

Penerimaan Diri Ibu Tentang Perubahan Yang Terjadi Pada Masa *Menopause*

Dodik Arso Wibowo¹ Widyasih Sunaringtyas²

^{1,2} Prodi D3 Keperawatan, Stikes Karya Husada Kediri

Email dodik.arso@gmail.com

ABSTRACT

Women who experience menopause undergo hormonal changes that lead to both physical and psychological changes. Therefore, self-acceptance is necessary in facing these transitions. Self acceptance in mothers is useful for increasing self confidence in mothers which is useful for increasing self confidence and self acceptance in mother during menopause, especially changes during menopause. This study aims to determine the self-acceptance of mothers regarding the changes experienced during menopause in Pelem Hamlet, Pelem Village, Pare Sub-district, Kediri Regency. This research employed a descriptive design, with a population of 49 respondents and a sample of 30 respondents, selected using purposive sampling. The study was conducted from March 20 to April 30, 2025, in Pelem Hamlet, with the research variable being mothers' self-acceptance of changes during menopause. Data were collected using a questionnaire and analyzed quantitatively using percentages. The results showed that out of 30 respondents, the majority (27 respondents or 90%) had good self-acceptance, while a small portion (3 respondents or 10%) had moderate self-acceptance. Factors such as maternal age, age at last menstruation, education level, occupation, prior information about menopause, sources of information, living arrangements, and husband's monthly income influenced the level of self-acceptance. The most dominant factor in this case is education, which will influence the mothers' self acceptance. In conclusion, the self-acceptance of mothers in Pelem Hamlet regarding menopausal changes was categorized as good. It is expected that respondents will maintain their level of self-acceptance and continue to enhance their knowledge about menopause through social media, family, or health professionals. Furthermore, mothers are encouraged to share this knowledge with others to help improve collective understanding and acceptance during the menopausal phase.

Keywords: Self-acceptance, Mother, Changes, Menopause

A. PENDAHULUAN

Masa *menopause* merupakan masa berakhirnya siklus menstruasi secara alami yang biasanya terjadi pada wanita yang memasuki rentang usia 50-52 tahun dan dapat dikatakan seseorang wanita *menopause*, jika sudah tidak mengalami menstruasi dengan lancar selama 12 bulan terakhir secara berturut-turut (Sulistiyawati & Proverawati, 2010 dalam Susanti & Indrajati, 2022). Masa *menopause* juga dapat terjadi pada wanita dengan rentang usia 45-55 tahun dengan sudah berakhirnya siklus menstruasi secara alami (Agustin, 2022 dalam Martalia & others, 2023). Berdasarkan perbandingan jurnal yang diambil rentang rata-rata usia seorang wanita mengalami *menopause* yaitu pada 45-55 tahun. Masa *menopause* juga dapat diartikan sebagai peristiwa biologi yang terkait dengan berhentinya kerja dari sistem reproduksi wanita sebagai tanda dari proses penuaan secara fisiologis, sehingga dapat mengakibatkan adanya perubahan-perubahan yang muncul baik perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis yang

mengakibatkan rasa tidak nyaman dan mengganggu (Sylwia, et.al, 2014 dalam Yuneta et al., 2020). Pada masa *menopause* ibu akan mengalami perubahan- perubahan yang terjadi seperti semburan rasa panas (*hot flashes*) yaitu adanya sensasi rasa panas pada area tubuh bagian atas secara tiba- tiba mulai pada area wajah, leher maupun dada hingga mengakibatkan kulit memerah, adanya pengeluaran keringat secara terus- menerus yang berlebih terutama pada malam hari, merasakan kelelahan, kulit dan rambut terasa kering. Selain itu, adanya perubahan pada suasana hati seperti mudah tersinggung, mudah marah, mudah bersedih dan merasa cemas yang berlebihan. Adanya gangguan pada pola tidur maupun gangguan kognitif yaitu mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, adanya penurunan pada gairah seksual ibu (Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. 2023). merasakan kelelahan, kulit dan rambut terasa kering. Selain itu, adanya perubahan pada suasana hati seperti mudah tersinggung, mudah marah, mudah bersedih dan merasa cemas yang berlebihan. Adanya gangguan pada pola tidur maupun gangguan kognitif yaitu mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, adanya penurunan pada gairah seksual ibu. Masa *menopause* merupakan fase fisiologis yang dialami oleh ibu, dalam proses masa *menopause* ibu akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Menerima berbagai perubahan yang terjadi pada masa *menopause* merupakan bagian terpenting dari penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan faktor yang penting bagi ibu untuk beradaptasi dengan perubahan- perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Masa *menopause* dapat membawa perubahan yang signifikan pada ibu, perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun secara psikologis. Masa *menopause* ditandai dengan adanya penurunan hormon estrogen dan hormon progesteron yang menyebabkan berbagai perubahan secara fisik seperti *hot flashes* atau sensasi panas pada tubuh bagian atas terutama pada area wajah, leher hingga dada, munculnya keringat yang berlebih pada malam hari, terjadinya perubahan pada siklus menstruasi yang mulai tidak menetap sehingga menstruasi yang dialami oleh ibu datang dengan cepat atau lambat serta dengan durasi yang lebih pendek, terjadi penurunan minat seksualitas selain itu juga dapat mempengaruhi berkonsentrasi dan terjadinya gangguan pada pola tidur. Ketidakmampuan menerima terhadap perubahan disaat memasuki masa *menopause* dapat memicu adanya masalah emosional seperti adanya rasa mudah bersedih secara berlebih, adanya rasa marah, rasa mudah tersinggung, adanya kecemasan yang berlebihan sehingga mengakibatkan ibu depresi dan mengalami penurunan pada harga diri ibu. Dengan adanya penerimaan diri dapat membantu ibu untuk menerima berbagai macam perubahan yang terjadi disaat ibu mulai memasuki masa *menopause*. Ibu yang tidak mengetahui terhadap perubahan yang terjadi pada masa *menopause*, dapat mengakibatkan ibu acuh terhadap perubahan baik secara fisik maupun secara psikologis dan dapat menimbulkan penolakan akibat terjadinya perubahan pada masa *menopause*. Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebesar 22,4% wanita mengalami gejala (*hot flashes*), sebesar 25% wanita mengalami perubahan pada pola menstruasi yang tidak teratur, sebesar 34,2% wanita mengalami perubahan pada pola tidur, sebesar 44,7% wanita mengalami penurunan daya ingat dan sebesar 42,1% wanita mengalami perubahan pada suasana hati (Norfitri, R., & Zubaidah, Z. 2024).

