

Manajemen Diri Ibu Menjelang Menopause Di Dusun Kajon Desa Wonosobo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan

Enur Nurhayati Muchsin

STIKes Karya Husada, Jawa Timur, Indonesia

enur.nurhayati1969@gmail.com

Info Artikel

Submit, 15 September 2021

Review, 18 Oktober 2021

Diterima, 06 Desember 2021

Kata Kunci:

Ibu

Manajemen diri

Menopause

Keywords:

Mother

Self-management,

Menopause

ABSTRAK

Latar Belakang: Manajemen diri adalah suatu upaya individu agar dapat mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan waktu serta pencapaian. Manajemen diri pada ibu pramenopause merupakan suatu upaya dini yang difokuskan untuk mencegah dampak dari menopause yang meliputi perubahan fisik dan psikologis.. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manajemen diri ibu menjelang menopause di Dusun Kajon. **Metode:** Desain penelitian menggunakan deskriptif. Populasi dan sampel penelitian sebanyak 50 responden. Teknik sampling *total sampling*, dengan instrumen penelitian lembar kuesioner. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 sampai 30 Desember 2020, Analisa data menggunakan rumus presentase dan diinterpretasikan secara kuantitatif. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan dari 50 responden menunjukkan hampir seluruh responden memiliki manajemen diri yang baik sebanyak 33 responden (66%), sebagian kecil responden memiliki manajemen diri yang cukup sebanyak 17 responden (34%) . Pelaksanaan Manajemen diri dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu usia ibu, status perkawinan, pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit, usia menstruasi, pernah mendapat dan menerima informasi dan status perkawinan. **Kesimpulan:** manajemen diri ibu menjelang menopause sebagian besar baik. Diharapkan Ibu yang memiliki manajemen diri baik hendaknya memberikan pengetahuannya kepada para ibu bagaimana cara mengolah manajemen dirinya menjelang menopause agar nantinya dapat menjalaninya menopause dengan baik dan nyaman.

ABSTRACT

Background: Self-management is an individual effort to be able to organize and manage themselves in matters related to fulfilling time and achievements. Self-management in premenopausal mothers is an early effort focused on preventing the effects of menopause which include physical and psychological changes. **Objective:** The purpose of this study was to determine the self-management of mothers before menopause in Kajon Hamlet. **Method:** Research design using descriptive. The population and research sample were 50 respondents. Total sampling technique, with questionnaire sheet research instrument. The research was conducted from December 15 to 30, 2020, data analysis using a percentage formula and interpreted quantitatively. **Results:** The results of the study obtained from 50 respondents showed that almost all respondents had good self-management as many as 33 respondents (66%), a small number of respondents had sufficient self-management as many as 17 respondents (34%). The implementation of self-management is influenced by several factors, namely maternal age, marital status, education, occupation, history of disease, menstrual age, having received and received information and marital status. **Conclusion:** Maternal self-management ahead of menopause is mostly good. It is hoped that mothers who have good self-management should give their knowledge to mothers how to process their self-management before menopause so that later they can live it well and comfortably.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©201x STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Pra menopause atau periode klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium yang ditandai dengan penurunan hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon terjadi secara alamiah pada ibu yang berusia 40 sampai 45 tahun, yang ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan pendarahan haid yang memanjang dan relatif banyak (Pamudi & Sulistianing, 2017). Fase pramenopause terjadi perubahan kondisi fisiologis dan psikologis pada ibu yang telah memasuki proses menua (Rimedeni et al., 2023). Kondisi ibu yang memasuki tahap pramenopause mengalami perubahan mudah marah, cepat tersinggung, menurunnya kepercayaan diri, muncul rasa panas tiba tiba pada bagian kepala dan dada pada saat mereka mengalami rasa kurang percaya diri ketika bersama orang lain. Pada fase pramenopause ibu merasakan susah tidur pada malam hari serta kondisi fisik mudah lelah.

