Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1204-1210
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Harum Yuliani[1], Siti Zakiah Zulfa[2]
[1,2]Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Email Penulis Korespondensi: harum18yuliani@gmail.com

Article History:
Received Oct 15th, 2026
Accepted Nov 13th, 2026
Publish Nov 14th, 2026

Abstrak

World Health Organization memperkirakan jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,94 milyar orang. Rendahnya tingkat pengetahuan wanita premenopause mengenai perubahan yang terjadi menjelang menopause dapat memengaruhi sikap dalam menghadapi masa tersebut. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita Tahun 2026. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data yang dikumpulkan berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Wanita pre menopouse yang ada di Praktek Dr. Eliya Termita sebanyak 33 orang dari Bulan Februari 2026 sampai April 2026, Sampel penelitian diambil secara *total sampling* yaitu 33 orang Wanita pre menopause. Hasil Penelitian didapatkan Responden dengan Tingkat Pengetahuan Baik sebanyak 18 orang (54,5%) dan responden dengan Tingkat Pengetahuan Kurang sebanyak 15 orang (45,4%), Responden dengan Sikap Negatif sebanyak 18 orang (54,5%) dan responden dengan Sikap Positif sebanyak 15 orang (45,4%), Responden dengan Tingkat Kecemasan Tidak Cemas sebanyak 17 orang (51,5%) dan responden dengan Tingkat Kecemasan Cemas sebanyak 16 orang (48,5%). Terdapat Hubungan yang bermakna antara Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita. Terdapat Hubungan yang bermakna antara Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita. Diharapkan Praktek Dr. Eliya Termita dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada wanita premenopause melalui penyuluhan, konseling, dan edukasi mengenai menopause secara rutin.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Sikap, Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause

Abstract

The World Health Organization estimates that the number of women worldwide entering menopause is estimated to reach 1.94 billion. Premenopausal women's low level of knowledge regarding the changes that occur before menopause can influence their attitudes toward this period. The purpose of this study was to determine the relationship between Knowledge and Attitude Levels and Anxiety Levels of Premenopausal Women Facing Menopause in Dr. Eliya Termita's Practice in 2026. This study is quantitative because the data collected are in the form of numbers that are then analyzed statistically. The study population consisted of all 33 pre-menopausal women attending Dr. Eliya Termita's practice between February 2026 and April 2026; the sample was selected using total sampling, comprising all 33 of these pre-menopausal women. The research results showed that 18 respondents (54.5%) had

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1204-1210
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

a good level of knowledge, 15 respondents (45.4%) had a poor level of knowledge. 18 respondents (54.5%) had a negative attitude, 15 respondents (45.4%) had a positive attitude. 17 respondents (51.5%) had a non-anxious level of anxiety, and 16 respondents (48.5%) had an anxious level. There was a significant relationship between knowledge and anxiety levels of premenopausal women in the practice of Dr. Eliya Termita. There was a significant relationship between attitudes and anxiety levels of premenopausal women in the practice of Dr. Eliya Termita. It is hoped that Dr. Eliya Termita's practice can improve health services for premenopausal women through routine counseling, education, and training regarding menopause.

Keywords: *Knowledge Level, Attitude, Anxiety Level in Premenopausal Women*

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan salah satu fase dari kehidupan normal yang terjadi pada wanita. Menopause menyebabkan lebih dari 80% wanita mengalami keluhan fisik dan psikologis dengan berbagai tekanan dan gangguan penurunan kualitas hidup. Premenopause yaitu tahap peralihan dari masa subur menuju masa dimana tidak ada pembuahan. Pada tahap tersebut wanita akan merasakan adanya gejala dikarenakan hormon estrogen yang menurun secara perlahan (Wijaya, 2022).

WHO (*World Health Organization*) memperkirakan jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause diperkirakan mencapai 1,94 milyar orang. Populasi wanita yang mengalami menopause di dunia mencapai 894 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 milyar orang, artinya sebanyak 1,2 milyar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 2025 hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% (WHO, 2025).

