
**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG MENOPAUSE DENGAN
PERSIAPAN MENGHADAPI MENOPAUSE DI KELURAHAN JIWO WETAN
KECAMATAN WEDI KABUPATEN KLATEN**

**Dwi Ratnaningsih¹, Dyan Novita sari²
Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta**

INTISARI

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025 jumlah wanita berusia tua akan meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta. Sekitar 12 milyar wanita akan mencapai usia 50 tahun 2030 dan 80% diantaranya berada di Negara berkembang, pertumbuhan populasi wanita menopause sendiri sebesar 3% dinegara berkembang dan 1% dinegara maju. **Tujuan** Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan persiapan menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. **Metode penelitian** :Penelitian menggunakan survey analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2015 dengan ubyek penelitian ibu berusia 40-45 tahun. Sebagian populasi diambil sebagai sampel dengan metode *random sampling* sebanyak 84 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisa data dengan uji statistik *spearman rank* menggunakan program komputerisasi program SPSS. **Hasil Penelitian** : Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan persiapan menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten yang ditunjukkan oleh nilai rho hitung sebesar 0,089, sehingga nilai rho hitung > rho tabel (0,094 > 0,422). Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause termasuk dalam kategori kurang yaitu 48 (57,1%), sedangkan persiapan menghadapi menopause termasuk dalam kategori tidak siap 47 (56%). **Kesimpulan** : Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan persiapan ibu menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten.

Kata kunci : Pengetahuan, persiapan, menopause.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan manusia akan berhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut paling banyak pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause. Sebelum fase menopause didahului dengan fase pre menopause pada fase premenopause ini terjadi peralihan dari masa subur menuju masa tidak subur. Sebagian besar wanita mengalami gejala premenopause pada usia 40 tahun dan puncaknya terjadi pada usia 50 tahun yaitu terjadinya masa menopause. Namun bila diambil rata-rata umumnya seorang wanita akan mengalami menopause sekitar usia 45 tahun sampai 50 tahun (Proverawati, 2010).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2010 ,memperkirakan ditahun 2030 ada 1,2 miliar wanita yang berusia di atas 50 tahun. Sebagian besar dari mereka sekitar 80% tinggal dinegara yang berkembang, setiap tahunnya populasi

wanita menopause meningkat sekitar tiga persen. Perkiraan kasar menunjukkan akan terdapat sekitar 30 sampai 40 juta kaum wanita usia lanjut dari seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240 sampai 250 juta dalam kategori wanita usia lanjut usia, hampir 100% telah mengalami menopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya.

Keberhasilan pembangunan bidang kesehatan di Indonesia tercermin pada usia harapan hidup, umur harapan hidup semakin meningkat pada tahun 1990 mencapai 64,7 tahun untuk perempuan dan untuk laki-laki 61 tahun sedangkan pada tahun 1995 meningkat menjadi 66,7 tahun untuk perempuan, laki-laki 62,9 tahun. Pada tahun 2005 umur harapan hidup perempuan mencapai 68,2 tahun sedangkan laki-laki 64,3 tahun. Tahun 2009 mencapai 70,6 tahun untuk perempuan yang naik bila dibandingkan pada tahun 2008 dengan angka 70,5 tahun untuk laki-laki. Pada tahun 2020-2025 umur harapan hidup penduduk indonesia diperkirakan menjadi 73,6 tahun untuk perempuan. (Bappenas, 2009).

Penduduk Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam

usia menopause sekitar 30,3 juta jiwa dengan usia rata-rata menopause 49 tahun (Depkes RI 2005)

Perkembangan jumlah penduduk di Indonesia termasuk sangat cepat, menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 2006 – 2011 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk perempuan berusia di atas 50 tahun meningkat dari 107 juta menjadi 373 juta orang, dan tahun 2025 diperkirakan akan ada 75 juta perempuan menopause (BKKBN, 2012).

Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi yang ada di Indonesia yang memiliki umur harapan hidup penduduk Jawa Tengah pada tahun 2002 yaitu 68,9 tahun, pada tahun 2004 meningkat menjadi 69,7 tahun. Pada tahun 2005 umur harapan hidup menjadi 70,6 tahun. Umur angka harapan hidup tahun 2009 sebesar 71,2 tahun, jika dibandingkan dengan target Indonesia Sehat tahun 2010 sebesar 67,9 tahun, pencapaian tersebut mencapai target (Bappeda Provinsi Jawa Tengah, 2010).

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan umur. Semakin meningkat umur manusia maka pertumbuhan dan perkembangan akan berhenti pada suatu tahap yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh. Perubahan

fungsi tersebut biasanya terjadi pada proses menua, karena pada proses ini banyak terjadi perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi tersebut paling banyak pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause (Proverawati, 2010).

Wanita mempunyai usia harapan hidup yang tinggi, namun wanita yang sering menghadapi masalah kesehatan yang lebih rumit dibanding dengan pria. Wanita mengalami perubahan fisiologis yang berbeda dengan yang dialami oleh pria. Mengawali masa remajanya wanita mengalami menstruasi yang terjadi pada setiap bulan secara rutin selama masa produktif. Selanjutnya, wanita akan mengalami masa hamil dan menyusui yang menurut kebanyakan wanita adalah hal yang melelahkan. Pada fase ini diakhiri dengan datangnya masa menopause (Proverawati, 2010).

Mengalami menopause adalah suatu karunia, keadaan ini merupakan proses penuaan yang sangat alamiah dan normal pada setiap wanita. Menopause bukanlah masalah medis dan bukan suatu penyakit ataupun kelainan. Menopause terjadi pada akhir siklus menstruasi yang terakhir tetapi kepastiannya baru diperoleh jika seorang wanita sudah tidak

mengalami siklus haidnya selama minimal 12 bulan. Hal ini disebabkan karena pembentukan hormon esterogen dan progesteron dari ovarium wanita berkurang, ovarium berhenti melepaskan sel telur sehingga aktifitas mentruasi berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. Pada masa ini terjadi penurunan jumlah hormon esterogen yang sangat penting untuk mempertahankan faal tubuh. Seorang wanita yang menopause tidak mempunyai lagi sel telur yang dapat dibuahi, bahkan siklus anovulasi ini telah berlangsung sejak fase premenopause (Proverawati, 2010).

Definisi premenopause sebagai permulaan transisi klimakterik, yang dimulai dua sampai lima tahun sebelum menopause. Gejala premenopause muncul pada rentang waktu usia 40 tahun, premenopause symptoms menurunnya kadar esterogen yang sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita. Masalah yang muncul termasuk hilangnya kesuburan dan meningkatkan resiko osteoporosis pada wanita menjelang menopause. Masalah yang timbul akibat premenopause disebut sindrome pre menopause. Syndrome pre menopause dialami oleh wanita hampir seluruh dunia, 70-80% wanita Eropa, 60%

di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. (Proverawati, 2010).

Perubahan siklus menstruasi pada premenopause ditandai dengan peningkatan *follicle stimulating hormon* (FSH) dan penurunan kadar *inhibin*. Namun, kadar *luteinizing hormone* (LH) normal dan sedikit peningkatan kadar estradiol. Menopause terjadi ketika jumlah folikel menurun dibawah suatu ambang rangsang yang kritis kira-kira hanya berjumlah 1,000 folikel dan tergantung pada umur (Proverawati, 2010).

Wanita yang menjalani transisi menopause menunjukkan kadar esterogen tidak mulai mengalami penurunan yang besar sampai satu tahun sebelum menopause, dalam ovarium manusia percepatan kehilangan kadar esterogen mulai terjadi ketika seluruh jumlah folikel mencapai 25.000, suatu jumlah yang dicapai pada wanita normal usia 37-38 tahun. Kehilangan ini berkatitan dengan peningkatan FSH yang tidak terlihat (Proverawati 2010).