Kondisi usia menjelang menopause memerlukan suatu kegiatan yang berfokus pada manajemen diri. Manajemen diri adalah suatu proses perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan (*actuting*), pengendalian (*controlling*) dan pengevaluasian (*evaluating*) diri atas segala sifat dan kebiasaan diri sendiri dengan subyek pelaksanaan dari diri sendiri dan obyek pelaksanaan diri kita sendiri (Prijosaksono & Mardianto, 2002). Manajemen diri adalah suatu upaya individu agar dapat mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan waktu serta pencapaian. Manajemen diri pada ibu pramenopause merupakan suatu upaya dini yang difokuskan untuk mencegah dampak dari menopause yang meliputi perubahan fisik dan psikologis.

Menurut (Asriati et al., 2019) hasil ibu yang mengetahui tentang persiapan fisik memasuki masa menopause yaitu kategori baik sebanyak 22,5%, cukup sebanyak 67,5%, dan kurang 10%, presentase ibu yang mengetahui tentang persiapan psikis memasuki masa menopause kategori baik sebanyak 16,3 %, kategori cukup 65%, dan kurang sebanyak 18,8% Hasil penelitian (Rimedeni et al., 2023) pada kondisi emosi ibu pramenopause disimpulkan bahwa dari 75 responden tidak ada responden yang memiliki emosi yang rendah, terdapat 9 subjek (12%) yang memiliki regulasi emosi sedang dan 66 subjek atau (88%) memiliki skor regulasi emosi yang tinggi, kemudian jika dilihat dari kategori penerimaan pada ibu pramenopause tidak ada subjek yang memiliki penerimaan diri yang rendah, dan terdapat 13 subjek (17,33%), yang memiliki penerimaan diri sedang dan 62 subjek (82,67%) memiliki skor penerimaan diri yang tinggi. Hasil peneiltian ini menjelaskan pengembangan domain dari penelitian sebelumnya. Teknik Manajemen diri terdiri dari *standard setting*, *self monitoring*, *Self evalution*, dan *self reinforcement*. Strategi Manajemen Diri: Motivasi diri, Pengorganisasian diri dan Pengendalian diri yang nantinya hasil dari pengolahan data dikategorikan menjadi manajemen diri baik, manajemen diri cukup dan manajemen diri kurang.

Bertambahnya usia seorang ibu, maka akan terjadi suatu perubahan pada tubuhnya. Penyebab perubahan tersebut adalah penurunan fungsi tubuh seperti penurunan hormon estrogen dan progesteron yang berakibat pada perubahan fisik maupun psikis seorang ibu. Pada usia 40 sampai 45 tahun ibu akan mengalami fase alamiah dimana kondisi ibu tidak seperti pada masa muda. Kondisi tersebut

disebabkan karena ibu memasuki fase pramenopause. Jika seorang ibu memasuki masa pramenopause akan mengalami gangguan siklus menstruasi yang berlanjut dengan berhentinya menstruasi selama 12 bulan tanpa disertai penyebab biologis maupun fisiologis yang disengaja (Maita et al., 2013). Fase penurunan hormon estrogen akan menimbulkan keluhan *hot flushes*, berkeringat di malam hari, gangguan tidur, kekeringan vagina, sakit kepala, dan penurunan berat badan. Gejala psikis yang terjadi adalah kelelahan, cepat marah mudah tersinggung, siklus tidur terganggu, ketegangan otot di bagian pinggul, dan keelastisitasan kulit juga mulai berkurang (Proverawati, 2010).

Keluhan yang dirasakan akan berlanjut hingga pada gangguan psikologis. Ibu dapat melatih manajemen diri sebagai suatu upaya individu dalam mempersiapkan diri, dengan cara merencanakan kegiatan yang nantinya bisa dilakukan untuk mengalihkan keluhan yang dirasakan. Ibu diharapkan bisa mengontrol emosi, pikiran, dan perilaku dalam mengelola masalah pada diri sendiri. Dampak yang ditimbulkan pada kondisi ibu, apabila tidak dapat melakukan manajemen diri dengan baik akan mengganggu aktivitas, kenyamanan, depresi, dan rasa kurang percaya diri. Pengendalian diri yang kurang baik dapat mengganggu kualitas tidur, diantaranya kejadian insomnia, penurunan kualitas tidur akan berdampak pada gangguan memori dan penurunan daya ingat (Rimedeni et al., 2023).

