

DAFTAR PUSTAKA

1. Prayitno S. Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. 1 ed. Susanto H, editor. Jakarta Selatan: Saufa; 2014.
2. Sibagariang EE. Kesehatan Reproduksi Wanita. 1 ed. M@ftuhin A, editor. Jakarta Timur: CV.Trans Info Media; 2016.
3. Kebidanan A, Pekanbaru H. Hubungan Pengetahuan , Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas. 2017;2(June):117–23.
4. Majapahit DP. Persepsi Tentang Menopause. Hosp Majapahit. 2017;9(1):28–42.
5. Rasyid EP, Yusuf ZK, Djunaid R, Studi P, Keperawatan I, Keperawatan J, et al. Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Kecemasan, Menopause 1. 2014;
6. Kundre RM. Hubungan Sikap Ibu Premenopause dengan Perubahan yang terjadi Menjelang masa Menopause di kelurahan woloan 1, kecamatan tomohon barat, kota tomohon. J Care. 2014;2:12–23.
7. Purwodadi AKA. 1) , 2) 1).
8. Zasri YY. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Ibu Usia 45-50 Tahun Di Kemukiman Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2012. 2012;
9. Nomnafa P, Tingkat H, Ibu P. Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu” Vol. 07 No. 02 Juli 2016. 2016;7(2):176–84.
10. Ridwan A, Rosalina DA. Tentang Perubahan Fisik Menopause J urnal AKP J urnal AKP. 7(1):6–12.
11. Fitri I. Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita. 1 ed. Yogyakarta: Gosityen Publishing; 2017.
12. Haryono. Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause. 1 ed. Yogyakarta: Gosityen Publishing; 2016.
13. Manurung N. Terapi Reminiscence. 1 ed. Ismail T, editor. Jakarta Timur: CV.Trans Info Media; 2016.
14. M AW dan D. Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. 2 ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
15. Mubarak wahit I. Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Lestari PP, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
16. Notoatmodjo. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
17. AA H. Metode Penelitian Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
18. Muhammad I. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan Dan Umum. 7 ed. Suroyo dr. HRB, Hendri M, Raudhah, editor. Bandung: Citapustaka Medis Perintis; 2012.
19. Arikunto. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
20. Muhammad I. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah. 5 ed. Suroyo dr. HRB, Hendri M, Raudhah, editor. Bandung: Citapustaka Medis Perintis; 2016.

No. Responden :

LEMBAR KUESIONER

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI MENOPAUSE DI KELURAHAN AEK
SIMOTUNG KABUPATEN TAPANULI SELATAN
TAHUN 2018**

Petunjuk Umum Pengisian

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

Identitas Responden

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Jumlah Anak :

I. Kuesioner Kecemasan

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda cheklist (√) pada setiap kolom jawaban yang tersedia di bawah ini bisa memilih lebih dari satu sesuai dengan situasi dan kondisi yang anda alami.

Keterangan : TP : Tidak Pernah S : Sering

J : Jarang TM : Terus Menerus

No	Pernyataan	Gejala
1	Perasaan Cemas	Firasat Buruk
		Takut Akan Pikiran Sendiri
		Mudah Tersinggung
		Cemas
2	Ketegangan	Merasa Tegang
		Lesu
		Tidak Bisa Istirahat Dengan Tenang
		Muda Terkejut
3	Ketakutan	Takut Akan Gelap
		Kerumunan Orang Banyak
		Tinggal Sendiri
		Keramaian
4	Gangguan Tidur	Sukar Tidur
		Terbangun Di Malam Hari
		Banyak Mimpi-mimpi
		Mimpi Menakutkan
5	Gangguan Kecerdasan	Sukar Konsentrasi
		Daya Ingat Menurun
		Daya Ingat Buruk
		Sensitif
6	Perasaan Depresi	Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi
		Sedih
		Bangun Dini Hari
		Perasaan Berubah-ubah Sepanjang Hari
7	Gejala Somatik/Fisik (Otot)	Sakit dan Nyeri di otot
		Kedutan Otot
		Gigi Gemerutuk
		Suara tidak stabil
8	Gejala Somatik/Fisik (Sensorik)	Tinnitus (telinga berdengung)
		Penglihatan kabur
		Merasa lemas
		Muka pucat
9	Gejala Kardiovaskuler (Jantung dan pembuluh dara)	Denyut jantung cepat
		Berdebar-debar
		Nyeri di Dada
		Detak Jantung Menghilang
10	Gejala Pernapasan	Rasa tertekan di Dada
		Perasaan Tercekik
		Merasa Nafas Pendek
		Sering Menarik Napas Panjang

