

PERBEDAAN TINGKAT KESIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE ANTARA WANITA YANG BEKERJA DENGAN YANG TIDAK BEKERJA

Lia Woro Andini, Yanita Trisetiyaningsih*

Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jend. Achmad Yani, Yogyakarta

*) *E-mail*: ners_yanita@yahoo.co.id

ABSTRAK

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya. Untuk itu diperlukan sikap positif dengan diimbangi oleh informasi atau pengetahuan yang cukup, sehingga wanita lebih siap dalam menghadapi menopause baik siap secara fisik, mental, dan spiritual. Kesiapan sangat penting dimiliki wanita menjelang menopause baik pada wanita yang bekerja maupun yang tidak bekerja namun sejauh ini masih sedikit laporan terkait perbedaan tingkat kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dengan yang tidak bekerja. **Tujuan Penelitian:** mengetahui perbedaan tingkat kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dengan yang tidak bekerja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain komparatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 57 responden. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner kesiapan menghadapi menopause yang diadopsi dari penelitian Hidayatiningtyas yang valid dan reliabel. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *Mann Whitney*. **Hasil:** 58,6% wanita tidak bekerja memiliki kesiapan cukup dan 27,6% memiliki kesiapan kurang. Sedangkan pada wanita yang bekerja, 60% memiliki kesiapan cukup dan 32,1% memiliki kesiapan baik. Ada perbedaan bermakna pada kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dengan yang tidak bekerja ($p=0,022$). **Diskusi:** Pada wanita yang bekerja memiliki kesiapan yang lebih baik dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja. Hal ini karena wanita yang bekerja cenderung memiliki pandangan dan cara berpikir yang lebih luas sehingga akan memiliki pengetahuan yang cukup, salah satunya dalam hal kesiapan menghadapi menopause. **Kesimpulan:** Petugas kesehatan disarankan dapat memberikan pendidikan kesehatan dalam rangka menyiapkan wanita pra menopause menghadapi masa menopause. Bagi wanita, khususnya yang tidak bekerja, diharapkan mempersiapkan diri menghadapi menopause dengan aktif mencari informasi.

Kata Kunci: Menopause, wanita bekerja

Differences in Menopause Readiness Levels Between Working and Non-Working Women

ABSTRACT

Menopause-approaching women will experience a decrease in various body functions, which will cause discomfort in living their lives. Therefore, it requires a balance between a positive attitude and sufficient information or knowledge so that women are better prepared to face menopause physically, mentally, and spiritually. Readiness is crucial for women before menopause, both for working and non-working women. However, to date, there are few reports related to differences in the levels of readiness to face menopause between working and non-working women.

Objective: *to reveal the difference in readiness levels to face menopause between working and non-working women.*

Methods: *This research employed a comparative design with a cross-sectional approach. Samples were taken using the purposive sampling technique with a sample size of 57 respondents. The instrument used in this research was a valid and reliable questionnaire of readiness to face menopause adopted from Hidayatiningtyas. The results of the research were analyzed using the Mann-Whitney test.* **Results:** *58.6% of non-working women had sufficient readiness and 27.6% had insufficient readiness. Meanwhile, 60% of working women had sufficient readiness and 32.1% had good readiness. There was a significant difference in readiness to face menopause between working and non-working women ($p = 0.022$).* **Discussion:** *Working women are more prepared to face menopause than non-working women. This is because working women tend to have broader views and ways of thinking so that they will have sufficient knowledge, one of which is in terms of readiness to face menopause.* **Conclusion:** *It is advised that health workers provide health education to prepare pre-menopausal women to face menopause. Moreover, it is expected that women, particularly those who do not work, prepare for menopause by actively seeking information.*

Keywords: *Menopause, working women*

LATAR BELAKANG

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Asia akan mengalami peningkatan dari angka 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (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 (Wardhani, 2015).