Upaya yang dilakukan menjadi solusi dalam persiapan ibu ketika menjelang masa menopause. Ibu dapat melakukan kegiatan fisik seperti melakukan gaya hidup sehat, melakukan aktivitas fisik setiap hari seperti olahraga, mengonsumsi makanan yang mengandung banyak kalsium seperti susu, keju, kacang-kacangan yang nantinya dapat mengurangi pengeroposan tulang, mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi vitamin seperti buah-buahan dan sayuran, mengurangi konsumsi air teh, kopi, soda, maupun alkohol karena dapat memperlambat penyerapan kalsium. Persiapan ibu menjelang masa menopause dari segi psikologis dengan banyak bersosialisasi, mengikuti aktivitas yang menyenangkan, mengurangi stress dengan cara bermeditasi, mengikuti kegiatan keagamaan, mencari teman yang dapat dipercaya untuk saling membantu, mendengarkan dan menceritakan kesamaan hal yang dialami. Peran suami, anak, dan keluarga dapat membantu dalam memberikan informasi terkait perubahan psikis yang terjadi untuk mempersiapkan diri menjelang masa menopause (Rimedeni et al., 2023).

Ibu dengan usia menjelang menopause membutuhkan suatu kegiatan yang berfokus pada manajemen diri dengan mengoptimalkan kondisi psikologis maupun fisiologi dengan menerapkan manajemen diri atau *self management*. Kegiatan ini bertujuan untuk mengontrol fisik, psikologi, perilaku dan respon emosional. Ibu mempersiapkan diri menghadapi perubahan fisik maupun psikis pada usia pramenopause dan mengoptimalkan kegiatan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian Manajemen Diri Pada Ibu Menjelang Menopause di Dusun Kajon Desa Wonosobo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan.

2. METODE

Desain penelitian

Desain penelitian menggunakan metode deskriptif.

Populasi dan Sampel

Sampel yang digunakan adalah ibu menjelang menopause di Dusun Kajon Desa Wonosobo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan sebanyak 50 responden.

Pengumpulan Data

Metode pengambilan sampel yang digunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan membagikan kuisioner. menggunakan kuisioner tertutup *close ended* yang mempunyai keuntungan mudah mengarahkan jawaban responden dan juga mudah diolah atau dipahami. Pertanyaan dalam kuesioner adalah domain dari manajemen diri terdiri dari: teknik manajemen diri terdiri dari *standard setting, self monitoring, Self evaluation, dan self reinforcement*. dan strategi manajemen diri: motivasi diri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri.

Analisa Data

Data yang telah terkumpul selanjutnya di analisa data dengan teknik *deskriptif* dengan presentase. Skor yang digunakan untuk pertanyaan yaitu terdapat 15 soal. Dengan kriteria jawaban yaitu sangat setuju (SS) nilai = 4, setuju (S) nilai = 3, tidak Setuju (TS) = 2, sangat tidak setuju (STS) nilai = 1. skor nilai maksimum 4 x 25 butir pertanyaan = 100 (nilai maximum). Nilai total akan diklasifikasikan menjadi 3 tingkatan yaitu :

1. Manajemen diri baik bila skor total 41-60
2. Manajemen diri cukup bila skor total 21-40
3. Manajemen diri kurang bila skor total 0-20

Kelayakan Etik

Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan layak etik dengan nomor 271/EC/LPPM/STIKES/XII/2020.