Jumlah penduduk di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten 959.523 jiwa dengan jumlah usia 35-39 tahun sebanyak 446 jiwa, 40-44 tahun sebanyak 538 jiwa, jumlah usia 45-

49 tahun sebanyak 463 jiwa, jumlah usia 50-54 sebanyak 428 jiwa (Hasil Sensus Kelurahan Jiwo Wetan, 2010).

Kelurahan Jiwo wetan terdapat ibu pramenopause berusia 45-49 tahun. Hasil studi pendahuluan terhadap 10 orang ibu pramenopause di Kelurahan Jiwo wetan sebanyak 7 (70%) orang ibu belum mengetahui tentang menopause dan belum pernah mendapatkan informasi tentang menopause dan persiapan menghadapi menopause dan 3 (30%) orang ibu menyatakan sudah mengerti tentang menopause dan persiapan menghadapi menopause serta pernah mendapat informasi tentang menopause dan persiapan menghadapi menopause.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional. Cross sectional ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional atau pengumpulan data sekaligus pada saat yang bersamaan (point time approach). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat

pemeriksaan. Hal ini tidak berarti bahwa semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten dengan jumlah responden 84 responden premenopause.

a. Analisa Univariat

- 1) Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause :

Tabel 1 Distribusi Respondem Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten:

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	8	9,6%
2.	Cukup	28	33,3%
3.	Kurang	48	57,1%
	Jumlah	84	100%

Sumber: Data primer 2015

Berdasarkan tabel 1 hasil jawaban dari kuesioner dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang menopause di Kelurahan Jiwo

Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten yaitu baik dengan jumlah 8 (9,6%) responden, cukup dengan jumlah 28 (33,3%) responden, kurang yaitu 48 (57,1%) responden.

2) Distribusi persiapan menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten:

Tabel 2 Persiapan Menghadapi Menopause Di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten

No	Persiapan menghadapi menopause	Jumlah	Persentase(%)
1.	Siap	37	44%
2.	Tidak Siap	47	56%
	Jumlah	84	100%

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan distribusi frekuensi persiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten yaitu siap dengan jumlah 37 (44%) responden dan tidak siap dengan jumlah 47 (56%) responden dari jumlah keseluruhan 84 responden.

b. Analisa Biivariat

Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause

dengan persiapan menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten ditunjukkan oleh tabel 4.3. Sebagian besar responden adalah ibu premenopause yang mempunyai kategori tingkat pengetahuan kurang dan tidak siap menghadapi menopause. Berikut ini tabel yang menunjukkan hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan persiapan ibu menghadapi menopause :

Tabel 3 Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause Dengan Persiapan Menopause Di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten

		Correlations	
		tingkatpe ngetahuan	persiapan
Spearm an's rho	tingkatpe ngetahuan	1.000	.184
	Correlati on Coefficie nt		.094
	Sig. (2- tailed)		
	N	84	84
persiapan	Correlati on Coefficie nt	.184	1.000
	Sig. (2- tailed)	.094	
	N	84	84

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dibantu dengan menggunakan program komputerisasi SPSS menunjukkan bahwa uji statistik Spearman Rank diperoleh nilai signifikan (ρ) sebesar $0,094 < 0,1$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima sedangkan nilai r tabel $0,422$. Berdasarkan kriteria tersebut menunjukkan bahwa Ada Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan persiapan ibu menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten.

2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 84 responden ibu premenopause dengan usia 40-45 tahun dalam tingkat pengetahuan tentang menopause dengan persiapan menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten Tahun 2015. Data tersebut dijadikan tolak ukur dalam melakukan pembahasan dan sebagai hasil akhir dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan ibu tentang menopause di Kelurahan Jiwo Wetan yaitu baik dengan jumlah 8 (9,6%) responden, cukup dengan jumlah 28 (33,3%) responden, kurang yaitu 48 (57,1%) responden..

