Perbedaan Pengaruh Media Slide Dengan Booklet Terhadap Perubahan Kecemasan Wanita Premenopause di Wilayah Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2018

Rani Rasyidatul Mutmainnah¹, Siti Patimah², Sinar Pertiwi³

A. ABSTRAK

Premenopause adalah fase seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 responden, didapatkan hasil bahwa ada 7 responden yang mengatakan cemas dikarenakan menstruasi yang tidak teratur, kurangnya pengetahuan mengenai perubahan fisik dan psikis yang terjadi saat masa premenopause, sisanya mengatakan biasa saja. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh promosi kesehatan menggunakan media slide dengan booklet terhadap perubahan kecemasan pada wanita premenopause.

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan Two Group Pretest-Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 45-59 tahun yang datang ke posbindu di Wilayah Puskesmas Cibeureum sebanyak 197 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sebanyak 80 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan kecemasan wanita premenopause sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan menggunakan media slide dan booklet dengan nilai p sebesar 0,038 dan 0,011 Terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada wanita premenopause antara yang menggunakan promosi kesehatan dengan media slide dan media booklet dengan nilai signifikan sebesar 0,021. Disarankan agar menggunakan media booklet kepada wanita premenopause dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan dalam menghadapi menopause, karena penggunaannya yang mudah dan praktis, serta murah dalam pembuatannya.

Kata Kunci : Promosi kesehatan, media slide, booklet, pengetahuan, kecemasan

B. LATAR BELAKANG

Angka Harapan Hidup wanita di Indonesia yaitu 74 tahun, hampir 100 persen telah mengalami *menopause* dan hidup 14 tahun lagi setelah 60 tahun menyebabkan angka ketergantungan hidup meningkat dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya jika wanita *menopause* tidak disiapkan sejak dini atau saat masa *premenopause* (Achadiat dalam Sriwaty, 2015).

Premenopause adalah fase seorang wanita akan mengalami kekacauan pola menstruasi, terjadi perubahan psikologis kejiwaan, terjadi perubahan fisik, yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka (Srimiyati, 2014).

Premenopause menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup karena wanita *premenopause* merasa cemas dengan perubahan yang dirasakan. Penanganan yang dapat dilakukan dalam menghadapi peningkatan jumlah wanita usia lanjut dengan munculnya keluhan-keluhan pada masa *menopause* yaitu menyiapkan wanita *premenopause* untuk menghadapi masa *menopause*.

Menurut Husny 2009, gejala kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. *Benzodiazepine*, *buspirone*, dan *antidepresan* dapat menjadi terapi farmakologi untuk menjadi terapi farmakologi. Terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi psikologis, psikoterapi, kognitif, sikap dan berorientasi *insight* yang meliputi relaksasi, latihan pernapasan dan distraksi (Syukrini, 2016). Menurut Pittsburg (dalam Maria, 2011) di dapat hasil (80,9%) wanita *premenopause* di dunia tidak mengetahui tentang *menopause*.

Salah satu cara menyiapkan wanita *premenopause* dengan mengubah

kognitifnya melalui promosi kesehatan (Zhou dalam Nursanti 2016).

Memberikan promosi kesehatan menggunakan media bantuan dapat menimbulkan kesadaran masyarakat khususnya wanita *premenopause*. Menurut Dale *cit* Arsyad manusia memperoleh pengetahuan melalui indera yang dimilikinya. Menurut Wirawan, pengetahuan yang diperoleh melalui indera penglihatan sebesar (75%), indera pendengaran (13%), indera yang lainnya (12%) Hal ini menjadi dasar pemilihan media *slide* dan *booklet* dalam memberikan pendidikan kesehatan agar informasi dapat mencapai sasaran dengan tepat, karena dengan bantuan media *slide* dan *booklet* melibatkan indera penglihatan (Norazizah, 2016).

Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tingkat kecemasan wanita *premenopause* saat mengalami gejala *menopause* sebelum dan sesudah diberikan media *slide* dan *booklet*, mendapatkan gambaran tingkat pengetahuan wanita *premenopause* mengenai *menopause* sebelum dan sesudah diberikan media *slide* dan *booklet*, menganalisa hubungan pengetahuan dan kecemasan pada wanita *premenopause* sesudah diberikan media *slide* dan *booklet*, menganalisa hasil perbedaan promosi kesehatan menggunakan media *slide* dengan *booklet* terhadap perubahan kecemasan pada wanita *premenopause*.