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan adanya perubahan secara fisik serta secara psikologis. Sebesar 38% wanita merasakan sensasi panas pada area tubuh bagian atas (*hot flashes*), sebesar 32% wanita mengalami percepatan detak jantung dan sebesar 50% merasakan adanya keluhan pada pola tidur. Selain itu, sebesar 25% wanita mengalami penurunan gairah seksual dan sebesar 34% wanita mengalami vagina yang terasa kering. Dapat disimpulkan bahwa, masih banyak ibu mengalami beberapa pada

kognitif ibu sehingga mengakibatkan ibu sulit untuk perubahan- perubahan yang terjadi pada masa *menopause* (Pratiwi, L., KM, M., & Yane Liswanti, M. 2021).

Perubahan- perubahan yang terjadi pada masa *menopause* akan muncul seperti perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis, yang terjadi pada masa *menopause* setiap ibu akan berbeda- beda. Menurut *National Institute of Aging* dalam buku Serba- Serbi *Menopause* (Muchsin, E. N. (2022) menjelaskan bahwa perubahan yang muncul dapat berupa adanya perubahan siklus menstruasi, dengan ditandai siklus menstruasi yang tidak teratur atau dapat juga menstruasi yang datang lebih cepat maupun lebih lambat serta dengan durasi yang lebih pendek, biasanya ibu yang mengalami *menopause* pada siklus menstruasinya akan mengeluarkan bercak darah (*flek*).

Munculnya (*hot flashes*) yaitu sensasi panas pada area tubuh bagian atas pada area wajah, leher hingga dada dan adanya pengeluaran keringat pada malam hari yang berlebihan dialami oleh seorang ibu pada masa *menopause*, hal ini akan dialami beberapa kali dalam satu hari atau dalam tingkat keparahannya dapat terjadi dalam beberapa jam yang dapat mengganggu pola tidur selama beristirahat. Munculnya (*hot flashes*) pada masa *menopause* dan adanya pengeluaran keringat yang berebih pada malam hari akan mengganggu pola tidur ibu yang sedang dalam masa *menopause*, dengan hal ini seorang ibu pada masa *menopause* akan lebih sering terbangun pada malam hari dikarenakan terganggu dengan adanya pengeluaran keringat yang berlebihan, dan hal ini juga akan terus terjadi secara berulang sehingga dapat mengakibatkan ibu kurang optimal untuk beristirahat karena akan lebih sering terbangun disaat tubuh mulai mengeluarkan keringat dan mengakibatkan kelelahan pada saat beraktivitas pada esok hari.

Minat seksualitas ibu pada masa *menopause* juga akan berubah, dikarenakan adanya keterlibatan dari hormon estrogen yang mempengaruhi fungsi seksual. Pada masa *menopause* kadar hormon estrogen akan mulai menurun sehingga hal ini akan mengakibatkan ibu pada masa *menopause* lebih sulit untuk terangsang serta adanya penurunan pada cairan pelumas vagina yang mengakibatkan vagina menjadi kering yang mengakibatkan hubungan seksual menjadi tidak nyaman, sehingga ibu pada masa *menopause* memilih untuk tidak melakukan hubungan seksual.

Ibu pada masa *menopause* dapat mengalami perubahan- perubahan secara psikologis seperti mengalami perubahan suasana hati. Perubahan suasana hati yang terjadi dapat berupa kondisi yang mudah tersinggung, mudah marah, mudah bersedih bahkan akan lebih mudah cemas. Perasaan cemas yang dialami oleh seorang ibu pada masa *menopause*, muncul dikarenakan rasa takut atau rasa khawatir yang berlebihan dikarenakan menganggap bahwa dirinya sudah tidak berguna lagi. Selain itu, ibu pada masa *menopause* dapat mengalami penurunan rasa kepercayaan diri disaat bersama dengan orang lain (Pusparatri, E., dkk. 2020).

Ibu pada masa *menopause* akan mengalami perubahan yang sebelumnya belum pernah dialami, sehingga dapat mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta dapat mengakibatkan kekhawatiran berlebih yang dapat mengganggu aktivitas. Kekhawatiran berlebih yang dirasakan oleh ibu pada masa *menopause* dapat berkurang jika ibu memiliki penerimaan diri dan dapat memahami mengenai masa *menopause*.

