

TINGKAT KECEMASAN IBU MENGHADAPI GANGGUAN PADA MENOPAUSE

Kurnia Indriyanti Purnama Sari^{1*}, Kiftiyah², Nuris Kushayati³

^{1,2} STIKES Dian Husada Mojokerto

³ AKPER Dian Husada Mojokerto

*Email Korespondensi: kurnia.indriyanti.purnama@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lansia di dunia tumbuh sangat cepat bahkan tercepat jika dibandingkan kelompok usia lainnya. Menopause merupakan keadaan pada seseorang perempuan yang mengalami penurunan fungsi indung telur yang berakibat menurunnya produksi hormon estrogen. Keadaan ini akan mengakibatkan terhentinya haid untuk selamanya.

Tujuan: tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan Ibu menghadapi gangguan pada menopause. **Metode :** menggunakan pra-eksperimen dengan rancangan *one group pre-post test* dan pendekatan cohort. Teknik sampling dalam penelitian menggunakan total sampling yaitu seluruh ibu yang tinggal di di Desa Wirogunan Kecamatan Puworejo Pasuruan 2024 . Sampel yang diperoleh sebanyak 31 responden pada bulan Mei 2024. Data dikumpulkan menggunakan skala HARS dengan 14 pertanyaan dan dimodifikasi sesuai dengan timbulnya perubahan, tanda dan gejala yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu menopause. Uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon signed rank test*. **Hasil :** Penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat kecemasan sebelum diberikan edukasi (pre test) adalah kecemasan ringan 18 orang (58,1%), tidak cemas 3 orang (9,7%), kecemasan sedang 8 orang (25,8%) dan kecemasan berat 2 orang (6,4%). Sebagian besar tingkat kecemasan setelah diberikan edukasi (post test) adalah tidak cemas 18 orang (58,1%), kecemasan ringan 10 orang (32,2%) dan kecemasan sedang 3 orang (9,7%). Hasil uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh efektifitas edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. **Kesimpulan :** Menopause adalah sesuatu yang alamiah yang akan dihadapi oleh seluruh wanita dewasa menjelang masa pra lansia, untuk mengurangi kecemasan harus dihadapi dengan ketenangan fisik dan mental dan wajar bahwa menopause pasti akan terjadi.

Kata Kunci: Kecemasan, Menopause, Ibu

ABSTRACT

Background: An elderly person is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and above. The elderly population in the world is growing very quickly, even the fastest compared to other age groups. Menopause is a condition in which a woman experiences a decrease in the function of her ovaries which results in a decrease in the production of the hormone estrogen. This situation will result in the cessation of menstruation forever. **Objective:** The aim of this research is to determine the level of anxiety of mothers facing disorders during menopause. **Method:** using a pre-experiment with a One Group Pre-post Test design and a cohort approach. The sampling technique in the research used total sampling, namely all mothers living in Wirogunan Village, Puworejo Pasuruan District 2024. The sample obtained was 31 respondents in May 2024. Data was collected using the HARS scale with 14 questions and modified according to the emergence of changes, signs and symptoms that could cause anxiety in menopausal mothers. The statistical test used is the wilcoxon signed rank test. **Results:** Research shows that the majority of anxiety levels before being given education (pre-test) were mild anxiety 18 people (58.1%), not anxious 3 people (9.7%), moderate anxiety 8 people (25.8%) and severe anxiety of 2 people (6.4%). Most of the anxiety levels after being given education (post test) were not anxious 18 people (58.1%), mild anxiety, 10 people (32.2%), and moderate anxiety, 3 people (9.7%). The results of the wilcoxon signed rank test show that the significance value is $0.000 < \alpha (0.05)$, so H_0 is rejected, which means that there is an influence of the effectiveness of education on the mother's anxiety level in facing menopause. **Conclusion:** Menopause is something natural that will be faced by all adult women approaching the pre-old age period. To reduce anxiety, it must be faced with physical and mental calm and it is natural that menopause will definitely occur.