C. METODE

Rancangan penelitian yang akan digunakan yaitu *Quasi Experiment* dengan *two group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yaitu memilih sampel sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti Populasi

dalam penelitian ini yaitu wanita usia 45-59 tahun yang datang ke posbindu di wilayah Puskesmas Cibeureum sebanyak 197 orang. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, maka sampel yang digunakan sebanyak 80 orang.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan dan kuesioner kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Uji analisis menggunakan uji *Chai Square* untuk mengetahui

hubungan kedua media dan untuk mengetahui perbedaan menggunakan uji *Mann Whitney*.

D. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

- a. Kecemasan wanita *Premenopause* dalam menghadapi *menopause* sebelum dan sesudah diberikan media slide

Tingkat Kecemasan Wanita *Premenopause* dalam *Menopause* pada Kelompok yang Diberikan Promosi Kesehatan Slide di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0	8	20,0
Kecemasan ringan	13	32,5	25	62,5
Kecemasan sedang	22	55,0	7	17,5
Kecemasan berat	5	12,5	0	0
Panik	0	0	0	0
Jumlah	40	100	40	100

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa kecemasan wanita *Premenopause* dalam menghadapi *menopause* di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya sebelum diberikan promosi kesehatan dengan media slide, tingkat kecemasan minimal yaitu cemas berat sebanyak 5 orang (12,5%), tingkat kecemasan maksimal yaitu cemas sedang 22 orang (55,0%). Setelah diberikan media slide tingkat kecemasan minimal yaitu kecemasan sedang sebanyak 7 orang (17,5%) dan tingkat kecemasan maksimal yaitu cemas ringan sebanyak 25 orang (62,5%).

- b. Kecemasan wanita *Premenopause* dalam menghadapi *menopause* sebelum dan sesudah diberikan media Booklet

Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menopause pada Kelompok yang Diberikan Promosi Kesehatan Booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0	16	40,0
Kecemasan ringan	19	47,5	21	52,5
Kecemasan sedang	19	47,5	3	7,5
Kecemasan berat	2	5,0	0	0
Panik	0	0	0	0
Jumlah	40	100	40	100

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa kecemasan wanita Premenopause dalam menghadapi menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya sebelum diberikan promosi kesehatan dengan media booklet, tingkat kecemasan minimal yaitu cemas berat 2 orang (5,0%) dan tingkat kecemasan maksimal yaitu cemas sedang 19 orang (47,5%), cemas ringan 19 orang (47,5%). Setelah diberikan promosi kesehatan, tingkat kecemasan minimal yaitu cemas sedang 3 orang (7,5%) dan tingkat kecemasan maksimal yaitu cemas ringan 21 orang (52,5%).

- c. Pengetahuan wanita *Premenopause* tentang menopause sebelum dan sesudah diberikan slide

Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Tentang Menopause pada Kelompok yang Diberikan Promosi Kesehatan Slide di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	f	%
Baik	0	0	27	67,5
Cukup	15	37,5	13	32,5
Kurang	25	62,5	0	0
Jumlah	40	100	40	100

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan Premenopause tentang menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya sebelum diberikan promosi kesehatan dengan media slide, tingkat pengetahuan minimal yaitu pengetahuan cukup 15 orang (37,5%), tingkat pengetahuan maksimal yaitu pengetahuan kurang 25 orang (62,5%). Setelah diberikan promosi kesehatan dengan media slide, tingkat pengetahuan minimal yaitu pengetahuan

cukup 13 orang (32,5%) dan tingkat pengetahuan maksimal yaitu pengetahuan baik 27 orang (67,5%).

- d. Pengetahuan wanita *Premenopause* tentang *menopause* sebelum diberikan media booklet

Tingkat Pengetahuan Wanita *Premenopause* Tentang *Menopause* pada Kelompok yang Diberikan Promosi Kesehatan Booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	F	%	f	%
Baik	0	0	32	80,0
Cukup	18	45,0	8	20,0
Kurang	22	55,0	0	0
Jumlah	40	100	40	100

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan *Premenopause* tentang *menopause* di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya sebelum diberikan promosi kesehatan dengan media booklet, tingkat pengetahuan minimal yaitu pengetahuan cukup 18 orang (45,0%), tingkat pengetahuan maksimal yaitu pengetahuan kurang 22 orang (55,0%). Setelah diberikan promosi kesehatan dengan media booklet, tingkat pengetahuan minimal yaitu pengetahuan cukup 8 orang (20,0%) dan tingkat pengetahuan maksimal yaitu pengetahuan 32 orang (80,0%).

2. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan pada Wanita *Premenopause* setelah diberi Media Slide

Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan pada Wanita *Premenopause* setelah diberi Media Slide di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya

Pengetahuan	Kecemasan								p value
	Tidak cemas		Ringan		sedang		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	7	25,9	18	66,7	2	7,4	27	100	0,038*
Cukup	1	7,7	7	53,8	5	38,5	13	100	
Jumlah	8	20.0	25	62.5	7	17,5	40	100	

* *Uji Chi Square*

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji ChiSquare diperoleh nilai p sebesar 0,038, jika dibandingkan dengan nilai α (0,05), maka nilai p lebih kecil daripada nilai α ($0,038 < 0,05$), maka H_a

diterima yang artinya bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan kecemasan pada wanita Premenopause setelah diberi media slide di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

- b. Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan pada Wanita *Premenopause* setelah diberi Media Booklet

**Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan
pada Wanita Premenopause setelah diberi Media Booklet
di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya**

Pengetahuan	Kecemasan								p value
	Tidak cemas		Ringan		sedang		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	16	50,0	15	46,9	1	3,1	32	100	0,011*
Cukup	0	0,0	6	75,0	2	25,0	8	100	
Jumlah	16	40,0	21	52,5	3	7,5	40	100	

* *Uji Chi Square*

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji ChiSquare diperoleh nilai p sebesar 0,011, jika dibandingkan dengan nilai α (0,05), maka nilai p lebih kecil daripada nilai α ($0,011 < 0,05$), maka H_a diterima yang artinya bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan kecemasan pada wanita Premenopause setelah diberi media booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

- c. Perbedaan Promosi Kesehatan Menggunakan Media Slide dengan Booklet Terhadap Perubahan Kecemasan pada Wanita Premenopause

**Perbedaan Promosi Kesehatan Menggunakan Media Slide dengan Booklet
Terhadap Perubahan Kecemasan pada Wanita *Premenopause***

Uraian	Kode	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Sig
Kecemasan yang menggunakan promosi kesehatan dengan media slide - Kecemasan yang menggunakan promosi kesehatan dengan media booklet	Slide	40	45,81	1832,50	0,021*
	Booklet	40	35,19	1407,50	

* *Uji Mann Whitney*

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0,021, lebih kecil daripada nilai α (0,05) maka H_a diterima yang artinya bahwa terdapat perbedaan perubahan kecemasan pada wanita Premenopause

dalam menghadapi menopause antara yang diberikan media slide dengan media booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

E. PEMBAHASAN

1. Kecemasan Wanita *Premenopause* dalam menghadapi *Menopause* yang diberikan Promosi Kesehatan dengan Media Slide dan Media Booklet.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan wanita *Premenopause* dalam menghadapi menopause yang diberikan promosi kesehatan menggunakan media slide dan booklet terlihat bahwa tingkat tidak ada kecemasan lebih banyak didapati setelah diberi promosi kesehatan booklet.

Salah satu cara menyiapkan wanita menghadapi masa menopause dengan mengubah kognitifnya melalui promosi kesehatan (Zhou, 2011).

Menurut penelitian (Maulana, 2009) pesan yang hanya menggunakan kata-kata saja sangat kurang efektif atau rendah intensitasnya. Media/alat bantu cetak dapat digunakan dalam membantu penyampaian informasi, sehingga dapat meningkatkan persepsi penerima pesan. Tujuan penggunaan alat bantu atau media cetak adalah menimbulkan perhatian terhadap masalah yang dijelaskan, untuk mengingatkan suatu pesan atau informasi menjelaskan prosedur tindakan serta membantu penyampaian materi lebih sistematis.

Menurut Srimiyati (2014) Peneliti menggunakan media booklet karena media ini menyajikan tulisan dan gambar yang mudah dimengerti

oleh pasien dan secara biaya lebih murah dan bisa dibawa kemana-mana dan berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan gejala kecemasan pada wanita *premenopause*.

2. Pengetahuan Wanita *Premenopause* antara yang Diberikan Promosi Kesehatan dengan Media Slide dan Media Booklet.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan wanita *Premenopause* tentang menopause yang diberikan promosi kesehatan menggunakan media slide dan booklet terlihat tingkat pengetahuan baik lebih banyak setelah diberi media booklet.

Menurut (Wirawan, 2014) memberikan promosi kesehatan menggunakan media bantuan dapat menimbulkan kesadaran masyarakat khususnya wanita *Premenopause*. Menurut Dale *cit* Arsyad manusia memperoleh pengetahuan melalui indera yang dimilikinya. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima informasi akan semakin banyak pula pengetahuan yang diperolehnya dan mengurangi kecemasan karena gejala *Premenopause* yang dialami. Pengetahuan yang diperoleh melalui indera penglihatan sebesar (75%), indera pendengaran (13%), indera yang lainnya (12%).