Dengan adanya penerimaan diri terhadap perubahan- perubahan yang terjadi pada masa *menopause* dapat memberikan beberapa dampak kepada ibu. Dampak penerimaan diri yang terjadi pada ibu dapat berupa dampak positif dan dampak negatif. Dengan ibu lebih aktif dalam mencari beberapa informasi mengenai masa *menopause* melalui media

yang terpercaya, upaya ibu untuk mencari beberapa dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga terutama suami dan pengolahan emosi yang dapat ibu lakukan akan membantu ibu memberikan dampak positif pada penerimaan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Dampak positif yang didapatkan dapat membantu ibu untuk lebih tenang dan tidak mudah stres, lebih mudah untuk percaya diri, lebih mudah untuk menjaga perasaan dan membantu ibu untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap perubahan yang akan terjadi pada masa *menopause*. Selain itu, penolakan ibu terhadap perubahan yang terjadi pada masa *menopause* juga akan membawa dampak negatif pada ibu. Penolakan yang hebat akan membuat ibu merasa khawatir yang berlebihan sehingga ibu akan cenderung tidak dapat mengelola emosi yang dimiliki yang akan mengakibatkan risiko ibu untuk depresi. Dalam hal ini, apabila ibu mengetahui dampak yang diakibatkan pada saat masa *menopause*, ibu akan lebih mudah untuk mempersiapkan diri lebih dini dan lebih siap terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *menopause*.

Alternatif solusi yang dapat dilakukan oleh ibu untuk menghadapi masa *menopause* dapat mencari beberapa informasi mengenai masa *menopause* secara mandiri dengan menanyakan pada sumber yang terpercaya, selain itu adanya dukungan dari keluarga terutama dari seorang suami akan berpengaruh dalam proses masa *menopause* seorang ibu. Adanya dukungan dari seorang suami, ibu akan lebih mudah untuk menerima perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya pada saat masa *menopause*. Seorang suami memiliki peran yang sangat besar dalam menjalani kehidupan dari ibu pada masa *menopause*, dimana seorang suami yang dapat menerima kondisi perubahan disaat ibu mengalami masa *menopause* sehingga dapat membantu ibu untuk tidak khawatir terhadap perubahan baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis yang terjadi. Peran dan dukungan petugas kesehatan juga sangat diperlukan yang dapat membantu memberikan edukasi, dukungan emosi ataupun informasi yang berpengaruh terhadap pengetahuan dan kesiapan ibu menghadapi masa *menopause* dan adanya peran dari tenaga kesehatan dapat membantu sebagai motivator ibu dalam menjalani masa *menopause*.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk mengetahui secara mendalam tentang bagaimana penerimaan diri ibu tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Oleh karena itu, penulis mengambil judul “Penerimaan Diri Ibu Tentang Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Masa *Menopause* di Dusun Pelem Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri”.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan Desain penelitian Diskriptif. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal adalah Penerimaan Diri Ibu Terhadap Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Masa *Menopause* Di Dusun Pelem Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Maret – 20 April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah dengan mengambil 33 responden ibu yang *menopause* di desa Pelem. Pengambilan data menggunakan kuesioner.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan usia

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1.	50-55 Tahun	11	37%
2.	55-60 Tahun	7	23%
3.	60-68 Tahun	12	40%
Jumlah		30	100%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden berusia 60-68 tahun sebanyak 12 responden (40 %) dan sebagian kecil berusia 55-60 tahun sebanyak 7 responden (23%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menstruasi Terakhir

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No.	Pendidikan Terakhir	Jumlah	Persentase
1.	50-55	25	83%
2.	55-60	2	7%
3.	60-68	3	10%
Jumlah		30	100%

Pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami menstruasi terakhir pada usia 50- 55 tahun sebanyak 25 responden (83 %) dan sebagian kecil dari responden mengalami menstruasi terakhir pada usia 55-60 tahun sebanyak 2 responden (7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No.	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1.	SD	9	30%
2.	SMP	7	26%
3.	SMA	7	26%
4.	Perguruan Tinggi	3	11%
5.	Lainnya	4	7%
Jumlah		30	100%

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki pendidikan terakhir SD dan SMP / Sederajat sebanyak 9 responden (30%) dan sebagian kecil dari responden memiliki pendidikan terakhir perguruan tinggi sebanyak 3 responden (10%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1.	PNS	0	0%
2.	Wirswasta	1	4%
3.	IRT	22	81%
4.	Lainnya	7	15%
Jumlah		30	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 22 responden (81%) dan sebagian kecil dari responden memiliki pekerjaan wiraswasta sebanyak 1 responden (4%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan pernah mendapatkan informasi menopause

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan mendapatkan informasi

No.	Pernah atau tidak	Jumlah	Prosentase
1.	Pernah	4	13 %
2.	Tidak Pernah	26	87%
Jumlah		30	100%

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden masih belum pernah mendapatkan informasi mengenai masa menopause sebanyak 26 responden (87%) dan sebagian kecil dari responden sudah pernah mendapatkan informasi sebanyak 4 responden (13%)

6. Karakteristik Responden Berdasarkan sumber informasi

Tabel 6 Karakteristik Berdasarkan sumber informasi

No.	Sumber Informasi	Jumlah	Prosentase
1.	Elektronik	1	3 %
2.	Keluarga	16	56%
3.	Tenaga kesehatan	5	19%
4.	Lainnya	5	19%
Jumlah		30	100%

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa setengah dari responden mendapat informasi mengenai masa menopause melalui keluarga sebanyak 16 responden (53%) dan sebagian kecil dari responden mendapatkan informasi mengenai masa menopause melalui internet sebanyak 1 responden (3%).

7. Karakteristik Responden Berdasarkan tinggal bersama

Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan tinggal bersama

No	Tinggal bersama	Jumlah	Prosentase
1.	Suami & anak	24	80%
2.	Keluarga	6	20%
3.	Sendiri	0	0%
Jumlah		30	100%

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden tinggal bersama dengan suami dan anak sebanyak 24 responden (80%) dan sebagian kecil dari responden tinggal bersama keluarga sebanyak 6 responden (20%).