3. HASIL

Hasil penelitian meliputi umur, status perkawinan, pendidikan terakhir, pekerjaan, penyakit yang pernah di derita, mengalami menstruasi di usia, tinggal dirumah bersama, pernah mendapat informasi, dan sumber informasi terkait menopause.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Variabel	N=50	%
Usia		
40 – 45 thn	43	86 %
46 – 50 thn	7	14 %
Pendidikan		
PT	7	14*%
SMK/SLTA	25	51 %
SMP/SLTP	18	35 %
SD	0	0
Pekerjaan		
PNS	4	8 %
IRT	41	82 %
Swasta	5	10%
Pensiun	0	0
Wiraswasta	0	0
Petani	0	0
Tinggal bersama		
Suami	3	26 %
Sendiri	3	4 %
Keluarga	35	70 %

Usia menstruasi		
11 – 15 thn	48	98 %
16 – 18 thn	2	2 %
Riwayat penyakit		
Hipertensi	35	70 %
DM	0	0
Stroke	0	0
Asam Urat	15	%
Mendapat informasi		
Pernah	50	100 %
Tidak Pernah	0	0
Status perkawinan		
Kawin	48	96%
Tidak Kawin	0	0
Janda	2	4 %

Hasil analisis berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, tinggal bersama, usia menstruasi, riwayat penyakit, mendapat informasi dan status perkawinan. Usia dari 50 responden didapatkan. 50 responden hampir seluruh responden yang berusia 40-45 sebanyak 43 responden (86%) dan sebagian kecil dari responden yang berusia 46-50 sebanyak 7 responden (14%). Pendidikan responden didapatkan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 25 Responden (51%) dan sebagian kecil dari responden berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 7 responden (14%). Pekerjaan didapatkan hampir seluruh responden bekerja sebagai IRT sebanyak 41 responden (82%) dan sebagian kecil dari responden bekerja sebagai PNS sebanyak 4 responden (8%). Tinggal Bersama responden didapatkan, hampir seluruh responden tinggal bersama keluarga sebanyak 35 responden (70%), dan sebagian kecil dari (98%), dan sebagian kecil responden mengalami menstruasi pertama kali saat berusia 16-18 tahun sebanyak 2 responden (2%). Riwayat Penyakit responden didapatkan hampir seluruh responden memiliki riwayat penyakit asam urat sebanyak 35 responden (70%), dan sebagian kecil dari responden memiliki riwayat pnyakit hipertensi. sebanyak 15 responden (30%). Mendapatkan Informasi responden didapatkan seluruh responden sudah pernah mendapatkan informasi terkait persiapan menjelang menopause sebanyak 50 responden (100%), status perkawinan responden didapatkan hampir seluruh responden yang berstatus kawin sebanyak 48 responden (96%) dan sebagian kecil responden berstatus janda, sebanyak 2 responden (4%).

Manajemen diri yang diukur terdiri dari teknik manajemen diri dan strategi manajemen diri. Teknik manajemen diri terdiri dari *standard setting*, *self monitoring*, *self evaluation*, dan *.self reinforcement*. Strategi manajemen diri: motivasi diri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri yang nantinya hasil dari pengolahan data dikelompokkan menjadi manajemen diri baik, manajemen diri cukup dan manajemen diri kurang.

Tabel 2
Karakteristik Manajemen Diri Ibu Menjelang Menopause Di Dusun Kajon Desa Wonosobo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan.

Kriteria	Frekuensi	%
Manajemen diri baik	33	66 %

Manajemen diri cukup	17	34 %
Manajemen diri kurang	0	0%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel 5.3 diatas didapatkan hasil hampir seluruh responden memiliki manajemen diri yang baik sebanyak 33 responden (66%) sebagian kecil responden memiliki manajemen diri yang cukup sebanyak 17 responden (34%).

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden memiliki manajemen diri yang baik sebanyak 33 responden (66%) sebagian kecil responden memiliki manajemen diri yang cukup sebanyak 17 responden (34%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sabatini (2016) dengan judul penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan wanita premenopause dalam menghadapi menopause di Kelurahan Patangpuluhan Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta. Yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kesiapan menopause dengan nilai $p=0,039$ ($<0,05$). Ada korelasi hubungan dari hasil penelitian tersebut diatas dengan hasil penelitian manajemen diri ibu menjelang menopause, manajemen diri yang baik dimiliki oleh seorang ibu menjelang menopause akan berdampak pada kesiapan dalam menghadapi menopause.