Keywords: Anxiety, Menopause, Mothers

PENDAHULUAN

Pengertian lanjut usia (lansia) berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 adalah seseorang yang usianya telah mencapai 60 (enam puluh) tahun keatas (Kemenkes RI, 2017). Proses yang dialami seluruh makhluk hidup yang bersifat alami disebut proses menua, sedangkan usia lanjut adalah istilah yang digunakan pada tahap akhir dari sebuah proses penuaan (Suardiman, 2011) . Salah satu penilaian yang mencerminkan keberhasilan pembangunan adalah peningkatan dalam usia harapan hidup suatu penduduk. Pertumbuhan usia harapan hidup yang semakin meningkat berdampak pada jumlah lanjut usia (lansia) tiap tahun. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lansia di dunia (usia 60 tahun keatas) tumbuh sangat cepat bahkan tercepat jika dibandingkan kelompok usia lainnya. Menopause adalah keadaan pada seseorang perempuan yang mengalami penurunan fungsi indung telur yang berakibat menurunnya produksi hormon estrogen. Keadaan ini antara lain akan mengakibatkan terhentinya haid untuk selamanya. Usia perempuan yang memasuki masa menopause berkisar antara 45-55 tahun (Syafrudin, dkk, 2011). Pengertian menopause mengacu pada waktu satu tahun telah berlalu sejak periode menstruasi terakhir. Namun, perubahan hormonal dimulai 7 sampai 10

tahun sebelum menopause, dengan penurunan estradiol dan inhibin serta hormon perangsang folikel dan hormon luteinisasi. Karena perubahan hormonal, wanita mengalami perubahan fisik dan psikologis seperti perubahan suasana hati, kecemasan, stres, kelupaan dan disfungsi seksual. Banyak wanita mengeluh sulit tidur selama periode ini. Pada masa menopause wanita akan mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan pada fisik dan psikis. Perubahan yang dirasakan oleh wanita tersebut antara lain: perubahan pola menstruasi, rasa panas (hot flush), susah tidur, keluar keringat di malam hari, kerutan pada vagina, sembelit, penurunan libido, perubahan berat badan, perubahan kulit, perubahan pada mulut, fatigue, gejala gangguan motorik, sistem perkemihan dan sistem somatik, serta perubahan psikis seperti depresi, penurunan daya ingat, mudah tersinggung, gangguan psikis dan emosi (Mulyani, 2013).

Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) mencatat terdapat 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Jumlah penduduk Jawa Timur pada tahun 2021 tercatat sekitar 40,16 juta jiwa dari hasil Proyeksi Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS). Kemudian berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) sekitar 21,69 persen atau 8,71 juta jiwa merupakan penduduk berusia 16-30 tahun, penduduk lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Jumlah tersebut diproyeksikan naik menjadi 998,39 ribu jiwa pada tahun ini dan 1,05 juta pada 2022. Lalu, jumlah lansia kembali bertambah menjadi 1,1 juta jiwa pada 2023 dan 1,17 juta jiwa pada 2024.

Kusworo (2011) dalam penelitiannya tentang menopause menyatakan bahwa tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause, yaitu mayoritas mempunyai kecemasan sedang dan kecemasan berat yaitu sebanyak 16 orang atau 45,7% sedangkan nilai terendah terdapat tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 3 orang (8,6%). Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menopause, hasil tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 29 orang atau 82,9% dan hasil tingkat kecemasan yang terendah yaitu kecemasan sedang sebanyak 6 orang (17,1%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu usia 40-50 tahun dalam menghadapi menopause di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu desa di kota Pasuruan pada bulan Mei 2024 terdapat 39 ibu menopause. Dari 10 responden yang diberikan kuesioner menggunakan skala HARS didapatkan 4 responden (40%) mengalami kecemasan ringan, 4 responden (40%) mengalami kecemasan sedang dan 2 responden (20%) mengalami kecemasan berat. Dari 8 responden tersebut mengatakan belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang menopause dan belum mengetahui cara mengatasi masalah yang berkaitan dengan perubahan-perubahan yang dialami ibu selama masa menopause. Oleh sebab itu, diharapkan wanita menopause memiliki pengetahuan yang cukup tentang siklus kehidupan yang akan dialaminya. Dengan pengetahuan yang cukup, maka kecemasan pada ibu menopause akan berkurang. Hal ini merupakan tugas seorang bidan dalam memberikan pengetahuan. Salah satunya adalah dengan kegiatan edukasi kesehatan.