Peningkatan jumlah penduduk perempuan terjadi di beberapa provinsi di Indonesia salah satunya di Provinsi Yogyakarta yang meliputi Kabupaten Sleman sebanyak 41.334 jiwa. Adapun jumlah proporsi penduduk wanita yang berusia 30-49 tahun yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai angka 534,951 wanita (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2018). Jumlah tersebut cukup tinggi, pada rentang usia 30-49 tahun wanita masih dalam masa produktif, namun pada usia tersebut wanita juga rentan mengalami risiko menopause. Pada umumnya rata-rata wanita memasuki masa menopause terjadi pada umur 51 tahun atau pertengahan umur 50-an (Kusumawati, 2019). Nogotirto merupakan desa terbanyak di Kecamatan Gamping Sleman dengan jumlah penduduk perempuan premenopause sebesar 1.419 jiwa (Badan Statistik Kabupaten Sleman, 2017).

Kesiapan seorang wanita menghadapi menopause akan sangat membantu seorang wanita menghadapi menjalani masa ini dengan lebih baik (Kusumawati, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Kusumawati (2019) didapatkan bahwa 60,6% wanita tidak siap menghadapi menopause. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ati, Murni, & Novika (2017) didapatkan bahwa 56,6% wanita premenopause di wilayah Sleman tidak siap menghadapi menopause.

Kesiapan sangat penting dimiliki oleh wanita bekerja dan tidak bekerja yang

akan menghadapi menopause. Penelitian Hidayatiningtyas (2014) didapatkan hasil bahwa 57,1% memiliki tingkat kesiapan cukup, 40,0% memiliki tingkat kesiapan baik dan 2,9% memiliki tingkat kesiapan yang kurang. Wanita yang bekerja memiliki penyesuaian diri yang baik daripada wanita yang tidak bekerja. Adanya proses belajar dalam pekerjaan akan memengaruhi tingkat kemampuan untuk mengatasi berbagai situasi. Hal tersebut akan memengaruhi tingkat penguasaan lingkungan. Pada wanita yang bekerja mereka lebih siap dan lebih percaya diri dengan adanya menopause sedangkan pada wanita tidak bekerja mereka tidak menerima kehadiran menopause (Candra & Trisnadewi, 2014). Sejauh ini masih sedikit laporan penelitian terkait dengan perbedaan tingkat kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dengan yang tidak bekerja.

Anggapan yang salah atau ketidaksiapan terhadap menopause akan dapat menimbulkan beberapa masalah psikis, seperti halnya kecemasan dan depresi yang akan berlanjut sampai terjadinya gangguan jiwa (Sabatini, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Enggune, Purba, & Kakumboti (2019), 36,2% wanita mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi menopause, 57,14% memiliki kecemasan sedang, 5,71% kecemasan berat, dan 0,96% memiliki kecemasan tingkat panik. Kesiapan seorang wanita menghadapi masa klimakterik akan sangat membantu seorang wanita menjalani masa ini dengan lebih baik. Kesiapan itu sendiri terdapat dari dalam diri wanita tersebut (intrinsik) seperti status hormonal dan kesiapan dari luar (ekstrinsik). Beberapa cara seperti mengkonsumsi makanan bergizi, menghindari stress, menghentikan merokok dan minum alkohol, olahraga secara teratur, berkonsultasi dengan dokter merupakan contoh dari kesiapan ekstrinsik (Sabatini, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta pada 10

responden, bahwa 7 responden mengatakan tidak siap dengan adanya menopause sedangkan 3 responden mengatakan siap menghadapi menopause. Rata-rata mereka masih belum siap dengan kehadiran menopause karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki sehingga memengaruhi tingkat kesiapannya. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait perbedaan tingkat kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dan tidak bekerja di Dusun Karang Tengah, Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dengan yang tidak bekerja di Dusun Karang Tengah, Nogotirto, Gamping, Sleman Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif non-eksperimental. Lokasi penelitian di Dusun Karang Tengah, Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 16 Juni 2019.

