

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb>.

PENGARUH MASSAGE ENDORPHIN TERHADAP KECEMASAN IBU PERIMENOPAUSE

¹Elfitria.S, ²Sarmauli FS, ³Admar Jas

¹viruzganaz86@gmail.com ² sarmauli.f.sihombing@univbatam.ac.id, admarjas@univbatam.ac.id

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Batam

uploaded: 22/07/2025 revised: 29/07/2025 accepted: 30/07/2025 published: 31/07/2025

ABSTRACT

Anxiety in menopause is a subjective emotional response and judgment of the individual that is influenced by the subconscious, generally accompanied by autonomic symptoms that last for some time. The anxiety that occurs can be overcome by thinking positively and stimulating happiness hormones to come out. This happiness hormone is one of the endorphin hormones that can provide a relaxing effect, which can stimulate the body to release endorphin compounds that are pain relievers and can create a feeling of comfort. This research instrument uses SOP massage endorphins. The analysis of this study uses the Design used in this study is a Quasi Experimental research using the Posttest Only Control Group Design. The sample selection technique was using Simple Random Sampling. The results of the study showed that there was a decrease in perimenopausal maternal anxiety in the Karimun Health Center Work Area in 2024, where the p value was $0.000 < 0.05$. The anxiety level of perimenopausal mothers in the control group had moderate anxiety as many as 22 people (45.83%) and after being given endorphin massage had mild anxiety as many as 25 people (52.08%). It is hoped that the next researcher can continue research on endorphin massage and perimenopausal mothers with different variables and the time of research added.

Endorphin Massage, Perimenopausal Maternal Anxiety

PENDAHULUAN

Semua wanita akan mencapai usia 40 tahun dan seterusnya. Inilah masa-masa dimana para wanita akan mengalami premenopause. Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan yang ditandainya dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas. Pada masa ini wanita mengalami perubahan endokrin, somatik, dan psikis yang terjadi pada akhir masa subur atau reproduktif (Savitri, 2016). Dampaknya bagi wanita sangat bervariasi, tergantung pada banyak faktor

terutama lingkungan sosial dan keluarga.

Data WHO (*World Health Organization*) di tahun 2025 menunjukkan jumlah wanita menopause di Asia meningkat dari 107 juta jiwa menjadi 373 juta jiwa. Kemenkes Republik Indonesia memprediksikan bahwa penduduk Indonesia di tahun 2020 berada pada angka 262,6 juta jiwa dimana jumlah wanita yang mengalami usia menopause kira-kira 30,3 juta jiwa dengan rata-rata usia 49 tahun yang mengalami menopause (Wardani et al., 2019).

Perubahan ini seringkali mempengaruhi keadaan psikis seorang wanita. Keluhan psikis sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial

budaya, pendidikan, lingkungan dan ekonomi. Keluhan fisik maupun psikis ini tentu saja akan mengganggu kesehatan wanita termasuk perkembangan psikisnya. Gejala dan tanda psikologis dari sindrom premenopause adalah daya ingat menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress, dan depresi. Hal ini tidak menyebabkan kematian, tetapi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan gangguan dalam pekerjaan sehari-hari yang dapat menurunkan kualitas hidup. Kondisi yang demikian tentunya memerlukan suatu penanganan yang tepat supaya siap untuk menghadapi dan melakukan persiapan dengan semua keluhan yang timbul.

Sindrom premenopause dialami oleh banyak wanita hampir seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Keluhan yang menyertai sindrom premenopause antara lain *mood swings* (suasana hati yang berubah-ubah), rasa panas di dada (*hot flushes*), jantung berdebar-debar, sulit tidur, cemas dan depresi, peningkatan berat badan, penurunan massa otot, berkurangnya massa tulang, kelelahan, hasrat seksual menurun (Proverawati, 2017).