11	Gejala Gastrointestinal (pencernaan)	Sulit menelan
		Mual Muntah Saat Makan
		Nyeri Lambung Sebelum /Sesudah Makan
		Perut terasa Kembung
12	Gejala Urogenitalia (Perkemihan dan kelamin)	Sering kencing
		Tidak dapat menahan kencing
		Haid yang tidak teratur
		Hilangnya gairah seks wanita
13	Gejala Autonom	Mulut kering
		Wajah Kering
		Pusing / Sakit kepala
		Mudah berkeringat
14	Sikap/ Tingkah Laku	Gelisah
		Tidak Tenang
		Jadi gemetar
		Muka tegang

II. Kuesioner Pengetahuan

Petunjuk pengisian Pilihlah salah satu jawaban “B (Benar)” atau “S (salah)” dengan memberikan tanda checklist (√), apabila Ibu merasa pernyataan tersebut sesuai dengan pengetahuan Ibu.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Benar	Salah
1	Menopause merupakan tahapan dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai berhentinya masa haid selama 12 bulan berturut-turut		
2	Usia menopause bervariasi antara 45-50 tahun tetapi sudah dimulai sejak wanita berusia 40 tahun		
3	Wanita yang mengalami menopause mempunyai tiga pola haid yaitu haid tetap, teratur dan tiba-tiba berhenti haid menjadi jarang, haid menjadi tidak teratur		
4	Ketidakteraturan haid meningkatkan kecemasan bahwa daya tarik seksual dan fisiknya berkurang		
5	Perubahan fisik yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu berat badan meningkat		
6	Perubahan psikologi yang sering terjadi pada wanita menopause yaitu mudah tersinggung		

7	Gejala penurunan kesehatan pada wanita menopause ditandai dengan sakit kepaladan jantung berdebar-debar		
8	Gejala menopause paling sering dibicarakan dan dialami adalah arus panas sensasi yang muncul tiba-tiba yang kemudian dapat menjadi sangat panas		
9	Cara hidup sehat pada wanita menopause yaitu dengan mengatur istirahat yang cukup		
10	Rasa gelisah, mudah tersinggung ketegangan dari kecemasan merupakan ciri umum menjelang menopause		

III. Kuesioner Sikap

Petunjuk tanda (√) pada kolom yang sudah tersedia sesuai dengan pendapat anda. Apabila ibu merasa pernyataan tersebut sesuai dengan sikap ibu.

Keterangan : SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju
 S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa takut menghadapi masa menopause				
2	Menopause membuat saya tidak cantik lagi				
3	Saya merasa cemas menghadapi menopause				
4	Saya menopause berarti menandakan saya sudah berhenti haid				
5	Menopause membuat saya mengalami perubahan fisik dan psikologis				
6	Saya mengalami keringat yang berlebihan di malam hari				
7	Menurut saya olah raga dimasa menopause tidak perlu				
8	Saya mengalami kekeringan vagina sehingga timbul rasa sakit yang berlebihan saat melakukan seksualitas pada suami				
9	Menopause membuat kesehatan saya menurun				
10	Saya merasa emosi saya tidak terkontrol di masa menopause				