu rumah tangga (IRT) sehingga dapat berdampak pada kurangnya pengetahuan ibu tentang menopause.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan maka tingkat pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman termasuk dalam kategori kurang.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Widayati, Purhadi dan Utami (2019), yang dilakukan di Dusun Tunggak mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seorang wanita di pengaruhi oleh usia, pekerjaan, dan pendidikan responden. Usia yang semakin dewasa akan menambah pengalaman yang di dapatkan sehingga perempuan dapat lebih baik dalam menghadapi masa menopause, kemudian pekerjaan dapat memberikan kesempatan pada perempuan untuk bersosialisasi dan menyerap tentang informasi kesehatan. Tingkat pendidikan pada perempuan juga mempengaruhi pengetahuan pada wanita, dimana hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pengetahuannya.[15]

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh simpulan yaitu pengetahuan wanita dalam menghadapi menopause di Pedukuhan Gowok Kabupaten Sleman adalah dalam kategori kurang, dimana dari 60 responden (100%), sebanyak 35 responden (58,3%) memiliki pengetahuan kurang.

Saran

Bagi responden diharapkan untuk selalu berusaha mencari informasi mengenai menopause yang akan terjadi pada setiap wanita dengan pengetahuan yang baik akan berdampak pada kesiapan dalam menghadapi menopause. Sedangkan bagi bidan diharapkan untuk selalu membantu memberikan informasi atau media promosi terkait dengan menopause agar membantu meningkatkan pengetahuan para wanita usia subur (WUS) dalam menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wardani, D. A., Sumiati, & Waisong, Y. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan* , 21-30.
2. BKKBN, BPS dan Kemenkes RI. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan 2017*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
3. Dinkes DIY. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi D.I. Yogyakarta 2018*. Yogyakarta: Dinkes D.I. Yogyakarta.
4. Kusumawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas Timur Kab. Barito Kuala. *Jurnal Publikasi Kebidanan* , 13-20.
5. BPS Sleman. (2019). *Jumlah Penduduk Menurut Golongan Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Sleman*. Kabupaten Sleman: Badan Pusat Statistik.
6. Kling, J. M., Kelly, M., Rullo, J., Kapoor, E., Kuhle, C. L., Vegunta, S., et al. (2019). Association Between Menopausal Symptoms and Relationship Distress. *Maturitas* , 1-5.

7. Artikasari, N. D., & Tuszahroh, N. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health* , 50-56.
8. Mubarak, W. I. (2011). Promosi Kesehatan untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
9. Febrianti, R. (2019). Persepsi Wanita Tentang Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Kota Medan. *Menara Ilmu* , 74-81.
10. Bong, M. T., Mudayatiningsih, S., & Susmini. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Tingkat Stress. *Nursing News* , 112-122.
11. Estiani, M., & Duhana, C. (2015). Hubungan Pendidikan dan Pengetahuan Wanita Premenopause Terhadap Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* , 101-107.
12. Tarigan, I., Sinuhaji, L. N., & Sembiring, M. (2019). Hubungan Pendidikan, Paritas, Pekerjaan, dan Lama Menopause dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause di Puskesmas Kabanjahe Kabupaten Karo. *Jurnal Mutiara Ners* , 158-167.
13. Trisnawati, Y., & Retnawati, S. A. (2019). Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Tentang Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10 Kota Tanjung Pinang. *Jurnal Cakrawala Kesehatan* , 28-36.
14. Hidayah, N., & Cahyani, S. T. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Stres Pada Wanita Usia Subur. *University Research Colloquium* , 794-801.
15. Widayati, C. N., Purhadi, & Utami, A. P. (2019). Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Pada Ibu Premenopause di Dusun Tunggak. *The Shine Cahaya Dunia Ners* , 10-18.