

DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati A, Sulistywati E. menopause dan sindrom premenopause. kedua. Kristiyanasari W, editor. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
2. Anwar R, Judistiani R, Madjid T, Abdurahman M. Modul Konseling Asuhan kebidanan pada Ibu Menopause. pertama. Mariyam, editor. Jakarta: Sagung Seto; 2017.
3. Hekhmawati S, Sudaryanto A. Gambaran Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Wanita Menopause Di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
4. Badan Pusat Statistik Sumatera utara. Badan Pus Stat Sumatera Utara [Internet]. 2015; Available from: utara BPSPS.<http://sumut.bps.go.id>
5. Hawari D. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. empat. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2018.
6. Estiani M. Hubungan Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan Wanita Pre Menopause dengan Sikap Menghadapi Menopause di Desa Sekar jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. 2014;
7. Meliningtias A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Kecemasan pada Perempuan Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Ciputat Tangerang Selatan. 2017;
8. Ardiningsih E, Djufri S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Wanita Premenopause Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di RSUD Dr. Soedirman Kebumen. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
9. Haeriah M, Handayani H, Narulita S. Pengaruh Tingkat Pengetahuan Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause. J Impuls. 2017;1(1):23–6.
10. Insari YV, Purnamaningsih EH. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Menopause dengan Kecemasan Menghadapi Menopause pada Wanita Perimenopause. Universitas Gadjah Mada; 2017.
11. Baradero M, Dayrit M, Maratning A. Seri Asuhan keperawatan Kesehatan Mental Psikiatri. Linda A, editor. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2016.
12. Yusuf A, Fitriyasari R, Nihayati H. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Ganiajri F, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
13. Prabowo E. Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa. Pertama. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
14. Direja A. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa. Kedua. Abay, editor. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
15. Mahmud D. Psikologi Suatu Pengantar Edisi Terbaru. Maya, editor. Yogyakarta: Andi OFFSET BPFE; 2018.
16. Haryono R. Siap Menghadapi Mentruiasi dan Menopause. Pertama. Yogyakarta: Gosyen; 2016.
17. Francis C. Langkah Pertama Melalui Menopause. pertama. Setiawan A, editor. Jakarta: Libri; 2017.
18. Mulyani N. Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.

19. Sibagariang E. Kesehatan Reproduksi Wanita. Pertama. Jakarta: CV Trans Info Media; 2016.
20. Faktor Penyebab Menopause Dini pada Wanita. 2017; Available from: <http://tribunnews.com>
21. sukma. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menopause Pada wanita. Univ Sumatera Utara. 2017;
22. Wawan A, M D. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
23. Triwiyanto T. Pengantar Pendidikan. In: Hayati S, editor. kedua. Jakarta: Bumi Aksara; 2015.
24. Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. Kelima. Suroyo R, Hendri M, editors. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2015.
25. Kartika I. Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan dan Pengolahan Data Statistik. Pertama. Maftuhin A, editor. Jakarta Timur: CV Trans Info Media; 2017.
26. Muhammad I. Pemanfaatan SPSS dalam Penelitian Bidang Kesehatan dan Umum. ketiga. Hendri M, editor. Bandung: Citapustaka Media Perintis; 2014.
27. Asih DA. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Perempuan Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017;

KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PENDIDIKAN IBU PRE MENOPAUSE
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MENOPAUSE DI DESA
BATANG PANE 1 KECAMATAN HALONGONAN TIMUR
KABUPATEN PALUTA TAHUN 2018**

No. Responden :

Petunjuk Umum Pengisian :

1. Menjawab pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (√) di dalam kotak yang telah disediakan.
2. Bacalah petunjuk pengisian dan pertanyaan sebelum menjawab.
3. Semua pertanyaan diisi dengan satu jawaban.

A. Kuesioner Data Demografi

1. Inisial Nama :
2. Umur : Tahun
3. Pekerjaan :
4. Pendidikan : Tidak sekolah
 SD/MI
 SMP/MTs/SLTP
 SMA/MA/SMK
 Perguruan Tinggi (D3, S1, S2)
5. Jumlah Anak : Tidak memiliki anak
 Satu
 Lebih dari satu

Lampiran 1 (Lanjutan)

B. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk pengisian:

Jawab pertanyaan– pertanyaan berikut dengan cara memberi tanda sialng (X) pada jawaban yang menurut kamu benar

1. Apa yang dimaksud dengan menopause ?
 - a. Menstruasi terakhir yang dialami wanita
 - b. Masa awal menstruasi wanita
 - c. Masa dimana wanita masih menstruasi
 - d. Masa dimana menstruasi wanita tidak teratur

2. Sebutkan pengertian dari premenopause ?
 - a. Masa awal menstruasi wanita
 - b. Masa akhir atau berhentinya menstruasi
 - c. Masa sebelum masa menopause
 - d. Masa setelah masa menopause

3. Seorang wanita dikatakan menopause setelah berhenti haid selama ?
 - a. \pm 12 bulan
 - b. 2 bulan
 - c. 3 bulan
 - d. 6 bulan

4. Apakah yang menyebabkan menopause terjadi?
 - a. Menurunnya kadar hormon
 - b. Usia tua.
 - c. Penyakit
 - d. Keturunan

5. Banyak tanda-tanda atau gejala yang dapat mengakibatkan menopause. Salah satunya adalah ?
 - a. Sering merasa panas dan berkeringat pada saat malam hari
 - b. Sering merasa lapar
 - c. Sering merasa ngantuk
 - d. Susah BAK

