

## Hubungan *Syndrom Premenopause* terhadap Tingkat Stres pada Wanita di Kelurahan Lubuk Buaya Kota Padang

### *The Relationship between Premenopausal Syndrome and Stress Levels in Women in Lubuk Buaya Subdistrict, Padang City*

Nadhiati Awlia Nasution<sup>1\*</sup>, Lidwina Trieleventa Lumruan Sihombing<sup>2</sup>  
Email : nadhiatyawlia@gmail.com

<sup>1,2</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur  
Jl Kurnia Makmur No.64, Samarinda, Indonesia

---

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Fase premenopause merupakan periode transisi biologis yang krusial bagi wanita, ditandai dengan penurunan produksi hormon estrogen ovarium. Perubahan hormonal ini sering kali memicu berbagai manifestasi fisik dan psikologis yang dikenal sebagai *syndrom premenopause*. Keluhan-keluhan tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi menjadi pemicu stres yang signifikan bagi wanita dalam menghadapi masa perubahan ini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara *syndrom premenopause* dengan tingkat stres pada wanita di Kelurahan Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan penelitian terdiri dari 80 wanita premenopause yang berdomisili di Kelurahan Lubuk Buaya, yang dipilih berdasarkan kriteria belum mengalami menopause. Instrumen pengumpulan data meliputi lembar observasi dan kuesioner terstruktur. Data yang terkumpul kemudian diuji menggunakan analisis regresi linear untuk melihat kekuatan hubungan antar variabel. **Hasil:** Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gejala *syndrom premenopause* dalam kategori ringan (45%) dan tingkat stres yang juga berada pada kategori ringan (46,3%). Hasil uji statistik melalui regresi linear menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, di mana nilai  $r$  hitung >  $r$  tabel ( $0,594 > 0,220$ ). Analisis ini menunjukkan bahwa *syndrom premenopause* berkontribusi sebesar 35,3% terhadap variasi tingkat stres pada responden, sementara 64,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian ini.

**Kata kunci:** *syndrom premenopause*; tingkat stres; wanita premenopause.

---

#### Abstract

*Background:* Premenopause is characterised by a decline in ovarian oestrogen levels, which can cause physical and psychological complaints known as premenopausal syndrome. Various factors can trigger stress in premenopausal women, one of which is the changes caused by premenopausal syndrome. *Objective:* The objective of this study was to determine the relationship between premenopausal syndrome and stress levels in premenopausal women in Lubuk Buaya Village, Koto Tengah District, Padang City. *Method:* This was a quantitative study with a cross-sectional design. The sample in this study consisted of 80 premenopausal women who had not yet experienced menopause and resided in Lubuk Buaya Village. Data collection was conducted through observation and questionnaires. Data analysis was performed using linear regression analysis. *Results:* The results showed that 45% of the participants experienced mild symptoms of premenopausal syndrome and 46.3% experienced mild stress levels. The results of the linear regression analysis showed that the calculated  $r$  was greater than the table  $r$  ( $0.594 > 0.220$ ). This indicates that premenopausal syndrome has a significant relationship with stress levels, accounting for 35.3%, while the remaining 64.7% is determined by other factors.

**Keywords:** *syndrome premenopause*; stress level; premenopausal women.

---

\*Corresponding author: Nadhiati Awlia Nasution, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia

E-mail : nadhiatyawlia@gmail.com

Doi : 10.35451/fmthdm80

Received : February 20, 2026, Accepted: April 16, 2026, Published: April 24, 2026.

Copyright: © 2026 Nadhiati Awlia Nasution. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## 1. PENDAHULUAN

Fase klimakterium merupakan suatu proses penuaan wanita dari tahap reproduktif menjadi non reproduktif melalui tiga tahapan yaitu premenopause, menopause dan postmenopause [1]. Tahap transisi menuju menopause ditandai dengan fluktuasi serta penurunan sekresi hormon estrogen dan progesteron secara bertahap. Ketidakseimbangan hormonal ini tidak sekadar perubahan biologis, melainkan sebuah fase yang memicu berbagai manifestasi klinis, baik secara somatik maupun beban psikologis yang signifikan bagi perempuan. Manifestasi klinis ini tidak jarang menghambat produktivitas serta mengganggu kenyamanan dalam beraktivitas, yang pada akhirnya mendegradasi kualitas hidup seorang wanita. Secara kronologis, transisi ini umumnya mulai dirasakan saat memasuki dekade keempat kehidupan dan mencapai puncaknya pada usia 50 tahun, ini merupakan sebuah kondisi kompleks yang secara medis diidentifikasi sebagai *syndrom premenopause* [2,3].