Populasi pada penelitian ini yaitu wanita premenopause usia 40-49 tahun di Dusun Karang Tengah, Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta sejumlah 128 orang. Berdasarkan perhitungan besar sampel menggunakan rumus Slovin didapatkan sampel sejumlah 57 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 57 responden yang terdiri dari wanita bekerja dan wanita tidak bekerja.

Kriteria inklusi yang ditetapkan peneliti adalah bersedia menjadi responden, mampu membaca dan menulis, wanita masih menstruasi, berusia 40-49 tahun serta masih tinggal bersama suami. Kriteria eksklusinya yaitu wanita yang memiliki gangguan psikologis atau kejiwaan dan wanita yang memiliki gangguan reproduksi.

Variabel pada penelitian ini adalah tingkat kesiapan wanita menghadapi menopause yang menggunakan kuesioner yang baku dari penelitian Hidayatiningtyas (2014). Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner tingkat kesiapan berjumlah 20 pertanyaan, termasuk kesiapan fisik, psikologis, spiritual dan data

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, dan Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause (n=57)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia:		
40-44 tahun	30	52,5%
45-49 tahun	27	47,5%
Pendidikan:		
Dasar	10	17,5%
Menengah	22	38,6%
Atas	22	38,6%
Perguruan tinggi	3	5,3%
Pekerjaan:		
Tidak bekerja	29	50,9%
Bekerja	28	49,1%
Tingkat kesiapan menghadapi menopause:		
Kesiapan kurang	10	17,5%
Kesiapan cukup	34	59,7%
Kesiapan baik	13	22,8%

Tabel 2. Hasil Komparatif Uji Statistik *Mann Whitney* Tingkat Kesiapan Menghadapi Menopause Antara Wanita yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja

Status Pekerjaan	Tingkat Kesiapan						Total	p-value
	Kesiapan Kurang		Kesiapan Cukup		Kesiapan Baik			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Bekerja	8	27,6%	17	58,6%	4	13,8%	29	0,022
Bekerja	2	7,1%	17	60,8%	9	32,1%	28	
Total	10	17,5%	34	59,7%	13	22,8%	57	

demografi. Kuesioner ini menggunakan skala Guttman dengan menjawab “Ya” dan “Tidak”. Apabila pertanyaan positif atau *favorable* jika jawabannya “Ya” diberi skor 1 dan untuk jawaban “Tidak” diberi skor 0. Sedangkan untuk pertanyaan negatif atau *unfavorable*, jika jawaban “Ya” diberi skor 0 dan untuk jawaban “Tidak” diberi skor 1. Responden memberikan *Check List* (✓) pada kolom jawaban yang tersedia. Hasil uji validitas dari 20 item pernyataan tersebut dalam rentang nilai 0,407-0,737, sedangkan hasil reliabilitas *Cronbach’s alpha* didapatkan nilai 0,86. Tingkat kesiapan menghadapi menopause dikategorikan baik jika $x \geq 16,68$, kesiapan cukup jika $12,32 \leq x < 16,68$, dan kesiapan kurang jika $x < 12,32$. Penelitian ini sudah mendapatkan ijin etik dari Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/111/KEPK/VI/2019.

HASIL

Gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan dan tingkat kesiapan menghadapi menopause ditampilkan di Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan data bahwa 30 orang responden (52,5%) berusia 40-44 tahun, persentase terbanyak responden memiliki tingkat pendidikan menengah dan atas masing-masing 38,6% dan sebagian besar wanita mempunyai kesiapan cukup dalam menghadapi menopause (59,7%). Dari tabel 2 diketahui bahwa hasil tabulasi silang yang

dilakukan menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan *p-value* 0,022 $< \alpha$ (0,05) sehingga ada perbedaan bermakna pada kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dengan yang tidak bekerja.