Setiap tahun sekitar 25 juta wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Eropa dan Amerika menjadi wilayah dengan jumlah perempuan bergejala awal menopause tertinggi didunia. Menjelang tahun 2000, harapan hidup wanita indonesia meningkat menjadi 67,5 tahun dan kelompok usia tua akan mencapai 8,2% dari seluruh populasi Indonesia. Diperkirakan pada tahun 2010, usia harapan hidup wanita Indonesia akan mencapai 70 tahun. Wanita indonesia yang memasuki masa menopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah

tersebut diperkirakan meningkat menjadi 11% pada tahun 2005 dan naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015 (Meilaningtyas, 2015).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, jumlah persentase menopause menurut umur 40-44 tahun 7,1%, 45-49 tahun 6,4%, 50-54 tahun 5,5% (Kemenkes, 2017). Begitu juga untuk Provinsi Sumatera Utara, jumlah wanita menopause meningkat setiap tahun. Menurut Badan Pusat Statistik 2016, tercatat 1.128.388 penduduk wanita di medan meningkat dari tahun 2015 sebanyak 1.118.687 penduduk wanita. Kecemasan pada menopause merupakan respon emosional dan penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar, pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu. Hal ini juga disebabkan penurunan hormon progesteron, hormon ini adalah hormon yang mengatur dan mempengaruhi beberapa fungsi fisik dan emosi. Tingkat kecemasan wanita premenopause terkait dengan banyak aspek diantaranya umur, keadaan fisik, sosial budaya, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan (Lestari, 2015).

Sebagian besar wanita perimenopause mengalami keluhan akibat perubahan hormon saat menopause. Kecemasan yang terjadi dapat diatasi dengan cara berpikir positif dan merangsang hormon kebahagiaan keluar. Hormon kebahagiaan ini adalah salah satunya hormon endorfin yang dapat memberikan efek relaksasi, yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Haruyama, 2015). *Massage Endorfin* adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang endorfin agar keluar dari tubuh manusia. Penggunaan massage endorfin

selama ini banyak dijumpai untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorfin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kuswandi, 2013).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Harprasyani di Kelurahan Kedungwuni Timur Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2011 wanita usia 40-50 tahun, 16 orang (6,1%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom perimenopause, 157 orang (59,7%) orang mengalami kecemasan ringan, 62 orang (23,6%) mengalami kecemasan sedang dan 28 orang (10,6%) mengalami kecemasan berat dalam menghadapi sindrom perimenopause.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui apakah ada “Pengaruh Massage Endorfin Terhadap Kecemasan Ibu Perimenopause”.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh massage

endorphin terhadap kecemasan ibu perimenopause

METODE PENELITIAN

Design yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *Posttest Only Control Group Design*. Dalam rancangan ini, peneliti mengukur pengaruh perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan cara membandingkan kelompok tersebut dengan kelompok kontrol. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh wanita perimenopause yang ada Di Wilayah Kerja Puskesmas Tahun 2024. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber, dan berbagai cara (Sugiyono, 2018). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan kuesioner. Penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran kecemasan adalah HARS. Prosedur pengumpulan data, data yang dikumpulkan terdiri atas identitas responden, lembar kuesioner HARS dan lembar observasi *massage endorfin*. Data dikumpulkan melalui intervensi pada saat pendataan ibu perimenopause sesuai kriteria inklusi, sebelumnya responden diminta kesediaannya untuk menandatangani informed consent dan diberi penjelasan agar dilakukan *massage endorfin*

HASIL PENELITIAN

1. Kecemasan Ibu Perimenopause Pada Kelompok Eksperimen (dilakukan Massage Endorphin).

Tabel 1

Distribusi frekuensi kecemasan Ibu perimenopause pada kelompok eksperimen

No.	Tingkat kecemasan	Frekuensi	%
1	Tidak ada kecemasan	4	8,33
2	Kecemasan ringan	25	52,08
3	Kecemasan sedang	17	35,42
4	Kecemasan berat	2	4,17
Total		48	48

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 48 orang Ibu Perimenopause pada kelompok eksperimen (dilakukan massage endorphin) sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 orang (52,08%) dan 2 orang (4,17%) memiliki tingkat kecemasan yang berat.

2. Kecemasan Ibu Perimenopause Pada Kelompok Kontrol (Tidak Dilakukan Massage Endorphin)

Tabel 2

Distribusi frekuensi kecemasan Ibu Perimenopause pada kelompok kontrol

No.	Tingkat kecemasan	Frekuensi	%
1	Tidak ada kecemasan	0	0,00
2	Kecemasan ringan	8	16,67
3	Kecemasan sedang	22	45,83
4	Kecemasan berat	18	37,50
Total		48	100

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 48 orang Ibu Perimenopause pada kelompok kontrol (tidak dilakukan massage endorphin) sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 22 orang (45,83%). Selanjutnya sebanyak 18 orang (37,50%) memiliki tingkat kecemasan berat.