Secara klinis, wanita dalam fase ini sering kali menghadapi berbagai tantangan fisik dan emosional. Keluhan umum yang muncul berkisar dari sensasi semburan panas (*hot flashes*) dan keringat berlebih di malam hari, hingga permasalahan pada kesehatan reproduksi seperti nyeri saat koitus (*dispareunia*) dan kekeringan pada area intim. Kondisi tersebut kerap diperparah dengan fluktuasi suasana hati berupa kecemasan, gangguan konsentrasi, serta penurunan energi dan gairah seksual yang signifikan [4].

Proyeksi *World Health Organization* (WHO) mengindikasikan lonjakan populasi wanita pada fase klimakterium yang diperkirakan menyentuh angka 1,2 miliar pada tahun 2030. Di kawasan Asia, eskalasi ini diprediksi meningkat signifikan dari 107 juta menjadi 373 juta jiwa, yang secara linear berimplikasi pada peningkatan prevalensi *syndrom premenopause*. Secara global, sebaran *syndrom premenopause* ini bervariasi; mulai dari 70-80% di Eropa, hingga prevalensi yang lebih rendah di kawasan Asia Timur seperti Jepang (10%). Sementara itu, data di Indonesia menunjukkan fenomena yang cukup mengkhawatirkan, mayoritas wanita premenopause (70%) melaporkan berbagai keluhan klinis. Gangguan tersebut didominasi oleh instabilitas siklus menstruasi (82,2%), gejala depresi (69%), serta penurunan gairah seksual (64%) [5,6,7].

Hasil penelitian terbaru dari *Study of Women's Health Across the Nation* menunjukkan bahwa fase transisi menuju menopause memiliki kaitan erat dengan meningkatnya tekanan psikologis. Sekitar 20–23% wanita premenopause mengalami stres atau depresi, angka ini naik menjadi 25–30% pada fase perimenopause yang paling rentan, lalu sedikit menurun pada postmenopause dengan prevalensi 20–22%. Temuan ini menegaskan bahwa perimenopause merupakan periode kritis yang membutuhkan perhatian khusus terhadap kesehatan mental, karena fluktuasi hormonal yang terjadi berperan besar dalam memicu stres, depresi, dan kecemasan [8].

Tren ini menegaskan bahwa semakin banyak perempuan memasuki fase premenopause, sehingga risiko gangguan psikologis seperti stres dan depresi juga semakin besar. Secara klinis, stres yang tidak terkelola pada masa transisi ini berpotensi memperburuk profil kesehatan jangka panjang, terutama dalam meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskular saat memasuki masa menopause kelak. Hal ini menciptakan urgensi yang signifikan dari perspektif kesehatan masyarakat untuk melakukan intervensi sejak dini.

Menurut BPS, jumlah wanita premenopause terus meningkat seiring bertambahnya angka harapan hidup. Pada 2020, tercatat sekitar 30,3 juta jiwa (11,5% dari total penduduk), dan tren ini berlanjut hingga 2024 dengan proporsi yang semakin besar. Di Sumatera Barat, kelompok usia ini menyumbang 7–8% dari total populasi provinsi, sedangkan di Kota Padang jumlahnya meningkat dari 58.382 jiwa (7,9%) pada 2017 menjadi sekitar 72.500 jiwa ( $\pm 8\%$ ) pada 2024, dengan distribusi tertinggi di Kecamatan Koto Tangah. Tren ini menegaskan bahwa semakin banyak perempuan memasuki fase premenopause, sehingga risiko gangguan psikologis seperti stres dan depresi juga semakin besar [9–11].

Kondisi psikologis ini sering kali diperburuk oleh kurangnya pemahaman ibu mengenai fase transisi tersebut. Sebagaimana dilaporkan oleh Nurianti (2024), terdapat kaitan erat antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan wanita, di mana mereka yang kurang memahami proses fisiologis premenopause cenderung memiliki sikap negatif dan kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi perubahan tubuhnya [13].