Menurut penelitian Apriani, 2015 pendidikan kesehatan melalui booklet yang merupakan pendidikan kesehatan yang tergolong metode berdasarkan teknik komunikasi secara tidak langsung, tetapi dengan perantara (media) dan tergolong pendidikan kesehatan berdasarkan indera penerima yaitu metode melihat, pesan diterima sasaran melalui indera penglihatan, materi yang dapat diserap 83%.

3. Hubungan Pengetahuan dan kecemasan pada wanita Premenopause

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan pada perubahan kecemasan pada wanita *Premenopause* di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya.

Hal ini disebabkan karena dengan bertambahnya pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang, semakin kurang pengetahuan seseorang dapat menyebabkan banyaknya pemikiran negatif karena keadaan yang dirasakan, pengetahuan baik dapat membuat seseorang lebih berfikir positif karena mengetahui gejala-gejala yang akan dirasakan dan cara menanggulangi keadaan saat memasuki masa *Premenopause*. Ada beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan antara lain pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi dan gaya hidup (Ardiningsih, 2017),

Menurut penelitian Zasni (2012) dalam jurnal Ardiningsih (2017) salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi

Menopause karena kurangnya pengetahuan yang berdampak pada kurangnya kesiapan menghadapi *menopause* yang akan menyebabkan tingginya tingkat kecemasan.

4. Perbedaan promosi kesehatan menggunakan media slide dengan booklet terhadap perubahan kecemasan pada wanita Premenopause

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan promosi kesehatan menggunakan media slide dengan booklet terhadap perubahan kecemasan pada wanita *Premenopause* di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya. Hal ini disebabkan karena masing-masing media mempunyai kekurangan dan kelebihan dalam penggunaannya.

Menurut Penelitian (Ismiyati, 2010) Booklet lebih efektif karena pesan-pesan yang disampaikan berbentuk tulisan dan gambar. Booklet sebagai saluran, alat bantu, sarana dan sumber daya pendukungnya untuk menyampaikan pesan harus menyesuaikan dengan isi materi yang akan disampaikan. Booklet umumnya digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang isu-isu kesehatan, karena booklet memberikan informasi dengan spesifik, dan banyak digunakan sebagai media alternatif untuk dipelajari pada setiap saat bila seseorang menghendakinya.

Media slide adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Media Slide akan lebih efektif untuk digunakan sebagai media promosi kesehatan jika setiap

slide ditambahkan oleh animasi dan audiovisual (Nur, 2014).

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan media slide tanpa dengan tambahan audiovisual karena ingin mengetahui perbedaan pengaruh penyerapan informasi yang sama hanya dengan infera penglihatan, jika media slide peneliti diberikan dengan tambahan audiovisual akan terdapat perbedaan dalam hal pancaindra karena ditambah dengan indera pendengaran.

Berdasarkan uraian tersebut dan hasil penelitian menunjukkan bahwa media booklet lebih efektif dapat menurunkan kecemasan dibandingkan dengan media slide.

F. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Terdapat perubahan kecemasan wanita Premenopause dalam menghadapi menopause dari sebelum dan sesudah diberikan media slide dan booklet. Terdapat perubahan tingkat pengetahuan wanita Premenopause tentang menopause dari sebelum dan sesudah diberikan media slide dan media booklet. Terdapat hubungan pengetahuan dan kecemasan wanita Premenopause sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan dengan menggunakan media slide dan booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya karena hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai p sebesar 0,038 pada media slide, nilai p media booklet sebesar 0,011, dibandingkan dengan nilai α (0,05), nilai p lebih kecil dari α . Terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada wanita Premenopause antara yang menggunakan promosi

kesehatan dengan media slide dan media booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya karena hasil uji *Mann Whitney* p value lebih kecil dari α (0,05) yaitu 0,021.

