

Gambaran Pengetahuan Wanita tentang Masa Perubahan Premenopause di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya

Lisa Lovia^{1*}, Evie Trihartiningsih², Dian Purnama Putri³

¹²³Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Indonesia

*lisalovia2704@gmail.com

Abstract

Pre-menopause is an important transitional phase in a woman's life characterized by physical and psychological changes resulting from declining hormonal function. Insufficient knowledge about pre-menopause may cause women to be unprepared to cope with emerging symptoms and may negatively affect their quality of life. A preliminary study in the working area of Kayon Community Health Center, Palangka Raya City, indicated limited understanding among women aged 40–50 years regarding the definition, symptoms, and management of pre-menopause. This study aimed to describe the level of knowledge of pre-menopausal women regarding changes during the pre-menopausal period at the Kayon Community Health Center, Palangka Raya City. This study employed a descriptive design with a quantitative approach. The study population consisted of 72 women aged 40–50 years, with a sample of 42 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed descriptively. The results showed that most respondents had a good level of knowledge, with 29 respondents (69.05%), while 8 respondents (19.05%) had a moderate level of knowledge and 5 respondents (11.90%) had a low level of knowledge. Respondent characteristics indicated that all participants were aged 40–50 years, most had a senior high school education (57.14%), and the majority were housewives (45.24%).

Keywords: Knowledge, Pre-menopause, Women

Abstrak

Masa *premenopause* merupakan fase transisi penting dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis akibat penurunan fungsi hormon. Kurangnya pengetahuan tentang masa *premenopause* dapat menyebabkan wanita kurang siap dalam menghadapi gejala yang muncul dan berdampak pada kualitas hidup. Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya menunjukkan masih terbatasnya pemahaman wanita usia 40–50 tahun mengenai pengertian, gejala, dan penanganan *premenopause*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan wanita usia *premenopause* tentang masa perubahan *premenopause* di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 72 wanita usia 40–50 tahun, dengan sampel sebanyak 42 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 29 responden (69,05%), pengetahuan cukup sebanyak 8 responden (19,05%), dan pengetahuan kurang sebanyak 5 responden (11,90%). Karakteristik responden menunjukkan seluruhnya berada pada usia 40–50 tahun, dengan tingkat pendidikan terbanyak SMA (57,14%) dan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (45,24%).

Kata Kunci: Pengetahuan, Premenopause, Wanita

Pendahuluan

Masa menopause merupakan salah satu fase penting dalam siklus kehidupan seorang wanita. Menopause berasal dari bahasa Yunani *men* (bulan) dan *pausis* (berhenti), yang diartikan sebagai berhentinya menstruasi secara permanen akibat hilangnya fungsi ovarium, sehingga menandai berakhirnya masa reproduksi seorang wanita (Endah Mulyani et al., 2020). Sebelum memasuki menopause, seorang wanita akan melalui fase *premenopause*, yaitu masa sekitar usia 40 tahun yang ditandai dengan perubahan siklus menstruasi yang tidak teratur dan munculnya berbagai keluhan fisik maupun psikologis. Tahap selanjutnya adalah perimenopause (usia sekitar 50 tahun) yang merupakan masa transisi, kemudian dilanjutkan dengan pascamenopause yang berlangsung 3–5 tahun setelah menopause (Herawati, 2022).

Masa *premenopause* merupakan fase transisi kritis dalam kehidupan wanita yang menandai akhir dari masa reproduksi menuju menopause. Berdasarkan statistik dari *World Health Organization* (WHO (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2023)) pada tahun 2022, prevalensi menopause di seluruh dunia mencapai 38,9%. Artinya, dari total 4,8 miliar wanita di dunia, sekitar 1,8 miliar di antaranya telah mengalami fase menopause. WHO juga memperkirakan 1,2 miliar wanita berusia > 50 tahun akan mengalami menopause pada tahun 2030, serta tumbuh sebesar 3% setiap tahunnya.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS Indonesia, 2025), prevalensi menopause sebesar 15,2% di Indonesia. Angka ini mengindikasikan bahwa dari jumlah total 118 juta perempuan Indonesia, sekitar 18,1 juta di antaranya telah mengalami masa menopause. Diperkirakan terdapat 60 juta perempuan menopause pada tahun 2025 dan pada tahun 2030, 1,2 miliar wanita akan mencapai menopause, dan angka ini diperkirakan akan terus bertambah. Prevalensi gejala *premenopause* di Indonesia cukup tinggi, di mana penelitian (Putri, C. D., Hamid, A., Fauziah, 2023) di Kabupaten Banjar menemukan bahwa 85% wanita usia 40-50 tahun mengalami setidaknya dua gejala *premenopause*, namun hanya 35,2% yang memiliki pengetahuan baik tentang perubahan yang akan dialami.