Namun demikian, tingginya angka populasi wanita premenopause di wilayah urban seperti Kota Padang belum dibarengi dengan perhatian yang optimal terhadap aspek kesehatan mental. Di tingkat pelayanan kesehatan primer, program kesehatan perempuan sering kali masih berfokus pada kesehatan ibu hamil dan kontrasepsi, sehingga keluhan psikologis pada masa klimakterium cenderung terabaikan atau dianggap sebagai konsekuensi alami penuaan yang tidak memerlukan intervensi. Kegagalan dalam mengelola stres pada fase transisi ini berisiko memicu penurunan produktivitas serta memperburuk kualitas hidup wanita dalam jangka panjang. Oleh karena

itu, penelitian yang berfokus pada skala mikro di tingkat komunitas sangat diperlukan untuk memetakan urgensi penanganan kesehatan mental secara spesifik.

Melihat signifikansi dampak yang ditimbulkan, sangat krusial untuk menganalisis korelasi antara gejala *syndrom premenopause* terhadap kondisi psikologis, khususnya tingkat stres pada populasi wanita premenopause di wilayah Kelurahan Lubuk Buaya, Kota Padang.

## 2. METODE

Jenis studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Proses pengambilan data berlangsung selama periode Mei hingga Juli 2019, dengan populasi wanita premenopause di Kelurahan Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang, dengan total populasi sebesar 1.136 individu. Melalui teknik *Proporsionate Stratified Random Sampling*, ditetapkan sampel sebanyak 80 subjek penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner. Kekuatan hubungan antar variabel kemudian diuji menggunakan analisis regresi linear, dengan kriteria kebermaknaan berdasarkan perbandingan nilai *r* hitung terhadap *r* tabel.

## 3. HASIL

Variabel demografi yang diidentifikasi pada subjek penelitian mencakup tingkat pendidikan formal dan jenis pekerjaan. Gambaran menyeluruh mengenai distribusi frekuensi dari data karakteristik responden ini dapat dicermati pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	f	%
<b>Pendidikan</b>		
Rendah	25	31,3
Sedang	45	56,3
Tinggi	10	12,5
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	43	53,8
Wirausaha	26	32,5
Petani	6	7,5
PNS	5	6,3

Merujuk pada Tabel 1.1, profil pendidikan responden menunjukkan dominasi pada tingkat menengah dengan persentase sebesar 56,3% (45 orang), sementara kelompok pendidikan tinggi merupakan proporsi terkecil yaitu 12,5%. Dari sisi okupasi, lebih dari separuh subjek penelitian (53,8%) tidak bekerja di sektor formal atau berstatus sebagai ibu rumah tangga. Sebaliknya, partisipan dengan profesi sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) hanya merepresentasikan 6,3% dari total sampel yang berjumlah 80 individu.

### Hasil Analisis Univariat

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi *syndrom premenopause*

<i>Syndrom Premenopause</i>	f	%
Tidak ada	9	11,3
Ringan	36	45
Sedang	29	36,3
Berat	6	7,5
Total	80	100

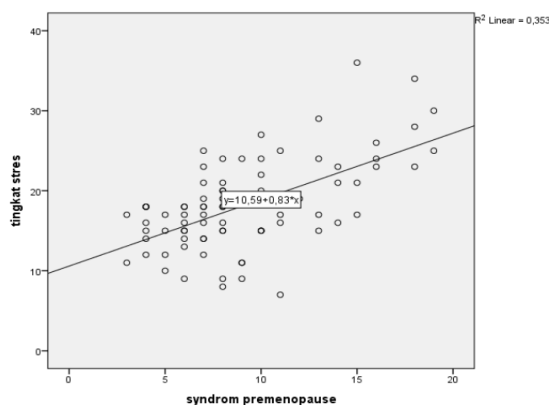
Tabel 1.2 menunjukkan distribusi tingkat keparahan gejala *syndrom premenopause* yang menarik, di mana hampir separuh dari 80 responden (45%) melaporkan *syndrom premenopause* pada tingkatan minor. Data ini juga mengonfirmasi bahwa kasus dengan keluhan berat sangat jarang ditemukan di lokasi penelitian, dengan angka kejadian hanya mencapai 6 responden atau setara dengan 7,5%.

Tabel 1.3 Distribusi frekuensi tingkat stres

Tingkat Stres	f	%
Normal	12	15
Ringan	37	46,3
Sedang	24	30
Berat	5	6,3
Sangat Berat	2	2,5
Total	80	100

Merujuk pada distribusi tingkat stres yang terangkum dalam Tabel 1.3, terlihat kecenderungan bahwa hampir separuh dari subjek penelitian (46,3%) mengalami tekanan psikologis dalam skala ringan. Fenomena ini kontras dengan kategori stres sangat berat yang hanya mencakup proporsi minoritas, yaitu sebanyak 2 responden dari keseluruhan partisipan yang dilibatkan.