DISKUSI

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada perbedaan bermakna dalam kesiapan menghadapi menopause antara wanita yang bekerja dan tidak bekerja. Kesiapan merupakan respon sikap terhadap suatu objek dengan cara tertentu apabila seseorang dihadapkan pada suatu stimulus. Kesiapan yang perlu dimiliki dalam menghadapi menopause antara lain kesiapan fisik, psikologis dan mental spiritual. Ketiga kesiapan tersebut mampu membantu wanita premenopause lebih percaya diri, berfikir positif dan menerima kehadiran menopause sehingga dapat meningkatkan kesiapan yang dimilikinya serta dapat mencegah keluhan-keluhan yang terjadi pada saat menopause terjadi (Sasrawita, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik pada wanita yang tidak bekerja maupun yang bekerja, paling banyak berada pada tingkat kesiapan cukup (58,6% dan 60,7%). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayatiningtyas (2014) di cabang Aisiyah Kalijabar Wonosobo melaporkan ada 57,1% memiliki tingkat kesiapan cukup, 40,0% kesiapan baik, dan 2,9% kesiapan kurang. Pada penelitian Sabatini (2016) yang dilakukan di Kelurahan Patang

Puluhan Kecamatan Wirobrajan Yogyakarta dilaporkan 17,1% masih beranggapan jika menopause dapat mengganggu aktivitas dan kinerjanya sedangkan 82,9% beranggapan jika menopause tidak mengganggu aktivitas atau kinerjanya. Kesiapan mental seseorang dalam menghadapi masa menopause tergantung dari kecemasannya terhadap menopause. Kesiapan yang kurang akan memengaruhi tingkat kecemasan wanita premenopause. Faktor pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kesiapan seorang wanita dalam menghadapi masa menopause yang akan datang. Bekerja adalah melakukan aktivitas atau kegiatan yang melibatkan usaha, mental atau fisik yang dilakukan untuk mencapai hasil. Wanita bekerja adalah wanita yang menjadikan karirnya atau pekerjaannya secara serius untuk memenuhi kebutuhan ekonominya. Sedangkan wanita yang tidak bekerja merupakan wanita yang hanya memiliki aktivitas pokoknya di dalam rumah dimana suami bertindak sebagai pencari nafkah serta pada wanita yang tidak bekerja mereka tidak menghasilkan pendapat selain dari suami (Romauli & Vindiari, 2012). Dari kegiatan yang produktif akan mendapatkan imbalan atau balas jasa baik dalam bentuk gaji atau penghasilan berupa uang untuk memenuhi dirinya sendiri maupun keluarga (Ginting, 2016). Hasil penelitian Aprillian & Puspitasari (2007) didapatkan hasil bahwa 51% wanita bekerja memiliki kecemasan ringan, 24,5% memiliki kecemasan sedang, dan 24,55% memiliki kecemasan berat dalam menghadapi menopause.

Rasyid (2014) melaporkan bahwa faktor pekerjaan dapat memengaruhi perilaku setiap individu, dimana wanita yang bekerja pada umumnya mempunyai cara berfikir yang tidak sempit, merasa lebih aman, dan mempunyai kepercayaan terhadap diri sendiri dan kemampuannya. Sikap positif dari wanita yang akan menghadapi menopause mampu mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan ke hal-hal positif dengan cara

melakukan aktivitas atau pekerjaan yang berguna.

Selain mendapatkan finansial, dengan bekerja memiliki manfaat seperti menambah wawasan atau pengetahuan menjadi luas, mampu mengembangkan ketrampilan, peningkatan kepercayaan diri, mampu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, mampu mengembangkan pola pikir sehingga dapat bertukar pikiran dengan orang banyak dan dapat menemukan arti hidup sesungguhnya (Mardelina & Ali, 2017).