Di kawasan Asia, jumlah wanita menopause meningkat pesat karena populasi yang besar dan peningkatan usia harapan hidup. Menurut laporan *United Nations*, sekitar 60% populasi wanita menopause dunia berada di Asia. Usia menopause di Asia cenderung sedikit lebih rendah dibanding negara Barat, yaitu sekitar 45–50 tahun (United Nations, 2022).

Menurut Kemenkes RI jumlah wanita premenopause di Indonesia pada kelompok usia 40–50 tahun mencapai sekitar 17,21 juta jiwa dan diperkirakan meningkat menjadi 20,36 juta jiwa pada tahun 2035. Premenopause merupakan fase transisi sebelum menopause yang umumnya mulai dialami wanita pada usia 40 tahun. (Kemenkes RI, 2025).

Rendahnya tingkat pengetahuan wanita premenopause mengenai perubahan yang terjadi menjelang menopause dapat memengaruhi sikap dalam menghadapi masa tersebut. Kurangnya informasi dan pemahaman tentang perubahan fisik, psikologis, maupun hormonal yang dialami menyebabkan sebagian wanita memiliki sikap negatif, seperti merasa takut, cemas, khawatir, tidak percaya diri, dan menganggap menopause sebagai kondisi yang menakutkan. Sikap yang kurang baik dalam menghadapi premenopause dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan serta menurunkan kesiapan wanita dalam menghadapi masa menopause. (Sriandina, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Notoatmodjo yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menghadapi suatu kondisi kesehatan. Penelitian lain juga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1204-1210
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

pengetahuan dan sikap wanita premenopause terhadap kecemasan menghadapi menopause, di mana wanita dengan pengetahuan rendah cenderung memiliki sikap negatif dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang memiliki pengetahuan baik mengenai menopause. (Notoajmodjo, 2018).

Berdasarkan survey awal penelitian yang dilakukan di Praktek Dr. Eliya Termita, Dalam 3 bulan terakhir yaitu mulai bulan Februari 2026 hingga April 2026, tercatat sebanyak 33 pasien berada pada fase premenopause, dengan rincian bulan pertama 11 orang, bulan kedua 10 orang, dan bulan ketiga 12 orang. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian besar wanita premenopause masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa premenopause. Selain itu, beberapa responden menunjukkan sikap yang kurang positif dalam menghadapi perubahan tersebut serta mengalami kecemasan, seperti merasa takut, khawatir, mudah marah.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan data berupa angka, diawali dengan pengumpulan data, kemudian melakukan evaluasi terhadap data tersebut, dan akhirnya menyajikan kesimpulan. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*, yaitu peneliti berusaha menelusuri hubungan antara data variabel bebas (variabel independen) dengan data variabel terikat (variabel dependen), khususnya dengan melakukan pengukuran sekali saja dan penilaian sekali saja (Suharto, A., et al, 2022).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopouse dalam Menghadapi Menopouse di Praktek Dr. Eliya Termita. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Wanita pre menopouse yang ada di Praktek Dr. Eliya Termita sebanyak 33 orang dari Bulan Maret sampai dengan bulan Juli. Sampel penelitian diambil secara *total sampling* yaitu 33 orang Wanita pre menopause.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dengan Nomor *Ethical Exemption* : 089/IKES PN/KEPK/V/2026 pada tanggal 30 Juni 2026, dengan tetap berpedoman pada prinsip *informed consent, anonimitas, confidentiality, beneficence, non-maleficence, Veracity,* dan *Justice.*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Juni tahun 2026 mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita dengan sampel sebanyak 33 orang responden dengan hasil penelitian sebagai berikut : Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan Jenis kelamain mayoritas Perempuan sebanyak 33 orang (100%) dan Jenis kelamain minoritas Laki-Laki sebanyak 0 orang (0%) di Praktek Dr. Eliya Termita. Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan Umur 45 Tahun sebanyak 7 orang (21,2 %), Umur 47 Tahun sebanyak 6 orang (18,2%), Umur 49 Tahun sebanyak 7 orang (21,2 %), Umur 51 Tahun sebanyak 6 orang (18,2%), Umur

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1204-1210
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