8. Karakteristik responden berdasarkan pendapatan ibu dari suami (per bulan)

Tabel 8 karakteristik responden berdasarkan pendapatan per bulan

No.	Pendapatan per bulan	Jumlah	Prosentase
1.	< 500.000	9	30%
2.	1 jt – 2 jt	20	67%
3.	2 jt – 3 jt	1	3%
4.	> 3 jt	0	0%
Jumlah		30	100%

Pada tabel 8 Diatas menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pendapatan suami

perbulan Rp 1-2 juta sebanyak 20 responden 67 responden dan sebagian kecil dari responden memilih pendapatan suami perbulan Rp 2-3 juta sebanyak 1 responden (3%).

9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Khusus Penerimaan Diri Ibu Tentang Perubahan – Perubahan Yang Terjadi Pada Masa *Menopause* di Dusun Pelem Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri

Tabel 9 Karakteristik responden berdasarkan Data Khusus Penerimaan Diri Ibu Tentang Perubahan – Perubahan Yang Terjadi Pada Masa *Menopause* di Dusun Pelem Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri

No.	Penerimaan Diri	Frekuensi	Persentase
1.	Penerimaan Diri Baik	27	90%
2.	Penerimaan Diri Sedang	3	10%
3.	Penerimaan Diri Kurang	0	0%
Jumlah		30	100%

Tabel 10 menunjukkan bahwa dari 30 responden di dapatkan hampir seluruh responden yaitu 27 responden (90%) memiliki penerimaan diri baik dan sebagian kecil dari responden yaitu 3 responden (10%) memiliki penerimaan diri sedang.

D. PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan di Dusun pelem desa pelem kecamatan pare kabupaten Kediri pada tanggal 20 Maret-20 April 2024 dari 30 responden di dapatkan hampir seluruh responden yaitu 27 responden (90%) memiliki penerimaan diri baik dan sebagian kecil dari responden yaitu 3 responden (10%) memiliki penerimaan diri sedang.

Menurut Maisarah, Y. (2025) penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan sikap positif yaitu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan diri terhadap dirinya sendiri. Menurut peneliti sebelumnya (Hurlock, 2009 dalam Maisarah & others, 2025) mendefinisikan penerimaan diri sebagai tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan semua karakteristik yang ada pada dirinya. Individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri dan tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya memiliki kemungkinan lebih besar untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Salah satu bagian penting dari kebahagiaan seseorang adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri. Sikap positif dari penerimaan diri ibu tentang perubahan pada masa *menopause* dapat ditunjukkan dalam beberapa aspek psikologis dan perilaku yang menunjukkan bahwa ibu tidak hanya menerima kondisinya tetapi juga menghadapi perubahan yang dialami secara sehat dan adaptif, ketika ibu menerima dirinya sendiri secara utuh baik kelebihan, kekurangan, dan perubahan yang terjadi pada masa *menopause* maka akan mendorong munculnya sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Adapun beberapa aspek penerimaan diri yang dapat mendorong munculnya sikap positif ibu menurut (Sheerer, 1949 dalam Wardani, 2025) diantaranya perasaan sederajat, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan dan menerima sifat kemanusiaan sehingga hal ini dapat membantu terbentuknya penerimaan diri baik pada ibu.

Penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan sikap positif yaitu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan diri terhadap dirinya sendiri. Menurut peneliti sebelumnya (Maisarah & others, 2025) mendefinisikan penerimaan diri sebagai tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan semua karakteristik yang

ada pada dirinya. Individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri dan tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya memiliki kemungkinan lebih besar untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Salah satu bagian penting dari kebahagiaan seseorang adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri. Sikap positif dari penerimaan diri ibu tentang perubahan pada masa *menopause* dapat ditunjukkan dalam beberapa aspek psikologis dan perilaku yang menunjukkan bahwa ibu tidak hanya menerima kondisinya tetapi juga menghadapi perubahan yang dialami secara sehat dan adaptif, ketika ibu menerima dirinya sendiri secara utuh baik kelebihan, kekurangan, dan perubahan yang terjadi pada masa *menopause* maka akan mendorong munculnya sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Adapun beberapa aspek penerimaan diri yang dapat mendorong munculnya sikap positif ibu menurut (Sheerer, 1949 dalam Wardani, 2025) diantaranya perasaan sederhana, percaya kemampuan diri, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, berpendirian, menyadari keterbatasan dan menerima sifat kemanusiaan sehingga hal ini dapat membantu terbentuknya penerimaan diri baik pada ibu.

Hasil penelitian dari 30 responden menunjukkan hampir seluruh responden yaitu 27 responden (90%) memiliki penerimaan diri baik. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu usia ibu, tinggal bersama, dan pendapatan suami (per bulan). Faktor pertama yaitu usia ibu menunjukkan hampir setengah dari responden berusia 60-68 tahun sebanyak 12 responden (44%). Usia mempengaruhi kesiapan menghadapi masa *menopause*. Semakin bertambahnya usia akan semakin bertambah juga kesiapan ibu dalam menghadapi masa *menopause*, sehingga akan membentuk kesiapan yang baik dalam menghadapi masa *menopause* (Yuditia, A. 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022 yang menunjukkan bahwa karakteristik ibu premenopause usia terbanyak 44 tahun (18%) dan hasil penelitian mayoritas responden berusia 42-44 tahun (45%), sehingga semakin bertambah usia akan semakin matang daya tangkap dan pola pikir, sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin membaik.