**Hasil Analisis Bivariat**



Grafik 1.1 Diagram *scatter syndrom premenopause* dengan tingkat stres

Tabel 1.4 Analisis Regresi Linier Sindrom premenopause dengan tingkat Stress

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,594 <sup>a</sup>	,353	,345	4,620

Uji regresi linear yang dilakukan mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan antara *syndrom premenopause* dengan tingkat stres pada partisipan di Kelurahan Lubuk Buaya ( $r = 0,594$ ). Melalui perbandingan statistik pada taraf signifikansi 5% ( $n=80$ ), nilai  $r$  hitung terbukti jauh melampaui  $r$  tabel ( $0,594 > 0,220$ ), yang mempertegas validitas hubungan kedua variabel tersebut. Berdasarkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,353, dapat diinterpretasikan bahwa manifestasi premenopause memberikan kontribusi sebesar 35,3% terhadap variabilitas stres melalui model persamaan  $Y = 10,59 + 0,83X$ . Sementara itu, mayoritas pengaruh stres lainnya sebesar 64,7% dipicu oleh faktor eksternal yang berada di luar ruang lingkup observasi ini.

**4. PEMBAHASAN**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kapasitas intelektual dan latar belakang pendidikan menjadi determinan utama dalam kesiapan wanita menghadapi fase menopause, sebagaimana selaras dengan studi Komalasari (2022). Secara teoretis, pengetahuan merupakan instrumen kognitif yang memengaruhi persepsi individu terhadap munculnya gejala fisik. Hal ini dipertegas oleh penelitian terbaru dari Nurianti (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat literasi kesehatan dengan kesiapan psikis. Pemahaman yang komprehensif mengenai fisiologi klimakterium memungkinkan wanita untuk mengidentifikasi perubahan hormonal bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai proses alami. Hal ini mendorong pembentukan sikap yang lebih positif dan mekanisme koping yang efektif, sehingga kecemasan dapat diminimalisir [13,14]. Sebaliknya, responden dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan strategi koping, yang menyebabkan mereka melaporkan gejala menopause dengan intensitas yang lebih berat akibat ketidaksiapan mental [15].

Selain faktor pendidikan, status pekerjaan responden yang didominasi oleh Ibu Rumah Tangga (IRT) memiliki implikasi tersendiri terhadap tingkat stres. Perempuan yang bekerja umumnya memiliki paparan interaksi sosial yang lebih luas, yang secara tidak langsung meningkatkan akses terhadap informasi kesehatan melalui rekan sejawat. Sebaliknya, IRT di Kelurahan Lubuk Buaya cenderung memiliki lingkup sosial yang lebih sempit, sehingga pemahaman mengenai manajemen gejala premenopause menjadi terbatas. Lebih jauh lagi, IRT sering kali memikul "beban ganda" berupa tanggung jawab domestik yang repetitif dan berat. Ketika beban fisik ini berinteraksi dengan penurunan kadar hormon estrogen yang secara biologis memicu kelelahan dan ketidakstabilan emosi, maka risiko eskalasi stres menjadi jauh lebih besar. Keterbatasan akses informasi ini menciptakan "gap" dalam pemecahan masalah kesehatan mandiri bagi mereka [16].

Meskipun responden berada pada fase transisi yang rentan, data menunjukkan bahwa mayoritas subjek (45%) hanya mengalami gejala dalam kategori ringan. Dominasi gejala ringan ini mengindikasikan adanya mekanisme adaptasi fisik yang masih cukup baik di tengah fluktuasi hormonal yang terjadi. Analisis ini didukung oleh temuan Ahmadich yang menekankan bahwa berat ringannya *syndrom premenopause*, seperti *hot flashes*, tidak hanya bergantung pada faktor internal ovarium, tetapi juga variabel eksternal seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), usia, paritas, dan gaya hidup [17]. Rendahnya proporsi gejala berat (7,5%) dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan pola hidup masyarakat lokal yang minimal terhadap paparan risiko ekstrim seperti merokok atau konsumsi makanan pemicu yang terlalu pedas secara berlebihan. Oleh karena itu, mempertahankan gaya hidup sehat dan pemetaan faktor risiko menjadi langkah preventif yang krusial untuk mencegah eskalasi gejala dari kategori ringan menjadi berat [18].