Edukasi kesehatan tentang menopause ini bertujuan untuk membantu ibu menopause dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi saat menopause, sehingga ibu mampu beradaptasi dengan tanda dan gejala yang muncul dalam dirinya, meningkatkan keyakinan serta mengurangi rasa cemas pada saat menghadapi menopause. Dengan begitu mereka akan berpikir positif dan menerima bahwa perubahan-perubahan yang terjadi selama menopause adalah hal yang wajar terjadi dan merupakan proses yang alamiah sehingga mereka dapat menjalani masa menopause dengan tenang dan tanpa rasa takut. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Gangguan pada Menopause.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dengan rancangan *One Group Pre-post Test Design* dan menggunakan pendekatan cohort. Maka penelitian ini bermaksud untuk menggali ada tidaknya Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Gangguan Pada Menopause. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 31 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Alat pengumpulan data atau instrumen data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner skala HARS dengan 14 pertanyaan dan dimodifikasi sesuai dengan timbulnya perubahan, tanda dan gejala yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu menopause. Bentuk dari jenis pertanyaan dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan tertutup, yaitu mengharapkan responden memilih salah satu atau beberapa alternatif jawaban dari setiap pertanyaan yang telah disediakan sesuai dengan apa yang dirasakan responden ada tidaknya pengaruh edukasi tentang menopause terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause dalam menghadapi menopause dan mengingat penelitian ini bertujuan untuk mengukur dua variabel dimana variabel independen berskala nominal dan variabel dependen berskala ordinal maka uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test sesuai dengan sebaran data yang didapatkan dari hasil penelitian dengan taraf signifikansi yang digunakan $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari umur, pendidikan, dan pekerjaan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
46-55 Tahun	31	100
Pendidikan		
SD	4	12,9
SMP	7	22,6
SMU	19	61,3
Perguruan Tinggi	1	3,2
Pekerjaan		
Wiraswasta	10	32,3
PNS	2	6,4
IRT	19	61,3

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause dalam Menghadapi menopause Sebelum diberikan edukasi (Pre Test)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase Pretest (%)
Tidak Cemas (Skor < 6)	3	9,7
Kecemasan Ringan (Skor 6-14)	18	58,1
Kecemasan Sedang (Skor 15-27)	8	25,8
Kecemasan Berat (Skor > 27)	2	6,4

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan sebelum penyuluhan (pre test) adalah kecemasan ringan, yaitu sejumlah 18 orang (58,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause dalam Menghadapi Menopause Setelah diberikan edukasi (Post Test)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase Pretest (%)
Tidak Cemas (Skor < 6)	18	58,1
Kecemasan Ringan (Skor 6-14)	10	32,2
Kecemasan Sedang (Skor 15-27)	3	9,7
Kecemasan Berat (Skor > 27)	0	0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan setelah penyuluhan (post test) adalah tidak cemas, yaitu sejumlah 18 orang (58,1%).

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed Rank Test Test Statistics^b

Kecemasan (post) -Kecemasan (pre)	
Z	-4.523 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Dari hasil tersebut ditemukan bahwa nilai signifikansi $0,000 < \alpha (0,05)$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$, maka H_0 ditolak, yang artinya ada tingkat kecemasan pada ibu menopause dalam menghadapi menopause.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause sebelum diberikan edukasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada dalam kecemasan ringan, yaitu sejumlah 18 orang (58,1%), tidak cemas sejumlah 3 orang (9,7%), kecemasan sedang sejumlah 8 orang (25,8%) dan kecemasan berat sejumlah 2 orang (6,4%). Hal ini dimungkinkan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi keragaman dan perbedaan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Aprilia dan Nunik (2007), tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dipengaruhi oleh usia, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan tingkat pendidikan.