Situasi di Kalimantan Tengah menunjukkan kondisi yang perlu mendapat perhatian serius. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2022 yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan mencatat bahwa wanita usia 40–50 tahun merupakan kelompok usia dengan prevalensi tertinggi terhadap keluhan kesehatan reproduksi, yakni mencapai 45% dari total kunjungan di puskesmas. Secara lebih spesifik, Laporan Tahunan Puskesmas Kayon Tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kunjungan wanita usia *premenopause*, dengan rata-rata 65 kunjungan per bulan. Keluhan yang dilaporkan meliputi 45% gangguan menstruasi, 30% hot flashes dan keringat malam, 15% gangguan mood dan insomnia, serta 10% keluhan lainnya (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 7 wanita usia 40–50 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kayon pada bulan Agustus 2025 menemukan fakta yang memprihatinkan: hanya 2 orang yang memahami definisi dan fase *premenopause* dengan benar, sementara 5 orang tidak dapat mengidentifikasi gejala-gejala *premenopause*. Selanjutnya, hanya 2 orang yang mengetahui strategi penanganan gejala *premenopause*, dan sebanyak 6 orang tidak pernah mendapatkan informasi yang memadai tentang *premenopause* dari tenaga kesehatan.

Bidan berperan penting dalam membantu wanita menghadapi masa pramenopause melalui pendekatan non-farmakologis. Upaya ini meliputi edukasi dan konseling untuk menjelaskan pengertian, gejala, dan cara mengatasi pramenopause sehingga klien memahami bahwa perubahan yang terjadi merupakan hal alami. Bidan juga memberikan panduan gaya hidup sehat dengan menyarankan pola makan bergizi, olahraga teratur, serta membantu menyusun rencana diet dan aktivitas fisik sesuai kondisi klien. Selain itu, bidan memberikan dukungan psikologis melalui konseling dan metode relaksasi untuk membantu mengatasi kecemasan dan perubahan emosional. Sebagai tambahan, bidan dapat mengajarkan teknik relaksasi seperti pijat endorfin, meditasi, atau latihan pernapasan untuk mengurangi stres. Dengan pendekatan ini, bidan membantu wanita menjalani masa pramenopause dengan lebih sehat, tenang, dan percaya diri.

Kajian Teori

Secara umum pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan, media massa atau informasi, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, pengalaman, dan usia, di mana pendidikan berperan penting dalam membentuk kecerdasan dan mengubah perilaku (Achmad et al., 2022). Menurut Notoatmodjo dalam (Trisnawati & Fajarsari, 2020), pengetahuan merupakan bagian dari perilaku pada tingkatan kognitif yang mencakup enam level: tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*).

Premenopause adalah masa transisi sebelum menopause, biasanya terjadi pada usia 40–50 tahun ketika fungsi ovarium mulai menurun. Produksi estrogen dan progesteron berkurang sehingga muncul perubahan fisik dan psikologis, seperti siklus haid tidak teratur, perdarahan berubah, hot flushes, keringat malam, gangguan tidur, kekeringan vagina, penurunan elastisitas kulit, serta meningkatnya risiko osteoporosis (WHO, 2022).