Gejala menopause jangka pendek meliputi gangguan vasomotor, psikologis, urogenital, serta perubahan pada kulit dan mata. Keluhan vasomotor ditandai dengan sensasi panas pada wajah dan leher yang disertai sesak napas, jantung berdebar, dan keringat malam. Gejala psikologis dapat berupa mudah tersinggung, kelelahan, ketidakstabilan emosi, gangguan ingatan, penurunan hasrat seksual, hingga depresi. Pada aspek urogenital, keluhan yang sering muncul meliputi kekeringan vagina, nyeri saat berhubungan seksual, serta inkontinensia urin. Perubahan pada kulit tampak dalam bentuk kulit kering, rambut mudah patah dan kusam, serta kuku yang rapuh. Adapun gejala jangka panjang menopause mencakup peningkatan risiko osteoporosis, penyakit kardiovaskular, dan demensia Alzheimer [19].

Analisis terhadap tingkat stres mengungkapkan adanya kerentanan psikologis yang nyata, di mana sebagian besar responden (68 dari 80 orang) teridentifikasi mengalami stres, meskipun dalam skala yang bervariasi. Fenomena ini erat kaitannya dengan aspek psikososial, terutama minimnya dukungan dari pasangan (suami). Kesibukan suami dalam bekerja sering kali mengurangi kualitas perhatian dan motivasi emosional, sehingga istri merasa harus menanggung beban perubahan biologisnya sendirian. Sejalan dengan teori Velga (2020) dan Wulan (2022), stres ini merupakan manifestasi dari terganggunya homeostasis tubuh akibat tekanan mental yang persisten. Jika kondisi ini dibiarkan tanpa adanya dukungan sosial yang memadai, maka daya tahan tubuh individu akan menurun, yang pada gilirannya dapat memicu timbulnya keluhan fisik yang lebih kompleks [20,21].

Sebagai langkah mitigasi terhadap keterbatasan dukungan sosial eksternal, kemandirian dalam pengelolaan keluhan menjadi alternatif yang paling rasional bagi responden. Upaya penurunan tingkat stres dapat dicapai dengan mereduksi stresor fisik melalui asupan nutrisi yang tepat. Sebagaimana dibuktikan dalam studi Ritonga dkk. (2020), pemberian asupan fitoestrogen seperti susu kedelai terbukti efektif dalam mereduksi keluhan somatik maupun urogenital pada masa premenopause. Kandungan isoflavon dalam kedelai berperan sebagai ligan bagi reseptor estrogen, sehingga mampu mengompensasi penurunan hormon alami dalam tubuh. Dengan berkurangnya keluhan fisik seperti nyeri sendi atau semburan panas, beban psikologis yang dirasakan wanita akan ikut melandai. Integrasi antara pengetahuan yang baik, koping mandiri melalui nutrisi, dan manajemen emosi menjadi sinergi kunci dalam meningkatkan kualitas hidup wanita di Kelurahan Lubuk Buaya selama masa klimakterium [22].

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *syndrom premenopause* dengan tingkat stres pada wanita di Kelurahan Lubuk Buaya, Kota Padang ( $r$  hitung 0,594 >  $r$  tabel 0,220). Mayoritas responden berada pada rentang usia 40-50 tahun dengan latar belakang pendidikan menengah dan status sebagai ibu rumah tangga, di mana manifestasi klinis maupun beban psikologis yang dirasakan dominan berada pada kategori ringan. Meskipun *syndrom premenopause* memberikan kontribusi sebesar 35,3% terhadap