Berdasarkan karakteristik usia menopause responden di di Desa Wirogunan Kecamatan Puworejo Pasuruan 2024 seluruh responden sejumlah 31 orang (100%) berusia 46-55 tahun. Hal ini sesuai dengan teori bahwa menopause adalah suatu keadaan pada seseorang perempuan yang mengalami penurunan fungsi indung telur yang berakibat menurunnya produksi hormon estrogen dan terhentinya haid untuk selamanya. Pada wanita dengan rentang usia 45-55 akan mengalami suatu gejala dan keluhan menopause sehingga akan timbul kecemasan akibat perubahan yang terjadi pada tubuh. Seperti yang disebutkan dalam kuesioner yang mengukur tingkat kecemasan pada ibu menopause, yaitu ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik (otot-otot), gejala sensorik, gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenitalia dan gejala vegetatif/ otonom.

Selain itu pada karakteristik menunjukkan bahwa responden berdasarkan pendidikan sebagian besar adalah SMA, yaitu sejumlah 19 orang (61,3%). Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa semakin banyak pengetahuan yang dimiliki semakin mudah proses penerimaan informasi. Sehingga kecemasan menjelang menopause dapat diatasi dengan baik. Namun, menurut Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pasti berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain.

Oleh sebab itu, setiap wanita yang akan memasuki menopause harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause agar dapat menjalani masa tersebut dengan lebih tenang sehingga wanita tidak mengalami kecemasan (Aprilia dan Nunik, 2007).

Di lihat karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah IRT, yaitu sejumlah 19 orang (61,3%). Apabila seorang wanita tidak memiliki kesibukan diluar rumah contohnya ibu rumah tangga, maka seseorang akan mudah cemas dalam menghadapi sesuatu. Hal ini didukung oleh teori bahwa ketika tidak ada kesibukan, pikiran seseorang menjadi hampa atau kosong sehingga kecemasan, ketakutan, kebencian dan lain-lain dengan mudah memasuki pikiran seseorang. Kecemasan tidak akan muncul ketika sedang aktif dalam kegiatan. Hal tersebut juga didukung oleh Darmojo dan Hadi (2006), mengatakan bahwa seorang wanita yang mempunyai aktivitas sosial di luar rumah akan lebih banyak mendapat informasi baik misalnya dari teman bekerja atau teman dalam aktivitas sosial.

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause sebelum diberikan edukasi tentang menopause dan kecemasannya menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan setelah penyuluhan (post test) adalah tidak cemas, yaitu sejumlah 18 orang (58,1%), kecemasan ringan sejumlah 10 orang (32,2%) dan kecemasan sedang sejumlah 3 orang (9,7%). Perubahan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause meskipun sudah dilakukan penyuluhan tentang menopause disebabkan karena dari faktor sikap individu itu sendiri. Hal ini sesuai dengan teori bahwa sikap yang ditunjukkan dalam menjalani masa menopause sebagai bagian dari kehidupan normal setiap wanita juga berpengaruh dalam mengurangi atau mengatasi kecemasan yang dialaminya. Setiap individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif maka akan memberikan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh yang negatif pula kepada dirinya yang nantinya hal ini akan mempengaruhi tindakannya (Aprilia dan Nunik, 2007).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi tentang menopause ada 18 orang (58,1%) tidak mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan ibu telah mengetahui bahwa menopause merupakan peristiwa alamiah dan konsekuensi dari proses penuaan, menurunnya fungsi organ bahkan berhentinya produksi hormon estrogen. Sehingga ibu menopause harus menghadapinya dengan penuh keikhlasan dan selalu berpikir positif serta siap menghadapi gejala-gejala psikologis akibat menopause. Pernyataan tersebut didukung oleh Mulyani (2013) yang menyatakan bahwa masa setelah menopause yaitu ketika seseorang wanita telah mampu menyesuaikan dengan kondisinya, sehingga tidak mengalami gangguan fisik yang berlangsung kurang lebih 3-5 tahun setelah menopause. Pada masa ini tercapai suatu keadaan keseimbangan hormonal yang baru, sehingga tidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikis. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui perubahan tingkat kecemasan ibu menopause dalam menghadapi menopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang menopause dan kecemasan. Setelah diberikan edukasi, sebagian besar responden yang tidak cemas sejumlah 3 orang (9,7%) menjadi 18 orang (58,1%), responden dengan kecemasan ringan sejumlah 18 orang (58,1%) menjadi 10 orang (32,2%), responden dengan kecemasan sedang sejumlah 8 orang (25,8%) menjadi 3 orang (9,7%) dan responden dengan kecemasan berat sejumlah 2 orang (6,4%) menjadi 0.