Perubahan hormonal saat *premenopause* membuat ovulasi dan siklus menstruasi menjadi tidak stabil. Haid dapat menjadi lebih panjang, lebih pendek, atau bahkan tidak terjadi sementara (Thomson, 2022) menjelaskan bahwa fluktuasi hormon ini membuat pola haid sulit diprediksi dan dapat menimbulkan kecemasan pada wanita. Perubahan pola menstruasi merupakan tanda awal *premenopause*. Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan tentang *premenopause* diantaranya usia, pendidikan, sumber informasi, lingkungan sosial bud aya dan peran aktif bidan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat mengenai tingkat pengetahuan wanita usia *premenopause* tentang perubahan yang terjadi menjelang menopause tanpa melakukan intervensi terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data dalam bentuk angka yang selanjutnya dianalisis secara statistik deskriptif guna memberikan gambaran objektif terhadap fenomena yang diteliti (Abdullah et al., 2022; Sudaryana & Agusiady, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia 40–50 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya pada bulan Agustus 2025, dengan jumlah populasi sebanyak 72 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi wanita berusia 40–50 tahun, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Kayon, bersedia menjadi responden, serta mampu membaca dan menulis. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 42 responden.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang disusun oleh peneliti berdasarkan kajian teori terkait pengetahuan tentang masa *premenopause*. Kuesioner terdiri dari 15 pernyataan dengan pilihan jawaban benar dan salah yang mencakup aspek pengertian *premenopause*, perubahan fisik dan psikologis, gejala yang dialami, serta cara penanganan selama masa *premenopause*. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor total kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat pengetahuan, yaitu baik, cukup, dan kurang.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan cara membagikan kuesioner kepada responden setelah memperoleh persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah melalui proses editing, coding, dan tabulating, kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden serta karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan (Hartono, 2019; Hikmawati, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 42 responden mengenai gambaran pengetahuan wanita tentang masa perubahan *premenopause* di Puskesmas Kayon. Adapun berdasarkan karakteristik sebagai berikut :

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	Umur		
	40-50 Tahun	42	100
	Total	42	100
2	Pendidikan		
	Tidak sekolah	-	-
	SD	5	11,90
	SMP	7	16,67
	SMA	24	57,14
	Perguruan Tinggi (Sarjana)	6	14,29
	Total	42	100
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	15	35,71
	Ibu Rumah Tangga	19	45,24
	PNS/TNI/POLRI	8	19,05
	Karyawan Swasta	-	-
	Wiraswasta	-	-
Total	42	100	

Sumber: Pengolahan Data 2025

Berlandaskan tabel 1, menggambarkan hasil penelitian tentang karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian umur responden berada diantara 40-50 tahun berjumlah 42 responden (100%). Untuk pendidikan terakhir responden didominasi SMA berjumlah 24 (57,14%), SMP berjumlah 7 (16,67%), Perguruan Tinggi 6 (14,29%) dan SD berjumlah 5 (11,90%). Sedangkan berdasarkan pekerjaan responden didominasi ibu rumah tangga berjumlah 19 responden (45,24%), tidak bekerja 15 responden (35,71%) dan PNS/TNI/POLRI berjumlah 8 responden (19,05%).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama penglihatan dan pendengaran. Faktor usia sangat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, karena semakin bertambahnya usia maka pengalaman dan pemahaman seseorang terhadap suatu kondisi juga akan meningkat (Notoatmodjo, 2018). Dalam konteks ini, wanita usia 40–50 tahun memiliki pengalaman langsung terhadap gejala *pramenopause*, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mencari

informasi dan memahami cara mengelola perubahan tersebut. Sementara itu, kelompok usia dibawah 40 tahun mungkin belum banyak memiliki pengalaman langsung mengenai *pramenopause*, sehingga minat dan pengetahuan mereka masih terbatas. Sedangkan pada kelompok usia diatas 50 tahun, meskipun telah melewati masa *pramenopause*, kemungkinan penurunan daya ingat dan kurangnya akses terhadap informasi terbaru dapat memengaruhi tingkat pengetahuan mereka .

Pendidikan menurut Notoatmodjo (2018) merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah ia menerima, memahami, serta mengolah informasi yang diterima menjadi pengetahuan yang bermakna. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki kemampuan berpikir kritis, logis, dan terbuka terhadap informasi baru, sehingga lebih cepat memahami hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, termasuk tentang *pramenopause* dan faktor lain menurut Notoatmodjo (2018) yaitu pekerjaan, yang merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang karena dapat menentukan tingkat interaksi sosial dan kesempatan memperoleh informasi. Seseorang yang bekerja di lingkungan dengan banyak interaksi sosial memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan pengetahuan baru dibandingkan mereka yang tidak bekerja. Namun, ibu rumah tangga yang aktif dalam kegiatan sosial masyarakat juga dapat memperoleh pengetahuan melalui berbagai media dan penyuluhan yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan.

B. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Wanita Tentang Masa Perubahan *Premenopause* di Puskesmas Kayon

Tabel 2. Distribusi Skor Pengetahuan Responden Berdasarkan Kategori Baik, Sedang dan Cukup

Kategori Pengetahuan	Jumlah Responden	Persentase (%)
Baik	29	69,05
Cukup	8	19,05
Kurang	5	11,90
Total	42	100 %

Sumber: Pengolahan Data 2025

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa pengetahuan wanita tentang masa perubahan *premenopause* di Puskesmas Kayon sebagian besar berpengetahuan baik dengan 29 responden (69,05%), berpengetahuan cukup berjumlah 8 responden (19,05%) dan berpengetahuan kurang berjumlah 5 responden (11,90%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita telah memiliki pemahaman yang baik mengenai perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada masa *pramenopause*, serta cara menghadapi gejala-gejala yang muncul. Pengetahuan yang baik tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pengalaman, serta akses terhadap informasi kesehatan.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui pancaindra, terutama mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Dalam konteks ini, wanita yang telah memiliki pengetahuan baik tentang masa *pramenopause* umumnya lebih mampu mengenali gejala awal seperti perubahan siklus menstruasi, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga gejala fisik seperti *hot flashes*. Dengan pengetahuan tersebut, mereka dapat mengambil langkah-langkah preventif seperti menjaga pola makan, berolahraga teratur, dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan seperti bidan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama masa transisi tersebut.

Sejalan dengan teori opini dari beberapa ahli yang menekankan bahwa pengetahuan berperan penting dalam kesiapan wanita menghadapi masa *pramenopause*. Menurut (Santrock, 2021), pemahaman yang memadai tentang perubahan biologis dan emosional pada masa transisi reproduksi akan mempengaruhi persepsi, sikap, dan respons koping seseorang. Wanita yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung menilai gejala *pramenopause* sebagai proses alami, bukan sebagai ancaman, sehingga mereka mampu mengelola perubahan tersebut secara lebih adaptif. Sementara itu, teori *Health Belief Model* (Champion & Skinner, 2008) juga mendukung temuan ini. Dalam teori *Health Belief Model*, *perceived knowledge* atau persepsi pengetahuan seseorang tentang kondisi kesehatan memengaruhi kesadaran terhadap risiko, manfaat tindakan preventif, serta kesiapan melakukan perilaku sehat. Tingginya proporsi responden dengan pengetahuan baik menunjukkan bahwa mereka memiliki persepsi risiko yang lebih realistis mengenai perubahan hormon di masa *pramenopause*, sehingga lebih siap mengambil langkah perawatan diri dan mencari bantuan tenaga kesehatan jika diperlukan.

Menurut pendapat ahli lain, (Rogers, 2022) dalam teori difusi inovasinya menyatakan bahwa akses informasi kesehatan yang baik. Baik itu melalui tenaga kesehatan, media massa, maupun pengalaman sosial akan mempercepat penerimaan dan pemahaman seseorang terhadap informasi baru. Oleh karena itu, wanita yang memiliki akses informasi memadai cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai perubahan *pramenopause*. Dengan demikian, teori-teori tersebut menguatkan bahwa pengetahuan memegang peran sentral dalam membentuk kesiapan dan perilaku adaptif wanita dalam menghadapi masa *pramenopause*. Pengetahuan yang baik bukan hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memberikan rasa kontrol dan keyakinan dalam menghadapi perubahan tubuh dan emosi yang terjadi pada fase transisi tersebut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Lestari, B., Wahyuni, 2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar wanita usia 45–59 tahun memiliki tingkat pengetahuan baik tentang *pramenopause* karena mereka mulai merasakan perubahan secara langsung sehingga terdorong untuk mencari informasi kesehatan. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Utami, F. D., Rahmawati, 2021) yang

menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan wanita mengenai *pramenopause* dipengaruhi oleh faktor usia, pendidikan, dan paparan informasi. Selain itu, penelitian oleh (Fitriani, H., 2023) menunjukkan bahwa wanita yang sering mendapatkan penyuluhan kesehatan dari bidan dan tenaga kesehatan memiliki pengetahuan lebih baik tentang perubahan fisik dan psikologis selama masa *pramenopause* dibandingkan mereka yang jarang terpapar informasi kesehatan.

Meskipun sebagian besar responden telah menunjukkan pemahaman yang baik terhadap aspek-aspek penting dalam masa perubahan *pramenopause*. Namun, masih terdapat responden yang memiliki pengetahuan yang cukup dan kurang yang harus menjadi perhatian, karena menunjukkan masih perlunya upaya peningkatan edukasi kesehatan yang lebih intensif dan berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas Kayon.