Manajemen diri berarti menempatkan segala aktivitas secara teratur dalam mengelola dirinya secara fisik dan psikologis sehingga mampu mengelola penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan serta dalam keseimbangan fisik maupun mental menurut (Jazimah, 2014). Manajemen diri adalah suatu kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik baiknya, sehingga mampu membawa kearah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan (Rinanda, 2017).

Aspek manajemen diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu yang mengarahkan emosi, pikiran dan perilaku seseorang dalam situasi yang berbeda secara efektif dalam mengelola masalah pada diri sendiri seperti stres dan menimbulkan sebuah motivasi atau dukungan dari diri sendiri. Manajemen adalah suatu proses atau upaya seseorang dalam pencapaian yang tujuannya adalah untuk belajar mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat dan mengendalikan impuls, mengatasi tantangan dan menetapkan tujuan dengan tekun untuk mencapai manajemen diri yang baik (Hasibuan, 2014).

Hampir seluruh responden memiliki manajemen diri yang baik sebanyak 33 responden (66%). Faktor yang mempengaruhi baik yaitu faktor mendapatkan informasi, berstatus kawin, dan usia menstruasi. Dari seluruh jumlah responden didapatkan 33 responden (100%) yang pernah mendapat informasi mengenai menopause, ibu yang berstatus kawin sejumlah 33 responden (100%), dan ibu yang memiliki usia menstruasi awal sejumlah 17 responden (52%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi dalam mencapai manajemen diri yang baik adalah mendapat informasi, Hal itu dikuatkan oleh penelitian (Ismiyati, 2010) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause, dengan nilai r hitung sebesar 0,540. Hubungan

keeratan yang didapatkan peneliti dalam kategori sedang, hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan memiliki keeratan sedang dalam hal memberikan dampak pada kesiapan ibu menghadapi menopause. Baik informasi didapat secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang, hal tersebut menjadi sesuatu yang mudah dimengerti juga dapat memberikan manfaat bagi penerimanya, tingkat pengetahuan dan sikap ibu tentang menopause akan mempengaruhi tindakan preventif wanita menjelang menopause. Informasi mengenai kesehatan sangat penting bagi ibu yang mengalami pra menopause dapat mempengaruhi manajemen dirinya menjelang menopause.

Berstatus kawin. Hal ini menunjukkan bahwa wanita yang status perkawinannya kawin mengalami proses kehamilan dimana terjadi perubahan fisik maupun hormonal, salah satunya adalah munculnya hormone pendeteksi kehamilan yang disebut HCG yang disekresikan oleh sel-sel sintial trofoblas plasenta, HCG ini merupakan gliko protein yang memiliki fungsi penting dalam mencegah menstruasi dan kehamilan hormone ini akan mencegah involusi korpus luteum yaitu pada akhir siklus bulanan wanita, sebaliknya jika HCG akan menyebabkan korpus luteum mensekresi lebih banyak lagi hormone kehamilan seperti estrogen dan progesterone. secara tidak langsung kehamilan akan dilalui oleh wanita yang berstatus kawin akan mempengaruhi pengurangan jumlah sel telur yang lebih lambat dibandingkan wanita yang tidak kawin sehingga dapat mempengaruhi terhadap terjadinya menopause dimana menopause akan datang lebih dini dibanding wanita yang tidak melalui proses kehamilan. Hormon yang dikeluarkan pun mengalami perubahan sekresi setelah mengalami kelahiran, sangat berpengaruh terhadap manajemen diri ibu menjelang menopause.

Usia awal menstruasi pada umur 11-15 tahun sejumlah 17 responden (52%), usia awal menstruasi dapat mempengaruhi kapan ibu akan mengalami menopause, penelitian terhadap 50.000 wanita pascamenopause di Australia menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami menstruasi dibawah 12 tahun akan mengalami menopause lebih cepat yaitu pada umur 40-44 tahun. mengalami menopause dini seringkali menimbulkan dampak emosional yang tinggi bagi para ibu yaitu dapat meningkatkan resiko terkena penyakit jantung dan osteoporosis, serta gejala-gejala menopause seperti hot flashes, perubahan suasana hati (mood), dan insomnia.