Hasil analisa dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa nilai signifikansi $0,000 < \alpha (0,05)$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$, maka H_0 ditolak, yang artinya ada Efektifitas Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause. Tingkat kecemasan pada ibu menopause yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan

edukasi adalah 13,03, setelah penyuluhan maka rata-rata tingkat kecemasan responden pada post test 3 hari setelah diberikan edukasi menjadi 7,32. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu menopause.

Peneliti berpendapat bahwa pendidikan kesehatan melalui metode edukasi pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan karena kecemasan tidak akan muncul apabila pengetahuan yang dimiliki cukup. Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan ini merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan ataupun kelompok. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, yaitu ibu dengan lama menopause 1-2 tahun yang memiliki penurunan tingkat kecemasan berat dan sedang menjadi kecemasan ringan hingga ibu tidak mengalami cemas. Selain itu, didukung oleh teori menurut Azril Azwar dalam Nugroho dan Ari (2010), mengatakan bahwa penyuluhan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause dalam menghadapi menopause. Pernyataan tersebut didukung oleh teori bahwa dalam beberapa kasus kecemasan, pemberian edukasi merupakan pilihan utama. Penyuluhan seringkali diartikan sebagai pemberian informasi dari orang yang mengetahui dan memahami untuk membantu orang yang diberi edukasi dalam pengambilan keputusan yang tepat (Ningrum, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat kecemasan sebelum diberikan edukasi (pre test) adalah kecemasan ringan, yaitu sejumlah 18 orang (58,1%), tidak cemas sejumlah 3 orang (9,7%), kecemasan sedang sejumlah 8 orang (25,8%) dan kecemasan berat sejumlah 2 orang (6,4%). Hasil Penelitian Sebagian besar tingkat kecemasan setelah diberikan edukasi (post test) adalah tidak cemas, yaitu sejumlah 18 orang (58,1%), kecemasan ringan sejumlah 10 orang (32,2%) dan kecemasan sedang sejumlah 3 orang (9,7%). Hasil Uji Statistik Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < \alpha (0,05)$. Oleh karena nilai signifikansi $< \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh Efektifitas Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause. perubahan-perubahan yang sedang dialami.

Menopause adalah sesuatu yang alamiah yang akan dihadapi oleh seluruh wanita dewasa menjelang masa pra lansia, untuk mengurangi kecemasan harus dihadapi dengan ketenangan fisik dan mental dan wajar bahwa menopause pasti akan terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia dan Nunik. (2007). *Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause*. Surabaya: Jurnal Universitas Airlangga.
- Carnegie, D. (2007). *Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Think
- Fitria, N, dkk. (2013). *Laporan Pendahuluan tentang Masalah Psikososial*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusworo, A. (2011). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Usia 40-50 Tahun Dalam Menghadapi Menopause di RT 08 Pedukuhan IX Ngestiharjo Kasihan Bantul*. Yogyakarta: Jurnal Univeristas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kumalasari & Iwan. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mansur, H. (2011). *Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mulyani, N, S. (2013). *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ningrum, H, S. (2013). *Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisiologis Kehamilan*. Malang: Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Malang
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pujipratiwi, A. P. R. (2013). *Pengaruh Konseling Menopause terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause pada Wanita Usia 45-55 tahun*. Malang: Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Malang.
- Sibagariang, E E, dkk. (2010). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Media
- Widorini, S, Dkk. (2017). *Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang*. Jurnal Poltekes Malang.