2. Saran

Disarankan agar menggunakan media booklet kepada wanita *Premenopause* dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan dalam menghadapi *menopause*, karena penggunaannya yang mudah dan praktis, serta murah dalam pembuatannya. Bagi peneliti selanjutnya perlunya penelitian lanjutan pendidikan kesehatan menggunakan slide dan media booklet untuk menurunkan kecemasan dengan menambahkan variabel faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

G. REFERENSI

- Adawiyani, Robiatul (2013), *Pengaruh Pemberian Booklet Anemia terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil : Studi Kasus di Unit Rawat Jalan Rumkital Dr. Ramelan Surabaya*, Naskah Publikasi Tesis, Univeritas Surabaya, Surabaya, Tersedia pada : <https://digilib.ubaya.ac.id>. Diakses pada 15 April 2018.
- Apriani, Arista (2015), *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Deteksi Dini Kanker Payudara pada WUS di Surakarta Jawa Tengah*, Jurnal KesMaDaSka.
- Ardiningsih, Emy (2017), *Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di RSUD Dr. Soedirman Kebumen*, Naskah Publikasi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta Tersedia pada : <https://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses pada 15 April 2018.
- Aziza, Nyimas (2014), *Hubungan Pengetahuan Ibu Usia 45-60 Tahun dengan Sindrom Klimakterium*, Jurnal Keperawatan, Vol 10, No 2. hlm 221.
- Badan Pusat Statistik Jawa Barat (2016), Tersedia pada : <https://jabar.bps.go.id>. Diakses pada 17 November 2017
- Badan Pusat Statistik Kota Tasikmalaya (2016), Tersedia pada : <https://jabar.bps.go.id>. Diakses pada 17 November 2017.
- Dahlan, Sopiudin (2011), *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5*, Salemba Medika, Jakarta.
- Departemen Kesehatan (2006) tentang Promosi Kesehatan dalam Efendi, Ferry, (2009), *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan* hlm 101, Salemba Medika, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya.
- Hawari, D (2008), *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Gaya Baru, Jakarta.
- Hidayat, A Aziz Alimul (2013), *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika, Jakarta.
- Ismiyati, Atik (2010), *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause*, Naskah Publikasi Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.
- Khoiron, Nur (2014), *Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan Media Leflet dan Media Slide Power Point terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks pada Ibu PKK di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasuro Sukaharjo*. Naskah Publikasi Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Manuaba, Ida Bagus Gede (2009), *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita Edisi 2*. Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Maulana, Heri D.J. (2009), *Promosi Kesehatan*. Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Norazizah, Rizka (2016), *Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Media Power Point dan Video terhadap Tingkat Pengetahuan Kader tentang Kanker Serviks di Wilayah Kerja Puskesmas Melati 1*, Naskah Publikasi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta Tersedia pada : <https://digilib.unisayogya.ac.id>. Diakses pada 19 November 2017.

- Notoatmodjo, Soekidjo (2010), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rieka Cipta, Jakarta.
- Nursanti, Siti (2016), *Gambaran Tingkat Kecemasan Wanita yang Belum Menikah Saat Menghadapi Premenopause*, Naskah Publikasi Skripsi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Prihatanti, Nur Rohmah (2010), *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri*. Naskah Publikasi Skripsi. Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Proverawati, Atikah dan Sulistyawati, (2010), *Menopause dan sindrom premenopause*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Proverawati, Atikah, dan Misaroh (2009), *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Purwoastuti, E (2009), *Menopause, Siapa Takut?*, Kanisius, Yogyakarta.
- Pusat dan Data Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016), *Profil Kesehatan Indonesia*. Tersedia pada www.pusdatin.kemkes.go.id Diunduh pada 18 November 2017.
- Putika (2010), *Hubungan antara pengetahuansikap dan perilaku dengan kecemasan wanita menopause*. Tesis. Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Tersedia pada : <https://digilib.uns.ac.id>. Diakses pada 19 November 2017.
- Srimiyati (2014), *Pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan Booklet terhadap Pengetahuan dan Gejala Kecemasan Wanita Premenopause*, Tesis, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta. Tersedia pada : <http://etd.repository.ugm.ac.id>. Diakses pada 16 November 2017.
- Sriwaty, Ida (2015), *Pengaruh Psikoedukasi Menopause dan Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Wanita Perimenopause*, Jurnal Humanitas Vol. 2 No.1. hlm 30.
- Sugani, Surya, dkk (2010), *Cara Cerdas untuk Sehat*, TransMedia, Jakarta.
- Sugiyono (2013), *Statistik Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Suhaidah, Dedeh (2013), *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause*, Naskah Publikasi Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, Tersedia pada : <http://repository.uinjkt.ac.id>. Diakses pada 18 November 2017.
- Suparni, Ita Eko dan Yuli, Reni (2016), *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Deepublish, Yogyakarta.
- Syukrini, Rahma Dwi (2016), *Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin RSUD Kab.Tangerang*, Naskah Publikasi Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Tersedia pada : <http://repository.uinjkt.ac.id>. Diakses pada 18 November 2017.
- Wijayanti, Maria Tri (2011), *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Pre Menopause*, Tesis, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Tersedia pada : <https://digilib.uns.ac.id>. Diakses pada 19 November 2017.