Bertambahnya usia seorang wanita umumnya mengalami peningkatan kematangan dalam berpikir, bersikap, dan mengelola emosi. Usia dapat mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi masa *menopause*, dimana ibu yang memiliki usia lanjut akan cenderung memiliki kesiapan yang lebih baik karena telah melewati berbagai tahapan kehidupan. Ibu yang memiliki usia lebih lanjut kemungkinan besar dapat menjadikan emosi yang lebih kuat, mental yang lebih tenang dan dapat mengenal diri sendiri lebih baik, sehingga mampu menerima perubahan-perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun secara psikologis pada masa *menopause* secara lebih baik. Penerimaan diri pada ibu *menopause* bukan hanya dipengaruhi oleh perubahan fisik saja tetapi dapat dipengaruhi oleh perubahan peran dalam keluarga dan masyarakat. Ibu yang memiliki usia lebih muda cenderung masih beradaptasi, sehingga penerimaan dirinya masih belum sekuat ibu yang memiliki usia lebih lanjut. Oleh karena itu, usia menjadi salah satu indikator penting dalam proses penerimaan diri, karena akan berkaitan dengan pengalaman dan kesiapan dalam menghadapi perubahan dalam hidup termasuk masa *menopause*.

Faktor kedua yaitu faktor tinggal bersama, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden tinggal bersama dengan suami dan anak sebanyak 22 responden (81%). Dukungan dari orang terdekat seperti suami dan anak sangat berkaitan dengan kualitas hidup ibu *menopause* sehingga semakin baik dukungan yang diberikan maka akan

membantu dalam menjalani kualitas hidup yang lebih baik (Dessy, 2019 dalam Yuditia, 2022). Sejalan dengan peneliti sebelumnya (Trisnawati, R. 2019) yang menyatakan hasil penelitian dari 58 responden terdapat 40 responden (69%) memiliki dukungan baik, dalam hal ini dukungan keluarga (suami dan anak) dapat membantu meningkatkan strategi koping individu dengan dukungan yang diberikan serta dapat memberikan manfaat pada individu baik secara fisik maupun secara psikologis agar mampu melalui masa *menopause* dengan baik.

Ibu yang memasuki masa *menopause* berada dalam lingkungan keluarga yang harmonis. Keberadaan suami dan anak dalam kehidupan sehari-hari memiliki peran yang penting dalam membentuk penerimaan diri ibu terhadap perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Dukungan dari orang-orang terdekat terutama suami dan anak, sangat berkaitan dengan kualitas hidup ibu yang sedang mengalami masa *menopause*. Dalam hal ini, kehadiran keluarga inti dapat membantu agar ibu tidak merasa sendiri dalam menghadapi perubahan baik perubahan secara fisik maupun secara psikologis dan dalam proses penerimaan terhadap perubahan akan berlangsung lebih positif dan sehat. Tinggal bersama suami dan anak juga dapat memperkuat peran keluarga dalam mendukung ibu pada masa *menopause*. Suami yang mendukung dan anak-anak yang menunjukkan empati berperan sebagai sumber utama dukungan psikososial. Ibu yang merasa dihargai dan dibutuhkan oleh keluarganya cenderung tidak merasa kehilangan peran, meskipun adanya perubahan secara fisik maupun secara psikologis. Faktor ini dapat memberikan dampak positif terhadap penerimaan diri, karena ibu merasa tetap bisa dihargai dalam lingkungan keluarga.

Faktor ketiga yaitu faktor pendapatan suami tiap bulannya, menunjukkan bahwa sebagian besar dari suami responden memiliki pendapatan (per bulan) sebesar Rp. 1.000.000-Rp. 2.000.000 sebanyak 17 responden (63%). Dukungan sosial yang dapat diberikan oleh suami dapat dengan beragam salah satunya pemberian bantuan dana. Seorang wanita yang mendapatkan dukungan sosial dari suami selama menghadapi perubahan yang terjadi pada masa *menopause* dapat menumbuhkan rasa dicintai oleh suami (Widaryanti et al., 2017). Berdasarkan pendapat peneliti sebelumnya menyatakan bahwa penghasilan merupakan salah satu faktor penting dan ekonomi sangat mempengaruhi perilaku masyarakat sehingga dapat dikatakan semakin tinggi pendapatan kepala keluarga maka semakin tinggi pula kemungkinan penerimaan diri ibu.

Dukungan yang paling penting didapatkan dari sosial keluarga. Dukungan sosial keluarga merupakan pemberi kenyamanan baik secara fisik maupun psikis yang berupa perhatian informasi, penghargaan, nasihat dan kasih sayang yang diberikan oleh keluarga (Widyayanti, 2019) Berdasarkan pendapat peneliti sebelumnya menyatakan bahwa penghasilan merupakan salah satu faktor penting dan ekonomi sangat mempengaruhi perilaku masyarakat sehingga dapat dikatakan semakin tinggi pendapatan kepala keluarga maka semakin tinggi pula kemungkinan penerimaan diri ibu. Faktor ekonomi khususnya penghasilan yang diperoleh dari suami, dapat membantu terhadap penerimaan diri ibu pada masa *menopause*. Pendapatan yang tetap dan mencukupi dapat memberikan rasa aman secara finansial, sehingga ibu merasa lebih tenang dan mampu beradaptasi dengan perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi selama masa *menopause*. Dukungan sosial dari suami, termasuk dalam bentuk bantuan finansial, merupakan salah satu bentuk dukungan yang penting. Dukungan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan sehari-hari, tetapi juga memberikan rasa dihargai dan dicintai oleh pasangan. Dengan adanya dukungan tersebut, ibu merasa tidak sendiri dalam menghadapi proses alami yang terjadi

pada dirinya. Selain itu, penghasilan merupakan salah satu indikator penting dalam status sosial ekonomi keluarga.