3. Hasil analisis uji t independent sample test tingkat kecemasan ibu perimenopause antara kelompok yang dilakukan massage endorphin dengan kelompok yang tidak dilakukan massage endorphin di Wilayah Kerja Puskesmas Karimun dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3
 Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Perimenopause

NO	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Tingkat Kecemasan	Frekuensi
1	Tidak ada kecemasan	4	Tidak ada kecemasan	0
2	Kecemasan ringan	25	Kecemasan ringan	8
3	Kecemasan sedang	17	Kecemasan sedang	22
4	Kecemasan berat	2	Kecemasan berat	18
Total		48		48
		Standar deviasi	t-hitung	p-value
	Rata-rata skor			
Kelompok Intervensi	20,25	6,265	5,298	0,000
Kelompok kontrol	27,38	6,896		

Berdasarkan hasil analisis Pengaruh massage endorphin terhadap kecemasan ibu perimenopause dengan menggunakan uji t independen sample test diperoleh hasil t hitung sebesar 5,298 dengan p value 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$) maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa adapengaruh pemberian massage endorphin terhadap penurunan kecemasan ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Karimun.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause Yang Dilakukan Massage Endorphin dan Yang Tidak Dilakukan Massage Endorphin.

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Ibu Perimenopause pada kelompok eksperimen (dilakukan massage endorphine) sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 orang (52,08%). dan 2 orang (4,17%) memiliki tingkat kecemasan yang berat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widiastini (2015), menunjukkan bahwa terjadi perbedaan tingkat kecemasan antara

sebelum dan sesudah diberikan massage endorphin pada kelompok perlakuan. Sebelum dilakukan massage tingkat kecemasan ibu masuk dalam kategori sedang sedangkan setelah dilakukan *massage endorphin* tingkat kecemasan ibu masuk dalam kategori ringan.

Penurunan tingkat kecemasan tersebut disebabkan karena adanya pemberian massage endorphin dan relaksasi yang ibu dapatkan selama 8 kali berturut-turut dalam empat minggu. Setidaknya setelah mereka mendapatkan massage endorphin, sedikitnya dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami. Hal ini sesuai dengan manfaat dari *endorphin massage* yaitu

mengatasi kecemasan dan mengurangi dampak sindrom perimenopause dapat dengan cara non farmakogenik yaitu dengan pendekatan - pendekatan psikologis yang dilakukan oleh bidan, dokter dan orang-orang disekitarnya. Seorang ahli kebidanan, tergerak untuk menggunakan massage endorphin untuk mengurangi atau meringankan rasa cemas pada wanita perimenopause.

Kecemasan dapat timbul karena berbagai faktor yang menekan kehidupan. Wanita merasa tertekan karena kehilangan seluruh perannya sebagai wanita dan harus menghadapi masa tuanya. Wanita yang mengalami depresi sering merasa sedih, karena kehilangan kemampuan untuk bereproduksi, sedih karena kehilangan kesempatan untuk memiliki anak, sedih karena kehilangan daya tarik (Hawari, 2013).

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. Tidak adanya pengalaman sama sekali terhadap suatu masalah maka psikologis akan cenderung membentuk sikap negatif terhadap masalah tersebut. Oleh karena itu sangat diperlukan upaya untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini dapat

diperoleh dengan mencari informasi tentang menopause dari berbagai sumber sehingga wanita menopause akan lebih siap dan lebih tenang dalam menghadapi masa menopause (Savitri, 2016).

Menurut asumsi peneliti, bahwa rata-rata Ibu Perimenopause yang melakukan massage endorphine secara rutin dan teratur pasti memiliki tingkat kecemasan yang ringan. Peran suami dalam memberikan massage endorphin kepada ibu yang menghadapi menopause sangat penting dalam memberikan rileksasi pada ibu untuk mengurangi rasa kecemasan yang ada dalam dirinya tentang bagaimana dalam menghadapi menopause.