55 Tahun sebanyak 7 orang (21,2 %) di Praktek Dr. Eliya Termita. Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan Tingkat Pengetahuan Baik sebanyak 18 orang (54,5%) dan minoritas responden dengan Tingkat Pengetahuan Kurang sebanyak 15 orang (45,4%) di Praktek Dr. Eliya Termita. Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan Sikap Negatif sebanyak 18 orang (54,5%) dan minoritas responden dengan Sikap Positif sebanyak 15 orang (45,4%) di Praktek Dr. Eliya Termita. Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan Tingkat Kecemasan Tidak Cemas sebanyak 17 orang (51,5%) dan minoritas responden dengan Tingkat Kecemasan Cemas sebanyak 16 orang (48,5%) di Praktek Dr. Eliya Termita

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis kelamain Wanita Pre Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Jenis kelamain	Frekuensi	Persentase
Perempuan	33	100
Laki-Laki	0	0
Total	**33**	**100**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Wanita Pre Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Umur	Frekuensi	Persentase
45 Tahun	7	21,2
47 Tahun	6	18,2
49 Tahun	7	21,2
51 Tahun	6	18,2
55 Tahun	7	21,2
Total	**33**	**100**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Wanita Pre Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	18	54,5
Kurang	15	45,4
Total	**33**	**100**

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Sikap Wanita Pre Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Sikap	Frekuensi	Persentase
Positif	15	45,4
Negatif	18	54,5
Total	**33**	**100**

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 10 ; Nomor 1 ; Tahun 2027 ; Halaman 1204-1210
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas	17	51,5
Cemas	16	48,5
Total	**33**	**100**

Tabel 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Kecemasan				Jumlah		*P Value*
	Tidak Cemas		Cemas				
	F	%	*F*	%	*F*	%	
Baik	15	83,3	3	16,7	18	100	0,000
Kurang	2	13,3	13	86,7	15	100	
Jumlah	**17**	**51,5**	**16**	**48,5**	**33**	**100**	

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas kejadian Tingkat Kecemasan Cemas terjadi pada responden dengan Tingkat Pengetahuan Kurang sebanyak 86,7% dan kejadian Tingkat Kecemasan Tidak Cemas terjadi pada responden dengan Tingkat Pengetahuan Baik sebanyak sebanyak 83,3%. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* 0,000 ≥ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita.

Tabel 7. Hubungan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopausedi Praktek Dr. Eliya Termita

Sikap	Tingkat Kecemasan				Jumlah		*P Value*
	Tidak Cemas		Cemas				
	F	%	*F*	%	*F*	%	
Positif	15	100	0	0	15	100	0,000
Negatif	2	11,1	16	88,9	18	100	
Jumlah	**17**	**51,5**	**16**	**48,5**	**33**	**100**	

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas kejadian Tingkat Kecemasan Cemas terjadi pada responden dengan Sikap Negatif sebanyak 88,9% dan kejadian Tingkat Kecemasan Tidak Cemas terjadi pada responden dengan Sikap Positif sebanyak sebanyak 100%. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* 0,000 ≥ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita.

PEMBAHASAN

1) Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 33 responden menunjukkan bahwa mayoritas kejadian Tingkat Kecemasan Cemas terjadi pada responden dengan Tingkat Pengetahuan Kurang sebanyak 86,7% dan kejadian Tingkat Kecemasan Tidak Cemas terjadi pada responden dengan Tingkat

Pengetahuan Baik sebanyak sebanyak 83,3%. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* 0,000 ≥ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Veronika (2022) yang berjudul *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause*. Penelitian terhadap 80 responden menunjukkan hasil uji Chi-Square dengan nilai *p value* = 0,000 (p < 0,05), sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita pre menopause dalam menghadapi menopause.

Selain dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, kecemasan wanita pre menopause juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola perubahan yang dialaminya. Menurut Stuart (2021), kecemasan merupakan respons emosional terhadap suatu ancaman yang dipersepsikan, baik ancaman nyata maupun yang hanya dibayangkan. Ketika wanita memiliki informasi yang cukup mengenai gejala menopause, perubahan hormonal, serta cara mengatasinya, maka persepsi terhadap menopause menjadi lebih positif sehingga mekanisme koping yang digunakan akan lebih adaptif.