Semakin tinggi pendapatan kepala keluarga, maka semakin besar kemungkinan ibu memiliki penerimaan diri yang baik serta dapat membantu untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam keluarga. Kondisi ekonomi yang stabil memungkinkan ibu untuk lebih fokus pada upaya perawatan diri, menjaga kesehatan, serta mencari informasi atau dukungan yang berkaitan dengan kondisi pada masa *menopause*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendapatan suami sebagai kepala keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk penerimaan diri ibu selama masa *menopause*, baik secara langsung melalui pemenuhan kebutuhan, maupun secara tidak langsung melalui dukungan emosional dan perasaan dicintai.

Dari semua faktor yang telah dijelaskan bahwa responden yang memiliki penerimaan diri baik memenuhi semua faktor. Serta tidak ada satupun faktor yang menghambat responden dalam melakukan penerimaan diri yang menjadikan responden sepenuhnya mampu untuk melakukan penerimaan diri dengan baik. Hasil penelitian dari 30 responden selanjutnya menunjukkan sebagian kecil dari responden yaitu 3 responden (10%) memiliki penerimaan diri sedang, hal ini diperkirakan ibu masih mengalami kebingungan, ketidaknyamanan atau ketidakpastian dalam menyesuaikan diri dengan kondisi pada masa *menopause*. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu usia menstruasi terakhir, pendidikan, pekerjaan, pernah mendapatkan informasi mengenai masa *menopause*, dan sumber informasi yang didapatkan mengenai masa *menopause*.

Faktor pertama yaitu faktor usia menstruasi terakhir, yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami menstruasi terakhir pada usia 50-55 tahun sebanyak 3 responden (100%). Usia menstruasi terakhir merupakan akhir periode menstruasi yang dapat mempengaruhi penerimaan diri wanita karena adanya kaitan dengan perubahan fisik dan perubahan psikologis selama memasuki masa *menopause* (17). Sejalan dengan peneliti sebelumnya (Nurianti, I. 2024) yang menyatakan hasil penelitian dari 100 responden yang mengalami *menopause*, terdapat 31 responden (31%) mengalami *menopause* dini pada usia < 49 tahun, terdapat 22 responden (22%) mengalami *menopause* normal pada usia 49-51 tahun dan terdapat 47 responden (47%) mengalami *menopause* lambat pada usia > 51 tahun sehingga hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia terakhir menstruasi dengan usia *menopause* pada seorang wanita.

Organ reproduksi ibu secara alamiah akan mulai berhenti untuk berfungsi karena adanya penurunan hormon estrogen. Faktor usia menstruasi terakhir memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri ibu dalam menghadapi masa *menopause*. Bagi sebagian wanita, hal ini dapat menjadi tantangan secara psikologis yang cukup berat jika tidak diiringi dengan kesiapan mental yang baik. Ibu yang mengalami menstruasi terakhir dalam kategori dini, cenderung belum memiliki kesiapan psikologis yang lebih stabil dibandingkan ibu yang mengalami *menopause* lambat. Kesiapan ini muncul karena ibu belum menyadari dan belum dapat menerima bahwa masa *menopause* adalah bagian alami dari proses kehidupan. Kondisi ini mendorong terbentuknya penerimaan diri sedang, karena perubahan yang terjadi dapat dirasakan sebagai suatu ancaman atau kegagalan serta dengan adanya kecenderungan ibu yang mengalami menstruasi pada usia dini diduga akan mengalami masa *menopause* lebih cepat, sehingga dapat mempengaruhi terhadap penerimaan diri ibu.

Faktor kedua yaitu faktor pendidikan. Dari hasil penelitian sebagian besar dari responden mempunyai pendidikan terakhir SMP/Sederajat sebanyak 2 responden (67%). Pengetahuan yang dimiliki tidak cukup untuk terbentuknya perilaku. Kemungkinan pra lansia memiliki tahap pengetahuan paling rendah yaitu “tahu” (hanya mengingat suatu objek) tidak sampai tahap pengetahuan paling tinggi yaitu “evaluasi” (kemampuan melakukan penilaian terhadap objek misalnya menilai kondisi kesehatan, sehingga pendidikan sangat berpengaruh terhadap perkembangan pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang (Martalia & others, 2023 dalam Rahayu, 2021). Tingkat pendidikan merupakan tahapan pendidikan yang ditentukan oleh tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang ingin dicapai, dan kemampuan untuk berkembang. Sejalan dengan peneliti sebelumnya (19) yang menyatakan bahwa mayoritas Pegawai Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Sulawesi Selatan memiliki tingkat pendidikan Strata 1 (S1) dengan presentase 56.25%, berpendidikan Magister (S2) dengan presentase 18.75%, Diploma dengan presentase 6.25%, SMA sederajat dengan presentase 16.67% dan hanya Kesbangpol yang berpendidikan Doktor, sehingga faktor pendidikan adalah salah satu faktor penting dalam proses berpikir dan tahapan penerimaan diri seseorang.

Tingkat pendidikan yang relatif rendah dapat berdampak pada pemahaman terhadap perubahan biologis maupun psikologis yang terjadi pada masa *menopause*. Pengetahuan saja tidak cukup untuk membentuk suatu perilaku yang adaptif. Individu dengan tingkat pendidikan rendah umumnya berada pada tahap pengetahuan paling dasar, yaitu hanya sebatas “tahu” atau mampu mengingat informasi mengenai suatu objek, namun belum mencapai tahap “evaluasi” yang menuntut kemampuan menilai dan mengambil keputusan terhadap kondisi tertentu, seperti perubahan kesehatan saat *menopause*. Sehingga, rendahnya tingkat pendidikan pada ibu pra-lansia dapat menghambat proses penerimaan diri, karena keterbatasan dalam mengevaluasi dan memahami perubahan yang terjadi secara menyeluruh. Kondisi ini menegaskan bahwa pendidikan menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan sikap dan kesiapan individu untuk menghadapi masa *menopause*.