Berdasarkan tabel 2 Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Ibu Perimenopause pada kelompok kontrol (tidak dilakukan massage endorphin) sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 22 orang (45,83%). Selanjutnya sebanyak 18 orang (37,50%) memiliki tingkat kecemasan berat, dan 8 orang (16,67%) memiliki tingkat kecemasan yang ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widiastini (2015), menunjukkan bahwa terjadi perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol. Sebelum dilakukan massage tingkat kecemasan ibu masuk dalam kategori sedang sedangkan setelah 4 minggu dilakukan pemeriksaan tingkat kecemasan ibu tetap masuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian yang didapat dari penelitian ini pada ibu perimenopause rata-rata mengalami kecemasan yang sedang dikarenakan masa perimenopause merupakan

masa perubahan hormon bagi wanita. Apalagi mereka pernah mendengar bahwa menjelang menopause, terdapat beberapa indikasi emosional serta fisik yang dapat dirasakan oleh seorang wanita. Perubahan yang bisa terjadi pada wanita menopause antara lain gangguan vasomotor, keringat di malam hari, kekeringan pada vagina, penurunan daya ingat dan mudah tersinggung, susah tidur (insomnia), depresi, mudah lelah, penurunan libido dan infeksi saluran urine (Proverawati, 2017).

Di Negara Amerika Serikat, mereka merekomendasikan terapi estrogen bagi wanita yang telah mengalami menopause karena efektif meringankan gejala yang menyertai sindrome premenopause. Pemberian terapi sulih hormon dimaksudkan untuk menggantikan estrogen dan progesteron yang mengalami penurunan. Keuntungan dari terapi sulih hormon ini bisa mengurangi gejala hot flushes, mengurangi gejala-gejala vagina dan saluran kencing, melindungi dari osteoporosis, menurunkan resiko penyakit jantung.

Menurut asumsi peneliti, bahwa tingkat kecemasan Ibu Premenopause dan Menopause pada kelompok kontrol (tidak dilakukan *massage endorphine*) rata-rata memiliki tingkat kecemasan yang sedang yaitu berada pada gejala somatik/fisik dan gejala urogenital. Kecemasan tersebut merupakan penerimaan masyarakat terhadap gejala menopause yang terjadi di masyarakat, karena ibu perimenopause akan merasa lebih menikmati masa tuanya. Dan perbedaan aspek budaya dengan negara luar yang sangat menolak terjadinya menopause.

2. Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Kecemasan Ibu Perimenopause

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Karimun Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Shinta (2014), yang meneliti tentang judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Dan *Massage Endorphin* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Perimenopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu perimenopause sebelum dilakukan *endorphin massage* memiliki tingkat kecemasan sedang, tingkat kecemasan setelah dilakukan *endorphin massage* memiliki tingkat kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *endorphin massage* dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang mengalami rasa sakit, tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat, karena pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif (Potter dan Perry, 2010).

Dari hasil penelitian yang diperoleh adalah responden yang tidak diberikan perlakuan *massage endorphine* pada ibu perimenopause mengalami tingkat kecemasan sedang. Sedangkan pada responden yang diberikan perlakuan *massage endorphin* selama 15 menit dalam 8 kali berturut-turut dalam empat minggu mengalami tingkat kecemasan ringan dan tidak ada

kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Kecemasan, ketegangan dan ketidaknyamanan yang dialami ibu perimenopause akan dapat berkurang karena sentuhan atau *massage endorphan* memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu.