variabilitas stres, proporsi yang lebih besar (64,7%) dipengaruhi oleh faktor eksternal lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi hormonal tetap menjadi determinan penting dalam menjaga stabilitas mental perempuan selama masa transisi klimakterium. Penelitian di masa depan perlu mengeksplorasi lebih mendalam mengenai variabel-variabel eksternal yang tidak tercakup dalam studi ini, seperti beban kerja domestik, kualitas hubungan interpersonal, serta status ekonomi keluarga. Penggunaan metode kualitatif atau *mixed-method* juga direkomendasikan untuk menggali lebih jauh bagaimana dinamika sosial budaya di masyarakat setempat mempengaruhi persepsi dan tingkat stres wanita dalam menghadapi *syndrom premenopause*.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penghargaan yang tulus penulis haturkan kepada para partisipan di Kelurahan Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, atas ketersediaan waktu dan kerja samanya dalam pengumpulan data primer. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para pakar dan kolega yang telah memberikan masukan konstruktif terhadap metodologi dan analisis data. Kontribusi dari berbagai pihak tersebut telah memungkinkan penelitian mengenai dinamika psikologis pada masa premenopause ini dapat terselesaikan dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Yulizawati, Yulika M. Mengenal Fase Menopause. Sidoarjo: Indomedia Pustaka; 2022. 91 p.
- [2] Puspariny C, Sa'diyah LK, Marsilia ID, Sembiring D, Tambunan H, Muhida V, et al. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause. Jakarta Barat: PT Optimal Untuk Negeri; 2025. 136 p.
- [3] Olfah Y. Tetap Sehat Menjelang Menopause. Yogyakarta: Abbi Creative; 2024. 138 p.
- [4] Proverawati A. Menopause dan Syndrome Premenopause. Yogyakarta: Mulia Medika; 2017.
- [5] WHO. World Population Review : Life expectancy by country. 2023.
- [6] Siregar S, Siregar FI, Rizky M, Al Fatur R, Natasya S, Warohma N. Antara Idealisme dan Realitas: Analisis Kritis Peran Ganda PBB dalam Menegakkan dan Melemahkan Hukum Internasional di Tengah Kompleksitas Global. *J Soc Sci Res.* 2024;4(4):3929–44.
- [7] Kartini. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menopause. *Heal Inf J Penelit.* 2020;12(1):86–98.
- [8] Kuck MJ, Hogervorst E. Stress, depression, and anxiety: psychological complaints across menopausal stages. *Front Psychiatry.* 2024;15(February):1–10.
- [9] Badan Pusat Statistik. Kota Padang Dalam Angka 2024. In Padang: BPS; 2024.
- [10] Badan Pusat Statistik. Provinsi Sumatera Barat Dalam Angka 2024. In Padang: BPS; 2024.
- [11] Badan Pusat Statistik. Women and Men in Indonesia 2024. In Jakarta: BPS; 2024.
- [12] Badan Pusat Statistik. Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. In Jakarta: BPS; 2013.
- [13] Nurianti I. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Premenopause Di Desa Silau Paribuan Kecamatan Silau Kahean The Relationship Between Knowledge Andattitudes Of Mothers About Premenopause In Silau Paribuan Village Silau Kahean District. (c):80–4.
- [14] Wulandari F, Aisyah ES, Winasari M, Nurjanah R. Pengetahuan Premenopause Pada Wanita Usia Subur ( Wus ) Di Tpmf Fitria Wulandari Tahun 2025. *J Pengabdian Kpd Masyarakat Ungu [Internet].* 2025;7(1):13–7. Available from: <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/5345/520523187>
- [15] M WN, Supinganto A. Hubungan Antara Suasana Hati Dengan Siklus Menstruasi Pada Perempuan Menopause. *J Kesehatan Qamarul Huda.* 2025;13(2):59–68.
- [16] Putri NM, Iswandari ND, Kabuhung EI, Hidayah N. Gambaran Kualitas Hidup Wanita Klimakterium Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Jindah Banjarmasin. *Bunda Edu - Midwifery J.* 2026;9(1):121–8.
- [17] Agus santi br ginting W. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hot Flashes Pada Mahasiswa Kebidanan di Masa Perimenopause. *J Ilmu Kebidanan Indones.* 2025;15(2):71–6.
- [18] Fatayati A, Ariningtyas N. Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Premenopause. *J Ilmu Kesehatan [Internet].* 2025;9(2):33–8. Available from: <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/5345/520523187>

- [19] Ariyanti H, Apriliana E. Pengaruh Fitoestrogen terhadap Gejala Menopause. *Majority*. 2016;5(5):1–5.
- [20] Yazia V, Hamdayani D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause. *J Ilm Kesehat Jiwa [Internet]*. 2020;2(2):53–68. Available from: <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/16>
- [21] Wulan M. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Associated Factors In Facing Menopause Readiness Of Premenopause. *J Kebidanan [Internet]*. 2020;9(2):69–77. Available from: <https://www.academia.edu/download/80306819/119.pdf>
- [22] Ritonga NJ, Limbong YS, Anuhgera DE, Saroh DMAI. Keluhan Pada Masa Pre Menopause Di Klinik Bidan Maiharti Kisaran Barat Tahun 2020. 2021;3(2).