2) Hubungan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 33 responden menunjukkan bahwa mayoritas kejadian Tingkat Kecemasan Cemas terjadi pada responden dengan Sikap Negatif sebanyak 88,9% dan kejadian Tingkat Kecemasan Tidak Cemas terjadi pada responden dengan Sikap Positif sebanyak sebanyak 100%. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p value* 0,000 ≥ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Saipullah, (2024) yang berjudul Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Kecemasan Menghadapi Menopause. Penelitian dengan desain cross sectional pada 37 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi menopause (*p value* = 0,009) serta hubungan yang bermakna antara sikap dengan kecemasan menghadapi menopause (*p value* = 0,000).

Menurut Notoatmodjo (2018), sikap merupakan respons tertutup seseorang terhadap suatu objek yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, kepercayaan, serta lingkungan sosial. Sikap yang positif akan mendorong seseorang untuk berperilaku lebih adaptif dalam menghadapi suatu kondisi kesehatan. Oleh karena itu, upaya peningkatan sikap positif melalui pendidikan kesehatan, konseling, dan dukungan keluarga sangat penting untuk membantu wanita pre menopause mengurangi kecemasan serta mempersiapkan diri menghadapi masa menopause dengan lebih percaya diri dan tenang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Juni tahun 2026 mengenai Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita dengan sampel sebanyak 33 orang responden dapat disimpulkan bahwa : Responden dengan Tingkat Pengetahuan Baik sebanyak 18 orang (54,5%)

dan responden dengan Tingkat Pengetahuan Kurang sebanyak 15 orang (45,4%) di Praktek Dr. Eliya Termita. Responden dengan Sikap Negatif sebanyak 18 orang (54,5%) dan responden dengan Sikap Positif sebanyak 15 orang (45,4%) di Praktek Dr. Eliya Termita. Responden dengan Tingkat Kecemasan Tidak Cemas sebanyak 17 orang (51,5%) dan responden dengan Tingkat Kecemasan Cemas sebanyak 16 orang (48,5%) di Praktek Dr. Eliya Termita. Terdapat Hubungan yang bermakna antara Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita. Terdapat Hubungan yang bermakna antara Sikap dengan Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause dalam Menghadapi Menopause di Praktek Dr. Eliya Termita.

5. DAFTAR PUSTAKA

Asmuji. (2024). *Konsep dasar pengetahuan dan perilaku kesehatan*. Pustaka Baru Press.

Asriati. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Di Desa Joring Natobang Tahun 2023. Jurnal Kebidanan . 10*(2), 45–52.

Dadang, H. (2021). *Psikologi kesehatan: Teori dan aplikasi*. Remaja Rosdakarya.

Erika, J. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Menopause di Kelurahan Jajalan Jaya Kabupaten Bekasi. Jurnal Kebidanan*.

Jalilah. (2020). *Kesehatan reproduksi wanita*. EGC.

Kemenkes RI. (2025). *Profil kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.

Karmilah. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Menopause*. Jurnal Kesehaan.

Kemenkes RI. (2021). *Edukasi kesehatan menopause*. Kemenkes RI.

Kurniawati, D. (2024). *Psikologi perilaku dan sikap dalam kesehatan*. Deepublish.

Laili, N. (2020). *Psikologi wanita sepanjang daur kehidupan*. UMM Press.

Lestari, S. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Premenopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause. Jurnal Afiat: Kesehatan dan Anak, 11(2).*

Masturoh, I. (2021). *Etika penelitian kesehatan*. Kemenkes RI.

Nisa, K. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause. Jurnal Antara Keperawatan, 3(2).*

Notoatmodjo. 2018. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta..

Puspitasari, R. (2023). *Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada wanita perimenopause*. *5*(1), 33–40.

Sastra, L. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. Nursing Analysis: Journal of Nursing Research, 2(1)*.

Sriandina. (2021). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kecemasan wanita premenopause*. *9*(2), 88–95.

Suci. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 12(2).*