Lestary (2010) mengatakan bahwa wanita yang menopause atau yang belum mengalami menopause tidak harus berhenti bekerja atau beraktivitas. Sebenarnya pada saat umur semakin bertambah masih diperlukan informasi dan edukasi yang tepat agar bisa menerima proses penuaan yang dialaminya dengan baik. Misalnya dengan tetap aktif mengikuti dalam pertemuan-pertemuan kajian agama, menyibukkan diri dengan kegiatan sosial dan sebagainya.

Faktor pekerjaan dapat memengaruhi perilaku setiap individu, dimana pada wanita bekerja mereka memiliki pandangan yang luas dan memiliki cara berfikir yang tidak sempit, kepercayaan diri yang baik, serta mampu mengembangkan kreatifitas dan kemandirian (Junaidi, 2017). Sedangkan pada wanita yang tidak bekerja mereka tidak memiliki pengetahuan yang baik sehingga memiliki percaya diri yang kurang dan kurang mendapatkan informasi terkait dengan menopause dan cara pencegahan akibat perubahan-perubahan yang terjadi menjelang menopause (Candra & Trisnadewi, 2014).

Pada penelitian ini ditemukan ada responden dengan tingkat pendidikan tinggi dan bekerja namun tingkat kesiapan rendah sedangkan yang memiliki tingkat pendidikan tinggi dan tidak bekerja memiliki tingkat kesiapan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan terbanyak responden adalah pendidikan menengah sebanyak 22

orang (38,6%). Sejalan dengan penelitian Sagitawening (2018) yang dilakukan di Dusun Gamping Kidul Desa Ambar Ketawang Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan hasil 22 orang (43,9%) responden berlatar belakang pendidikan menengah. Selain pendidikan dan pekerjaan, sikap juga memengaruhi perilaku responden terhadap perubahan pada masa menghadapi menopause. Sikap positif dari ibu yang akan menghadapi menopause mampu mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan ke hal-hal positif. Penerimaan yang positif terhadap masa menjelang menopause merupakan upaya mempersiapkan diri secara fisik dan psikis sejak dini (Sasrawita, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 4 responden tidak bekerja tapi memiliki tingkat kesiapan baik dan 2 responden bekerja tapi memiliki tingkat kesiapan kurang. Dari hasil penelitian membuktikan bahwa kesiapan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, pekerjaan dan pendidikan. Dari segi usia, yang memiliki tingkat kesiapan baik berada di rentang usia 41-48 tahun sedangkan untuk kesiapan kurang berada di usia 45 dan 48 tahun, dari status pekerjaan lebih banyak yang bekerja daripada yang tidak bekerja, untuk pendidikan rata-rata responden memiliki tingkat pendidikan menengah yaitu SMP dan SMA. Menurut Wawan & Dewi (2010), kesiapan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan yang akan memberikan sikap positif pada wanita premenopause yang mampu meringankan gejala perubahan yang terjadi seperti perubahan produksi hormon, organ reproduksi, fisik, serta emosi seperti *mood swing*, panik dan cemas. Pemberian dukungan pada wanita premenopause mampu membantu meningkatkan coping pada saat menghadapi menopause tetapi apabila memiliki dukungan yang rendah akan menimbulkan mekanisme coping yang buruk atau tidak efektif. Usia mampu memengaruhi tingkat kesiapan seseorang dalam menghadapi menopause. Usia seseorang berkaitan dengan bertambahnya

pengalaman, dimana pengalaman tersebut akan meningkatkan pengetahuan dan kematangan dalam berfikir setiap ada permasalahan yang terjadi pada dirinya maupun di kehidupannya. Dengan bertambahnya usia seseorang, pengalamannya akan bertambah sehingga akan lebih siap dalam menghadapi menopause (Nurpatminingsih, 2016).