Faktor ketiga yaitu faktor pekerjaan. Dari hasil penelitian seluruh responden mempunyai pekerjaan Ibu Rumah Tangga sebanyak 3 responden (100%). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Martalia & others, 2023 dalam Rahayu, 2021) menyatkan bahwa, didapati ibu yang memiliki pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebesar 34 responden (30,1%) dibanding dengan ibu yang memiliki pekerjaan yang lainnya, dalam hal ini Ibu Rumah Tangga (IRT) biasanya selalu berdiam diri dirumah dan jarang sekali mencari pengetahuan tentang kesehatan (masa *menopause*) ke suatu forum pertemuan untuk saling bertukar informasi sehingga, pengetahuan mereka terkait masa *menopause* sangat minim dan hal tersebut berpengaruh pada penerimaan diri ibu tentang masa *menopause*.

Faktor pekerjaan juga dapat mempengaruhi penerimaan diri ibu tentang perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Ibu Rumah Tangga (IRT) cenderung untuk lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah dan jarang mengikuti pertemuan yang membahas mengenai kesehatan tertentu sehingga, akan lebih terbatas terhadap informasi mengenai masa *menopause*. Selain itu, ibu juga akan jarang bertemu dengan orang-orang yang ada di luar lingkungan rumah yang dapat mengakibatkan ibu kurang adanya teman bercerita maupun bertukar informasi mengenai masa *menopause*. Sedikitnya informasi mengenai keterlibatan lingkungan yang mendukung pengetahuan dapat menyebabkan kurangnya pemahaman terhadap proses dan perubahan yang terjadi di masa *menopause*. Kondisi tersebut, akan mempengaruhi cara ibu dalam melakukan penerimaan diri

terhadap perubahan yang terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan akan menimbulkan rasa takut, cemas dan bahkan penolakan terhadap gejala yang muncul pada masa *menopause* sehingga akan menghambat proses terjadinya penerimaan diri. Meskipun Ibu Rumah Tangga (IRT) memiliki peran yang penting didalam keluarga, secara tidak langsung dapat menjadi faktor yang menghambat terhadap terbentuknya sikap penerimaan diri jika tidak diimbangi dengan sikap ibu untuk aktif dalam mencari informasi dan membangun pemahaman mengenai masa *menopause*.

Faktor keempat yaitu faktor pernah mendapatkan informasi mengenai masa *menopause*. Dari hasil penelitian seluruh responden tidak pernah mendapatkan informasi mengenai masa *menopause* sebanyak 3 responden (100%). Pengetahuan yang baik akan berpengaruh terhadap sikap ibu saat menjalani masa *menopause*. Ibu akan memerlukan konseling sehingga dapat menekan rasa cemas yang dirasakan dan ibu yang memiliki tingkat pengetahuan rendah akan cenderung untuk lebih mudah untuk cemas (20). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya (21) terdapat sebanyak 37 responden (52,1%) ibu kurang terpaparnya informasi mengenai kesehatan, sebanyak 28 responden (39,4%) cukup terpapar informasi dan sebanyak 6 responden (8,5%) kurang terpapar informasi, sehingga kurangnya informasi yang didapatkan oleh responden menunjukkan bahwa responden memiliki daya tanggap yang berbeda dalam menangkap informasi yang diterima, dikarenakan faktor minat maupun pendidikan.

Faktor tidak pernah mendapatkan informasi mengenai masa *menopause* dapat mempengaruhi penerimaan diri ibu terhadap perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Kondisi ini menunjukkan bahwa minimnya memperoleh informasi mengenai proses yang dialami seorang wanita menjelang lansia akan menjadi hambatan dalam proses penerimaan diri pada masa *menopause*. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap seseorang dalam menjalani masa *menopause*. Memperoleh informasi akan membangun pengetahuan sehingga memungkinkan ibu untuk memahami bahwa masa *menopause* adalah fase alami dalam kehidupan seorang wanita, bukan sebagai sesuatu hal yang perlu untuk ditakuti. Kurangnya suatu informasi dapat memicu rasa cemas yang berlebihan sehingga, dapat mengakibatkan adanya penolakan terhadap perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Ibu yang tidak pernah mendapatkan informasi mengenai masa *menopause* akan memiliki tingkat pengetahuan yang cenderung rendah, dengan ini dapat membuat ibu tidak mengetahui bagaimana cara yang tepat dalam menghadapi perubahan *menopause* baik secara fisik maupun secara psikologis. Akibatnya, tidak tersedianya informasi yang memadai menjadi salah satu hambatan dalam proses penerimaan diri ibu.

Faktor kelima yaitu faktor memperoleh sumber informasi. Dari hasil penelitian sebagian kecil dari responden memperoleh sumber informasi yang didapatkan dari keluarga, tenaga kesehatan dan sumber lainnya yang masing-masing terdapat 1 responden (33%). Sumber informasi merupakan salah satu faktor yang sangat mendukung karena dengan adanya keakuratan informasi akan sangat berpengaruh dalam melakukan suatu hal, macam- macam media yang dapat memberikan informasi adalah media elektronik, media cetak, tenaga kesehatan, keluarga serta teman (22). Informasi dapat berupa bentuk informasi verbal maupun non verbal, informasi verbal merupakan bentuk saran dan bantuan yang nyata serta tingkah laku yang diberikan oleh orang- orang yang akrab dengan subyek didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal- hal yang dapat memberikan dukungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya dan sebaliknya informasi non verbal merupakan informasi yang

disampaikan tanpa menggunakan kata- kata.