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Sebagian besar responden belum mengetahui tentang pengetahuan menopause, bahwa menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen, terjadinya menopause berkisar antara 45-55 tahun, wanita yang tidak mengalami menstruasi selama satu tahun telah memasuki masa menopause,

terjadinya menopause dipengaruhi oleh perubahan hormon dalam tubuh, hormon yang diproduksi ovarium adalah hormon estrogen Proverawati (2010).

Hal ini menunjukkan bahwa ibu mempunyai pengetahuan yang kurang baik tentang pengetahuan menopause, untuk itu perlu diberikan petunjuk mengenai pengertian pengetahuan tentang menopause, bahwa menopause adalah menstruasi terakhir, atau saat terjadinya menstruasi terakhir. Berhentinya menstruasi bisa didahului oleh siklus menstruasi yang panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur waktu terjadinya menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum dan pola kehidupan.

2. Persiapan menghadapi menopause

Distribusi berdasarkan persiapan menghadapi menopause termasuk dalam kategori tidak siap yaitu siap dengan jumlah 37 (44%) responden dan tidak siap dengan jumlah 47 (56%) responden dari jumlah keseluruhan 84 responden.

. Persiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam

menghadapi menopause, baik secara fisik, psikologi, maupun spiritual. Seorang wanita yang menjelang menopause sebaiknya selalu berfikir positif bahwa suatu kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami.

Menurut Chaplin (2010) Kesiapan (*readiness*) adalah tingkat perkembangan dari kematangan atau kedewasaan yang menguntungkan dalam mempraktikkan sesuatu. Dapat juga diartikan sebagai keadaan siap siaga untuk mereaksikan atau menanggapi sesuatu. Kesiapan disini diartikan sebagai suatu keadaan ibu untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi menopause, baik secara fisik maupun mental atau psikologisnya.

Faktor pengetahuan tentang menopause sangat berpengaruh dalam menghadapi menopause, faktor lain yang berpengaruh dengan persiapan menghadapi menopause yaitu kondisi sosial ekonomi. Kondisi sosial ekonomi seseorang secara tidak langsung akan berpengaruh pada persiapan menghadapi menopause. Keadaan ekonomi yang baik memungkinkan seorang wanita lebih mudah mendapatkan sarana dan fasilitas yang

menunjang seperti majalah, koran, buku kesehatan dan lain sebagainya untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang menopause. Selain itu kondisi kesehatan seseorang juga dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya, misalnya pada kondisi penderita penyakit kronis. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi persiapan seorang wanita dalam menghadapi menopause Proverawati (2010).

Umur seorang wanita dapat berpengaruh terhadap persiapan menghadapi menopause. Umur seseorang berkaitan dengan bertambahnya pengalaman, di mana pengalaman tersebut akan meningkatkan pengetahuan dan kematangan seseorang dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Ada seorang wanita yang merasa senang dan bahagia menempuh umur etengah baya dan peristiwa menopause, keadaan ini disebabkan karena wanita yang sudah maupun menjelang menopause mempunyai anggapan bahwa menopause merupakan peristiwa alami dan akan dialami oleh setiap wanita. Semakin bertambahnya umur seseorang, pengalaman akan

bertambah maka akan lebih siap dalam menghadapi menopause Chaplin (2010).

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Menopause dengan Persiapan Menghadapi Menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan persiapan menghadapi menopause di Kelurahan Jiwo Wetan Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten, yang ditunjukkan dengan uji statistik Spearman Rank nilai signifikan (p -value) sebesar 0,094, perbandingan nilai ρ hitung menunjukkan ρ hitung lebih kecil dari nilai ρ yang disyaratkan (0,1), pada penelitian ini diperoleh dari hasil pengetahuan ibu tentang menopause kurang 48 (57,1%) responden dan tidak siap 47 (56%) dalam menghadapi menopause. Pengetahuan yang luas menyebabkan seseorang lebih siap dan matang dalam menjalani segala persoalan yang terjadi dengan baik. Wanita yang memahami tentang menopause diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan sedini mungkin untuk siap

memasuki umur menopause tanpa harus mengalami keluhan yang berat.

Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Wanita perlu berfikir positif bahwa kondisi tersebut merupakan sesuatu yang sifatnya alami, seperti halnya keluhan yang muncul pada fase kehidupannya yang lain. Sikap positif ini bisa muncul jika diimbangi dengan informasi atau pengetahuan yang cukup sehingga ibu lebih siap menghadapi menopause baik siap secara fisik, psikologis, mental dan spiritual.

KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dikategorikan kurang yaitu 48 (57,1%) responden.
2. Persiapan ibu menghadapi menopause dikategorikan tidak siap yaitu 47 (56%) responden.
3. Ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang menopause dengan persiapan menghadapi menopause dibuktikan dengan uji Spearman Rank nilai signifikansi p sebesar $0,094 < 0,1$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappeda Provinsi Jawa Tengah, (2010) *Menggapai Jawa Tengah Sehat 2010*. Tersedia pada <http://www.MenggapaiJawaTengahSehat2010.com>. Diakses 20 Desember 2010.
- Bappenas, (2009) *Usia Harapan Hidup Indonesia*.
<http://www.UsiaHarapanHidupIndonesia.com>. diakses tanggal 15 Desember 2014.
- BKKBN, (2010) *Pengertian Wanita Usia Subur*. Tersedia pada <http://www.PengertianWanitaUsiaSuburMenurutBKKBN2010.com>. Diakses 24 Januari 2015.
- _____, (2012) *Perkembangan Penduduk Indonesia*.
<http://www.PerkembanganPendudukIndonesia.com>. Diakses 19 Desember 2014.
- Caphlin, (2010) *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- DepKes RI, (2009) *Pengertian Wanita Usia Subur*.
<http://www.PengertianWanitaUsiaSubur.com>. Diakses pada tanggal 24 Januari 2015.

- Ismiyati, A. (2010) Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Ibu Premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta Tahun 2010. *Karya Tulis Ilmiah* : Universitas Sebelas Maret.
- Julita, S. (2013) Pengaruh Motivasi Instrinsik Dan Ekstrinsik Terhadap Kesiapan Mental Wanita Premenopause Menghadapi Menopause di Desa Tiban Kecamatan Syi'ah Kuala Banda Aceh. *Karya Tulis Ilmiah* : STIKES U'budiyah Banda Aceh.
- Lestari, D. (2010) *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Levina, (2010) *Penyebab Menopause*. <http://www.PeyebabMenopause.com>. diakses tanggal 20 Desember 2014.
- Melani, (2009) *Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang*. Jakarta : Puspa Suara.
- Notoadmodjo, S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, A. (2010) *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta : Mulia Medika.
- Remedina, G. (2013) Tingkat Pengetahuan Ibu Usia 40-45 Tahun Tentang Premenopause di Desa Kunden Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo. *Karya Tulis Ilmiah* : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Retnowati, N. (2009) *Menopause*. <http://www.menopause.com>. Akses Tanggal 22 Desember 2014.
- Riwidikdo, H. (2009) *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendikia.
- Sugiyono, A. (2011) *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIIV, S1, S2*. Yogyakarta : Mulia Medika.
- Suparyanto, (2010) *Pengertian Wanita UsiaSubur*<http://www.PengertianWanitaUsiaSubur.com>. Diakses tanggal 25 Januari 2015.

Widyastuti, Y. (2009) *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.

WHO, (2010) *Tingkat Pengetahuan Menopause*.<http://TingkatPengetahuanMenopause.com>. Diakses tanggal 20 Desember 2014.