Pada penelitian ini masih cukup banyak faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan menghadapi menopause yang belum bisa dikendalikan oleh peneliti sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan agar hasilnya lebih dapat menggambarkan tingkat kesiapan menghadapi menopause khususnya pada wanita bekerja dan tidak bekerja, misalnya dari segi jumlah sampel, jenis pekerjaan, rentang usia responden, dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Ada perbedaan bermakna antara kesiapan menghadapi menopause wanita yang bekerja dengan yang tidak bekerja di Dusun Karang Tengah, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Disarankan bagi petugas kesehatan agar dapat memberikan pendidikan kesehatan dalam rangka menyiapkan wanita pra menopause menghadapi masa menopause, sedangkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesiapan wanita menghadapi menopause. Bagi wanita yang tidak bekerja diharapkan bisa mempersiapkan diri menghadapi menopause dengan cara lebih banyak mencari informasi, misalnya melalui media yang mudah diakses (internet, buku, dan sebagainya).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillian, N. I & Puspitasari, N. (2007) Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 35-42.
- Ati, E. P., Murni, Novika, A. G (2019).

- Associations of Knowledge And Attitude With Menopausal Readiness Among Women In Sleman, Yogyakarta. *The 6th International Conference on Public Health*, October 23-24, Retrieved From <https://doi.org/10.26911/the6thicph.03.32>
- Badan Statistik Kabupaten Sleman. (2017). *Gamping Dalam Angka 2017*. Retrieved From <https://slemankab.bps.go.id/publication/2017/09/4cbbd3b2c4c6df628ea9f1/kecamatan-gamping-dalam-angka-2017.html>
- Candra, I. W. & Trisnadewi, N. K. A. (2014). Kepercayaan Diri Wanita Menopause. *Jurnal Politeknik Kesehatan Denpasar*, 8(1). Retrieved from <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEMA%20KEPERAWATAN/JUNI%202015/Wayan%20Candra.pdf>
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi D. I. Yogyakarta 2018*. Yogyakarta: Dinkes D. I. Yogyakarta.
- Enggune, M., Purba, E., & Kakumboti, S. N. (2019). the Anxiety of Perimenopause Women in Facing Menopause. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(1), 77–83. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i1.63>
- Ginting, D. (2016). *Panduan Menjadi Karyawan Cerdas*. Jakarta: Gramedia
- Hidayatiningtyas. U. (2014). *Hubungan Kesiapan Menghadapi Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Perempuan Menghadapi Menopause Di cabang 'Aisyah Kalijabar Kabupaten Wonosobo* [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyah, Yogyakarta, Indonesia.
- Ismiyati, A. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta* [Skripsi]. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia.
- Kusumawati, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Desa Berangas. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 3(1), 13-20.
- Junaidi, H. (2017). Ibu Rumah Tangga: Stereotype Perempuan Pengangguran. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 12(1), 77-88.
- Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Gara Ilmu.
- Mardelina, E. & Ali, M. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.
- Nurpatminingsih, S. (2016). *Hubungan Antara Kesiapan Menopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu PKK Di Desa Gentan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo* [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia.
- Rasyid, E. P. (2014). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Kelurahan Tanggikiki Kecamatan Sipatana Kota Gorontalo* [Skripsi]. Universitas Gorontalo, Gorontalo, Indonesia.
- Romauli, S., & Vindiari, A. V. (2012). *Kesehatan Reproduksi Buat Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sagitawening, H. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Premenopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Dusun Gamping Kidul Desa Ambara Ketawang Kecamatan Gampling Sleman Yogyakarta*. (Skripsi). Fakultas Kesehatan, Universitas Jendral Achmad Yani, Yogyakarta, Indonesia.
- Sasrawita. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan

- Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117-123.
- Sabatini, T. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Patangpuluhan Kecamatan Wirobrajan* [Skripsi]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Wardhani, B. S. R. (2015). *Perbedaan Kepuasan Pernikahan Pada Wanita Bekerja Dan Tidak Bekerja* [Skripsi]. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia.
- Wawan, A. & Dewi, M. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.