Faktor sumber informasi mengenai masa *menopause* dapat mempengaruhi penerimaan diri ibu tentang perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Kondisi ini menunjukkan bahwa masing- masing dari tiga responden memperoleh informasi mengenai masa *menopause* dari sumber yang berbeda yakni keluarga, tenaga kesehatan dan lainnya sehingga dapat disimpulkan bahwa keberagaman informasi memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi proses penerimaan diri ibu terhadap perubahan yang terjadi pada masa *menopause*. Informasi yang disampaikan oleh orang terdekat seperti keluarga maupun yang bersumber dari tenaga profesional seperti tenaga kesehatan dapat membantu pada pemahaman yang mudah untuk dipahami oleh ibu.

Keterbatasan sumber informasi yang diterima oleh ibu akan berpotensi mempengaruhi tingkat pemahaman serta penerimaan diri ibu terhadap perubahan yang terjadi selama masa *menopause*. Meski keluarga adalah lingkungan terdekat yang dapat memberikan dukungan secara emosional, informasi yang disampaikan sering kali bersifat terbatas dan tidak didasarkan pada landasan teori yang akurat. Keakuratan informasi sangat penting dalam membentuk sikap individu dalam menghadapi suatu kondisi pada masa *menopause*. Akibatnya, terbatasnya informasi yang didapatkan akan menjadi salah satu penghambat dalam proses penerimaan diri ibu terhadap perubahan yang terjadi pada masa *menopause*.

E. PENUTUP

Hasil penelitian mengenai Penerimaan Diri Ibu Tentang Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Masa *Menopause* di Dusun Pelem Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri menunjukkan hampir seluruh responden memiliki penerimaan diri baik. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Bagi Responden Peneliti Menyarankan, Kepada responden untuk mengikuti penyuluhan kesehatan tentang perubahan yang terjadi pada masa *menopause* dan mendukung responden untuk mengungkapkan perasaan yang dialami pada masa *menopause* untuk membantu penerimaan diri Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan penerimaan diri ibu pada masa *menopause*, menambah jumlah responden dan melakukan uji validitas kuesioner yang digunakan. Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan untuk memperbanyak literatur dan bacaan mahasiswa di perpustakaan STIKES Karya Husada Kediri serta sebagai bahan ajar pada mata kuliah maternitas program studi D3 Keperawatan yang berupa hasil riset kuantitatif dengan topik “Penerimaan Diri Ibu Tentang Perubahan- Perubahan Yang Terjadi Pada Masa *Menopause* di Dusun Pelem Desa Pelem Kecamatan Pare Kabupaten Kediri”.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D. L. N. (2019). Pengaruh Pemberian Informasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 5(1).
- Devi, C. S. (2014). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Wanita yang Mengalami Menopause* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

- Iit, K., Erviana, L., & Millennia, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Menopause Di Desa Wajok Hilir Tahun 2023. *Jurnal_Kebidanan*, 14(1).
- Maisarah, Y. (2025). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Stabilitas Emosi Pada Wanita Menopause Di Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya* (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry).
- Martalia, E. (2023). Gambaran Konsep Diri Ibu Menopause di Desa Sumur: Self-Concept Description of Menopausal Mothers in Sumur Village. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 5(2), 267-278.
- Muchsin, E. N. (2022). Manajemen Diri Ibu Menjelang Menopause Di Dusun Kajon Desa Wonosobo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 4(1), 1-9..
- Muchsin, E. N. M., & Yulvania, F. (2023). Dukungan keluarga pada ibu menjelang menopause. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 88-94. Widaryanti MY, Dewi DK, others. Dukungan Sosial Suami dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres Pada Wanita Menjelang Masa Menopause. *J Psikol Teor dan Terap*. 2017;8(1):61–7.
- Muhammad, M., & Tonapa, J. F. (2021). Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Peningkatan Kinerja Pegawai Pada Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Administrasi Negara*, 27(1), 49-69.
- Nurianti, I. (2024). The Relationship Between Knowledge And Attitudes Of Mothers About Premenopause In Silau Paribuan Village Silau Kahean District. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 7(1), 80-84.
- Norfitri, R., & Zubaidah, Z. (2024). Gambaran Tingkat Keparahan Gejala Menopause Pada Wanita Menggunakan Menopause Rating Scale (MRS). *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(2), 48-53.
- Pusparatri, E., Solikin, A., Hidayah, N., Purnomo, M., & Kaelah, K. (2020). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Diposbindu Desa Kayen Wilayah Puskesmas Kayen Pati. (*IJP Indonesia Jurnal Perawat*, 5(1), 22-30.
- Pratiwi, L., KM, M., & Yane Liswanti, M. (2021). *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian)*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Rusdiana, R., Zubaidah, Z., & Norfitri, R. (2024). Pendidikan Kesehatan Mengenai Perubahan Yang Terjadi Pada Wanita Menopause Dan Pengelolaannya Di Desa Sungai Tuan Ulu Kabupaten Banjar. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 3(11), 1049-1054.
- Susanti, E. T., & Indrajati, U. (2022). Tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 78-84.
- Trisnawati, R. (2019). *Pengaruh pengorganisasian masyarakat dalam akumulasi sampah terhadap pendapatan keluarga di Kecamatan Sukun Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023, May). Gambaran gejala menopause dan psychological well being pada wanita klimakterium. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 8, No. 2, pp. 99-108).

- WARDANI, S. (2025). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Menopause Pada Anggota Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (Pkk) Tanah Liek Di Jorong Galogandang Nagari III Koto Kecamatan Rambatan.
- Wijayanti, A., & Purwani, R. (2024). Hubungan Usia menarche dengan Usia Menopause. *Jurnal Ilmiah permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 461-466.
- Yuditia, A. (2022). *Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Pada Istri Menghadapi Masa Menopause* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).