Hasil penelitian di Puskesmas Kayon ini menggambarkan bahwa edukasi dan peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, telah berjalan cukup efektif dalam memberikan pemahaman kepada wanita usia *pramenopause*. Namun, tetap diperlukan upaya lanjutan berupa penyuluhan berkelanjutan dan akses informasi yang lebih luas agar seluruh wanita dapat memiliki pengetahuan yang optimal dalam menghadapi masa perubahan *pramenopause* secara sehat dan positif. Selain itu, pengetahuan wanita tentang masa *pramenopause* juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengalaman hidup, di mana individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima dan memahami informasi kesehatan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran pengetahuan wanita tentang masa perubahan *premenopause* di Puskesmas Kayon dapat disimpulkan: *Pertama*, responden berusia 40–50 tahun berada pada fase rentan mengalami *premenopause*. Mayoritas berpendidikan SMA (57,14%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (45,24%). Faktor usia, pendidikan, dan aktivitas sehari-hari berpengaruh terhadap kemampuan mereka memahami informasi kesehatan, termasuk mengenai *premenopause*. *Kedua*, mayoritas responden memiliki pengetahuan baik tentang *premenopause*, yaitu 69,05%, sedangkan 19,05% berpengetahuan cukup dan 11,90% kurang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita telah memahami perubahan fisik dan psikologis menjelang *menopause* serta cara menghadapinya.

Daftar Pustaka

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, M., Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*, 3(2). <https://idr.uin-antasari.ac.id/26655/9/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Achmad, H., Lia, M., Tati, S., & Susi, S. (2022). Gambaran Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Menopause Dini: Studi Literatur. *Gambaran Pengetahuan*

- Wanita Usia Subur Tentang Menopause Dini: Studi Literatur, 2(2), 51–58.
<https://doi.org/10.34011/jkifn.v2i2.100>
- BPS Indonesia. (2025). *Statistik Indonesia 2025* (D. D. Statistik, Ed.; Vol. 53). Badan Pusat Statistik.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*, 4, 45–65.
<https://psycnet.apa.org/record/2008-17146-003>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2022*. 9.
<https://www.scribd.com/document/867425580/Profil-Kesehatan-Provinsi-Kalimantan-Tengah-Tahun-2023>
- Endah Mulyani, S. S. T., Diani Octaviyanti Handajani, S. S. T., & Rizka Esty Safriana, S. S. T. (2020). *Buku Ajar kesehatan reproduksi wanita*. Literasi Nusantara.
- Fitriani, H., A. (2023). Gambaran pengetahuan wanita pramenopause tentang perubahan fisik dan psikologis di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(9), 55-63.
<https://www.ojs.pikes.iik.ac.id/index.php/jpikes/article/view/48>
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian*. Zanafa Publishing.
- Herawati. (2022). Asuhan kebidanan pada wanita menopause. In *Pustaka Belajar*.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi penelitian*. Rajawali Press.
<https://digilib.uinsgd.ac.id/31676/1/Metodologi%20Penelitian.pdf>
- Lestari, B., Wahyuni, S. (2022). Pengetahuan wanita tentang gejala psikologis pada masa *premenopause* di Kelurahan Banjarsari Surakarta. *Journal of Women's Health and Midwifery*, 8(1), 45-58.
<https://repository.unair.ac.id/view/year/2019.default.html>
- Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu perilaku kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*
- Putri, C. D., Hamid, A., Fauziah, R. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan wanita usia *premenopause* di Puskesmas Kertak Hanyar Kabupaten Banjar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(19), 210-225.
- Rogers, C. R. (2022). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Santrock. (2021). Life-Span Development (18th Edition). In *McGraw: Hill Education*. McGraw: Hill Education.
- Sudaryana, B., & Agusady, H. R. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Thomson, M. (2022). Hormonal Changes in Perimenopause: A Clinical Perspective. *Journal of Women's Health*, 3(15), 112-125.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12017547/>
- Trisnawati, Y., & Fajarsari, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyakit Menular Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Bina Cipta Husada*, 16(6), 64–70.
<https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/7>

- Utami, F. D., Rahmawati, E. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan wanita usia subur tentang pramenopause di Desa Karanganyar Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(10), 78-85.
- WHO. (2022). *Child growth standards*. <https://www.who.int/tools/child-growth-standards>