Sebagian kecil dari responden memiliki manajemen diri cukup sebanyak 17 responden (34%). Faktor yang mempengaruhi cukup yaitu tinggal bersama keluarga, pendidikan, usia. Ibu yang bertempat tinggal bersama keluarga sejumlah 22 responden (67%), ibu yang berpendidikan SMP sejumlah 13 responden (76%), ibu yang berusia 40-45 tahun sejumlah 12 responden (71%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi manajemen diri cukup adalah tinggal bersama keluarga hal ini bisa diakibatkan karena peran ibu bagi keluarga sangat penting, mulai dari aktivitas rumah tangga, mengurus anak, dan aktivitas lain dalam berkeluarga biasanya ibu sering kali dihadapkan dengan berbagai tekanan. Hal ini diperburuk dengan adanya perubahan fisik maupun psikologis yang dialami ibu, bila ibu tidak mendapatkan dukungan dari keluarga maka hal tersebut dapat mempengaruhi manajemen diri ibu, oleh sebab itu perlu pendekatan fungsi keluarga dalam memberikan pelayanan kesehatan bagi wanita pada masa menopause.

Hasil penelitian ini didapatkan faktor manajemen diri ibu cukup dari ibu yang pendidikan SMP sejumlah 13 responden (76%) Hasil penelitian ini dikuatkan Mutalazimah (2010). Tingkat pendidikan mempunyai hubungan dengan tingkat kesehatan. bahwa latar belakang pendidikan seseorang berhubungan dengan tingkat

pengetahuan seseorang, semakin mempengaruhi manajemen dirinya karena penerimaan informasi dan penyelesaian terhadap suatu masalah. Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan seseorang yang berpendidikan lebih tinggi mempunyai wawasan yang luas dan mudah memahami informasi.

Usia 40-45 tahun sejumlah 12 responden (76%). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Notoadmodjo, 2010) bahwa usia yang semakin bertambah, semakin banyak pula pengalamannya yang didapatkan. Umur berpengaruh terhadap psikis seseorang. Pada umumnya semakin dewasa umur seseorang cenderung semakin menyadari dan mengetahui tentang permasalahan yang terjadi, semakin bertambahnya umur maka semakin banyak pengalaman yang diperoleh, sehingga seseorang dapat meningkatkan kematangan mental dan intelektualnya.

5. KESIMPULAN

Manajemen diri ibu menjelang menopause sebagian besar baik. Diharapkan dari penelitian ini, ibu yang memiliki manajemen diri baik hendaknya memberikan pengetahuannya kepada para ibu bagaimana cara mengolah manajemen dirinya menjelang menopause agar nantinya dapat menjalaninya menopause dengan baik dan nyaman.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih Ucapan terima kasih tak lupa saya sampaikan kepada Ketua Prodi D3 keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, responden penelitian, Khatulistiwa Nursing Jurnal yang telah memberikan kesempatan pada saya untuk publikasi artikel penelitian.

7. REFERENSI

- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.41638>.
- Hasibuan, M. S. P. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT. Bumi Aksara.
- Ismiyati, A. (2010). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang menopause dengan kesiapan menghadapi menopause pada ibu premenopause di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta*.
- Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221–250.
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. (2013). Karakteristik wanita dengan keluhan masa menopause di wilayah kerja puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128–131.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Pamudi, & Sulistianing, P. A. (2017). *PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PREMENOPAUSE DI DESA PINGIT KECAMATAN RAKIT KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2017*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO.
- Prijosaksono, A., & Mardianto, M. (2002). *Self Management*. Jakarta Elex Media Komputindo.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Sindrom Pra Menopause*. Nuha Medika.

Rimedeni, Y., Oktabina, R. W., Afdhal, Pamudi, B. F., Nugroho, E. G. Z., & Riani, E. O. (2023). Penguatan Kesiapsiagaan Masyarakat Dalam Penanggulangan Krisis Kesehatan Melalui Pembentukan, Pelatihan dan Simulasi Pada Kader Kesehatan Siaga Bencana Di Wilayah Kerja Kecamatan Meuraxa Kota Banda Aceh. *Jurnal Kreativitas PKM*, 6, 238–249.