6. Munculnya hot flushes pada saat menopause sering diawali pada daerah ?
 - a. Gerak tubuh
 - b. Dada, leher atau wajah
 - c. Nafsu makan hilang
 - d. Cenderung menghindari dari keramaian

7. Ada beberapa upaya dalam menghadapi hot flushes pada saat menopause ini adalah ?
 - a. Pengobatan hormonal atau obat yang diberikan dokter
 - b. Sering melakukan seksual
 - c. Stress
 - d. Tidur tidak beraturan

Lampiran 1 (Lanjutan)

8. Pada usia berapakah menopause dini itu terjadi ?
 - a. Menopause saat usia <35 tahun
 - b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
 - c. Menopause saat usia 50 tahun
 - d. Menopause saat usia 60 tahun

9. Pilihlah salah satu penyebab menopause dini di bawah ini ?
 - a. Badan yang terlalu gemuk
 - b. Adanya pengangkatan indung telur karena penyakit
 - c. Menikah muda
 - d. Banyak anak

10. Pada usia berapakah menopause terlambat itu terjadi ?
 - a. Menopause saat usia <35 tahun
 - b. Menopause saat memasuki usia 40 tahun
 - c. Menopause saat usia 50 tahun
 - d. Menopause saat usia >55 tahun

11. Apa saja yang dapat dilakukan untuk memperlambat terjadinya menopause ?
 - a. Sering berolahraga dan tidak merokok
 - b. Tidur yang cukup
 - c. Mengonsumsi kalsium
 - d. Sering mengonsumsi sayuran

12. Berikut ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan di masa menopause ?
 - a. Berbelanja
 - b. Melakukan perawatan kulit
 - c. Berolahraga dan menjaga pola makan
 - d. Banyak bersosialisasi dengan orang banyak

13. Selain gaya hidup sehat apakah yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan fisik dan psikis dimasa menopause ?
 - a. Mengonsumsi obat penenang
 - b. Melakukan terapi hormon dan akupunktur
 - c. Sering berkumpul bersama keluarga
 - d. Sering berada diluar rumah

14. Apa pengaruh menopause terhadap kehidupan seksualitas ?
 - a. Adanya penurunan seksualitas
 - b. Menopause tidak berpengaruh pada seksualitas
 - c. Biasa-biasa saja
 - d. Kehidupan seksualitas menjadi buruk

Lampiran 1 (Lanjutan)

15. Makanan apa sajakah yang harus di hindari pada saat menopause ?
 - a. Makanan cepat saji
 - b. Sayuran
 - c. Susu
 - d. Daging

16. Bagaimana cara untuk menghadapi sulit tidur dalam keadaan menopause ?
 - a. Menghindari minuman yang bersifat kafein
 - b. Tidak mengkonsumsi karbohidrat menjelang malam hari
 - c. Mengkonsumsi minuman yang bersifat alcohol dan kafein
 - d. Olahraga di malam hari

17. Bagaimana cara untuk menjaga kebugaran wanita setelah menopause ?
 - a. Bekerja tanpa menghiraukan waktu
 - b. Makan tidak teratur
 - c. Olahraga secara teratur dan berjalan santai 5-10 menit.
 - d. Sering melakukan peregangan pada otot dingin

Lampiran 1 (Lanjutan)

C. Kuesioner Kecemasan

1. Petunjuk Pengisian:
2. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberikan tanda checklist (√).
3. Yang manakah dari gejala-gejala yang tertera dibawah ini yang ibu alami selama sebulan terakhir dan seberapa sering gejala-gejala tersebut terjadi.

4. Keterangan :

| | | | |
|----|-----------------|----|-----------------|
| TP | : Tidak pernah | S | : Sering |
| J | : Jarang | TM | : Terus menerus |
| KK | : Kadang-kadang | | |

| No | Gejala | Jawaban | | | | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|----|---|----|
| | | TP | J | KK | S | TM |
| 1 | Mudah tersinggung ketika orang lain membicarakan perubahan fisik yang terjadi. | | | | | |
| 2 | Merasa tegang dalam menghadapi menopause. | | | | | |
| 3 | Suka menyendiri daripada berkumpul dengan orang-orang disekitar | | | | | |
| 4 | Mengalami susah tidur atau suka terbangun pada malam hari. | | | | | |
| 5 | Daya ingat dan konsentrasi menurun karena perubahan yang terjadi. | | | | | |
| 6 | Perasaan sering berubah-ubah seperti kadang sedih, kadang bahagia. | | | | | |
| 7 | Tidak dapat melakukan hal apapun saat menghadapi menopause. | | | | | |
| 8 | Suka merasa letih dan lemas saat melakukan kegiatan. | | | | | |
| 9 | Merasa denyut jantung menjadi lebih cepat dan berdebar-debar. | | | | | |
| 10 | Suka merasa dada menjadi tertekan sehingga sulit untuk bernafas. | | | | | |
| 11 | Tidak nafsu makan | | | | | |
| 12 | Suka mengalami buang air kecil | | | | | |
| 13 | Suka mengalami pusing dan sakit kepala ketika memikirkan akan menghadapi menopause | | | | | |
| 14 | Suka merasa gelisah saat menghadapi menopause. | | | | | |
| Total Skor | | | | | | |