Menurut asumsi peneliti, bahwa pemberian *massage endorphan* sangat memberikan efek positif dalam mengurangi kecemasan pada ibu yang menghadapi menopause, terlebih lagi dengan adanya dukungan dari pasangan/suami yang bersedia membantu dalam melakukan *massage endorphan* kepada ibu secara rutin dan teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pemberian *massage endorphan* terhadap kecemasan ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Karimun Tahun 2024, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan Ibu perimenopause pada kelompok kontrol mayoritas memiliki kecemasan sedang sebanyak 22 orang (45,83%)
2. Tingkat kecemasan Ibu perimenopause pada kelompok eksperimen/ kelompok intervensi mayoritas memiliki kecemasan ringan sebanyak 25 orang (52,08%).
3. Ada pengaruh pemberian *massage endorphan* terhadap penurunan kecemasan ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Karimun Tahun 2024, Dimana nilai p value $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Albernethy. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Andira, D. (2010). *Seluk beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta A Plus books.
- Aprilia, N. (2007). *Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Wanita premenopause*. Jurnal Psikologi. Journal Of Public Health, Vol 4, No.1, FK UNAIR.
- Apriani, L. dan S. Faiqah. 2017. *Jurnal Pengaruh Metode Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari*. Jurnal Kedokteran Yarsi 25 (3): 163-171
- Aprillia, Y. 2013. *Hipnostetri*. Jakarta: Gagas Media.
- Atik. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Premenopause di Dusun Degaran*. Karya Tulis Ilmiah. Stikes Yogyakarta.
- Aqila. (2010). *Bahagia di Usia Menopause*. Yogyakarta: A Plus Books.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

- Ayunia A. (2015). *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Biomedika, Volume 7.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia dan Pengukurannya (Edisi 2)*. Pustaka Pelajar.
- Badan pusat Statistik. (2010). *Proyeksi penduduk Indonesia 2005-2025*.; <http://www.google.co.id>
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2016. *Jumlah Penduduk Kabupaten/Kota Sumatera Utara 2011-2016*. Tersedia dari: www.sumut.bps.go.id.
- Bappenas. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Baziad, A. (2003). *Menopause dan andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Bobak, I.M. dkk. 2005. *Buku ajar keperawatan Maternitas (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Dahlan, M S. 2013. *Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika
- Depkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. <http://depkes.go.id>. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hamassa, S,N. (2004). *Menopause kiat Wanita lansia Sehat*. Solo: Ma'ssu Press.
- Hardy, R, et al. (2000). Smoking, Body Mass Index, Socioeconomic Status and The Menopausal Transition in a British National Cohort. *Int J Epidemiol*, 29:845-851.
- Hastono, S. P. (2006). *Analisis Data*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Indonesia.
- Hawari, D. H. 2013. *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI
- Haruyama, S. 2015. *The Miracle Of Endorphin*. Jakarta: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka
- Hidayat, A, A. (2008). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, Elizabeth. (2005). *Psikologi perkembangan Edisi kelima*. Jakarta: Erlangg
- Intan, K. dan Iwan. A. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika
- Jane, S dan Beers. 2013. *Jamu Sakti*. Jakarta: Ufuk Publishing House
- Kemenkes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kemenkes RI. Tersedia dari: www.depkes.go.id
- Kemenkes RI. (2017). *8 Faktor Penyebab Menopause Dini*. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat.
- Kuswandi, L. 2013. *Hypnobirthing*. Jakarta: Pustaka Bunda, Grup Puspa Swara, Anggota IKAPI
- Lestari, T. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Meilaningtyas, G. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kecemasan Wanita Menjelang Menopause Di Desa Bowan Delanggu Klaten*. Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Yogyakarta
- Mulyani, Nina Siti. 2017. *Menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta Jakarta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoadmodjo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT RinekaCipta
- Poltekkes Kemenkes Medan. 2016. *Pedoman Penyusunan Skripsi Prodi: D-IV Kebidanan Medan*. Medan
- Proverawati, A. 2017. *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Potter, A dan Perry, A. G. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4 Volume.2. Jakarta: EGC
- Sasrawita, S. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Puskesmas Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(2), 117.
- Savitri, A. 2016. *Waspadalah Masuk Usia 40 Ke Atas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Shinta, R. et al., 2014. *Jurnal Pengaruh Pemberian Aromaterapi Dan Massage Endorphin Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Premenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Semarang Barat Kota Semarang*. Jurusan Keperawatan dan Kebidanan (JIKK), Vol. I No 10, Juni 2014 : 586-591
- Wawan dan Dewi. 2010. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Widiastini, 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Menopause Di Desa Gribig Kabupaten Kudus*. *jurnal kebidanan dan kesehatan*. Akbid Mardi Rahayu
- Zuhana, N. et al., 2016. *Jurnal Hubungan dukungan tenaga kesehatan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi sindrom premenopause*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, Vol. IX No 1, Maret 2016: ISSN 1978-3167