

A. Judul

Hubungan Senam *Body Language* dengan Kecemasan Wanita Premenopause di Kabupaten Pekalongan Tahun 2011

B. Nama Penulis

Alif Listiana & Dyah Putri Aryati

Stikes Muhammadiyah Pekajangan, Pekalongan, Indonesia

C. Abstrak

Salah satu fase klimakterik adalah masa premenopause. Masa premenopause yaitu masa peralihan dari masa subur menuju masa tidak adanya pembuahan. Wanita mulai mengalami gejala premenopause antara usia 40-50 tahun. Banyak wanita merasa cemas terhadap masa premenopause. Kecemasan yang timbul sering dihubungkan dengan ketakutan akan situasi yang tidak dipikirkan sebelumnya. Olahraga aerobik mampu meningkatkan kadar endorfin di dalam tubuh yang dapat mengurangi kecemasan. Senam *body language* merupakan salah satu olahraga aerobik yang dianjurkan bagi wanita premenopause.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam *body language* dengan kecemasan pada wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi 52, teknik sampling yang digunakan yaitu total populasi dengan jumlah sampel 52 responden dan alat ukur berupa kuesioner. Pelaksanaan penelitian pada bulan Desember 2011.

Hasil analisis data menggunakan uji statistik *Chi square*, diperoleh ρ (0,002) $< \alpha$ (0,05), sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara senam *body language* dengan kecemasan wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan. Rekomendasi pada penelitian ini, diharapkan agar tenaga kesehatan lebih meningkatkan sosialisasi mengenai premenopause dan melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya senam *body language* yang dilakukan secara teratur karena dapat menjadi alternatif mengatasi kecemasan wanita premenopause.

Abstract

One of climacteric phase is premenopausal period. Premenopausal period is the transition period when ovaries stop functioning and therefore childbearing cease. Most women start to experience symptom of premenopause between 40-50 years. Many women feel anxious with the period of premenopause. The anxiety is often connected with the fear of facing the situation which had never been thought before. Aerobic exercise increased endorphin levels in the body to decrease anxiety. *Body language exercise* is one of aerobic exercise recommended to premenopausal women.

This study tried to discover the relationship between *body language exercise* and anxiety in premenopausal women in the Regency of Pekalongan. The design of this study was descriptive correlative with *cross sectional*

approach. The number of population was 52, the sampling technique used was total population with the number of sample 52 respondents and the research instrument of questionnaire. The study was conducted in December 2011.

The result of data analysis using *chi square statistical test* showed $p (0,002) < \alpha (0,05)$, therefore H_0 was rejected. This suggested the relationship between *body language exercise* and anxiety in premenopausal women in the Regency of Pekalongan. This study recommended that medical provider give more information concerning premenopause period and carry out health promotion dealing with the importance of *body language exercise* done regularly because it can be an alternative in overcoming anxiety in premenopausal women.

D. Kata kunci

Wanita Premenopause, Kecemasan, Senam *Body Language*

Premenopausal women, Anxiety, *Body Language Exercise*

E. Pendahuluan

Banyak wanita yang mengeluh bahwa datangnya premenopause akan menjadikan seseorang cemas. Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami perubahan pada masa premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional akibat fluktuasi hormon. Pada umumnya cemas dirasakan menjelang berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik, dan menyadari dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikannya akan memudar (Proverawati 2010, hh. 8-9). Cemas merupakan suatu gangguan emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai rasa ketakutan dan ketegangan (Davies & Craig 2009, h.60). Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Sering kali cemas menimbulkan keluhan fisik berupa berdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual (Fristiana, 2009).

Salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental adalah dengan olahraga atau latihan teratur (Hidayat 2009, h.63). Menurut Cahyono (2008, hh. 194-195) olahraga meliputi olahraga aerobik (isotonik) dan isometrik. Olahraga aerobik memiliki efek terbesar pada kesegaran fisik dan kesehatan karena meningkatkan ketahanan kardiovaskuler, sedangkan olahraga isometrik adalah gerak badan statik dan lebih mengutamakan ketahanan dan kekuatan otot. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang diharapkan olahraga dianjurkan dilakukan dengan takaran yang cukup lama berolahraga adalah minimal 25 menit dan frekuensi minimal adalah 3 kali seminggu. Salah satu jenis

olahraga aerobik adalah senam (Tandra 2007, h. 190). Senam terdiri dari berbagai jenis, salah satunya adalah senam *body language*.

Senam *body language* merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan bagi wanita premenopause, senam *body language* memberikan banyak manfaat, seperti mengencangkan kembali otot-otot sekitar rahim, melancarkan peredaran darah terutama pada organ reproduksi dan metabolisme tubuh lebih teratur. Senam *body language* ini bermanfaat dalam pembakaran lemak, meningkatkan keindahan tubuh dan mempertahankan stamina (Atmanegara, 2005). Menurut Nursalam & kurniawati (2007, h.150) Olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin. Menurut Emilia & Freitag (2010, h.71) endorfin merupakan suatu hormon yang bekerja di bagian otak sebagai suatu hormon “kebahagiaan”. Dalam ilmu kedokteran, endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin. Endorfin yang diproduksi tubuh dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan ketenangan sehingga sering dideskripsikan sebagai suatu kebahagiaan. Peningkatan kadar endorfin dapat meningkatkan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berperan dalam pengaturan emosi, kekebalan tubuh, motivasi, dan perilaku seks (Proverawati 2010, hh. 18-19). Olahraga bila dilakukan secara rutin, maka olahraga dapat membantu meningkatkan suasana hati dan mengatasi stres (Emilia & Freitag 2010, h.71). Menurut Corwin (2008, h.179) stres meliputi cakupan luas beberapa faktor yang berkisar seperti ansietas atau kecemasan dan kekhawatiran.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara senam *body language* dengan kecemasan pada wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan.

F. Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelatif *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh anggota sanggar senam *body language* usia premenopause di Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 52 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total populasi (sampel jenuh), berjumlah 52 sampel. Tempat penelitian dilakukan di sanggar senam *body language* di Kabupaten Pekalongan. Sedangkan waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Desember 2011. Kuesioner yang digunakan meliputi Kuesioner kecemasan dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan diadopsi dari instrumen kecemasan HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) dan luembar kuesioner senam *body language* untuk mengetahui apakah responden melakukan senam *body language* secara teratur atau tidak teratur sesuai ketentuan dari peneliti yang terlebih dahulu dilakukan uji validitas reliabilitas. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik *Chi Square*.

G. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini untuk menggambarkan keteraturan senam *body language* dan tingkat kecemasan wanita premenopause.

a. Senam *Body Language*

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden yang Mengikuti Senam *Body Language* di Kabupaten Pekalongan Tahun 2011

Senam <i>Body language</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Teratur	29	55,8
Teratur	23	44,2
Total	52	100,0

Dari tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa responden yang mengikuti senam *body language* sejumlah 52 orang. Dari 52 responden yang mengikuti senam secara tidak teratur yaitu 29 responden (55,8%), sedangkan responden yang mengikuti senam *body language* secara teratur yaitu 23 responden (44,2%).

Senam *body language* adalah senam yang mengutamakan gerakan-gerakan untuk kelenturan dan pembentukan otot tubuh terutama organ reproduksi (Malahayati 2010 dan Tetty & Setiawan, 2000). Pada wanita premenopause senam *body language* dianjurkan, karena gerakan dilakukan secara teratur dan lamban.

Olahraga dianjurkan dilakukan secara teratur minimal 3–5 kali seminggu dengan rangkaian selang satu hari dapat meningkatkan produksi endorfin di dalam tubuh (Cahyono 2008). Endorfin yang diproduksi tubuh dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan ketenangan sehingga sering dideskripsikan sebagai suatu kebahagiaan. Peningkatan kadar endorfin dapat meningkatkan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berperan dalam pengaturan emosi, kekebalan tubuh, motivasi, dan perilaku seks (Proverawati, 2010).

Menurut Freitag dan Oktaviani (2010, h.63) ada empat alasan orang malas berolahraga teratur yaitu tidak mempunyai banyak waktu (merasa sibuk), tidak suka berolahraga, tidak punya tenaga (capek) dan lupa berolahraga misal karena lupa karena kesibukan. Menurut Kurniali & Brotoasmoro (2007, h.90) salah satu faktor utama yang menyebabkan orang malas berolahraga adalah karena olahraga seringkali dianggap sebagai suatu kegiatan yang sulit, rumit dan butuh banyak waktu.

Responden yang mengikuti senam *body language* secara teratur karena sudah mengetahui banyak manfaat mengikuti senam *body language* secara teratur diantaranya menurunkan berat badan, menjaga kebugaran tubuh dan organ reproduksi dirasakan lebih baik serta mempunyai banyak waktu. Menurut Waluyo & Putra (2010, h.96), olahraga perlu dilakukan secara teratur karena dapat mempertahankan bentuk tubuh agar tidak menjadi gemuk, bahkan mampu menurunkan berat badan, sehingga dapat meningkatkan percaya diri. Olahraga tidak saja menjaga kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Olahraga yang dilakukan tanpa paksaan akan membuat hati senang, meredakan emosi negatif seperti marah, stres dan khawatir. Dengan kata lain, olahraga merupakan obat antidepresan alami jika dilakukan dengan tepat, teratur dan terukur.

b. Kecemasan Wanita Premenopause

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Kecemasan Wanita Premenopause di Kabupaten Pekalongan Tahun 2011

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	27	51,9
Kecemasan ringan	22	42,3
Kecemasan sedang	3	5,8

Total	52	100,0
-------	----	-------

Dari tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa 27 responden (51,9%) tidak ada kecemasan, 22 responden (42,3%) kecemasan ringan dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (5,8%).

Banyak wanita yang mengeluh bahwa datangnya premenopause akan menjadikan seseorang cemas. Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami perubahan pada masa premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Wanita seperti ini sangat sensitif terhadap pengaruh emosional akibat fluktuasi hormon. Pada umumnya cemas dirasakan menjelang berakhirnya era reproduksi yang berarti berhentinya nafsu seksual dan fisik, dan menyadari dirinya akan menjadi tua yang berarti kecantikannya akan memudar (Proverawati 2010, hh. 8-9). Secara endokrinologis, kecemasan pada wanita premenopause berhubungan dengan penurunan kadar estrogen yang mempengaruhi neurotransmitter (dopamin dan serotonin) yang ada dalam otak (Proverawati 2010, h.36).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa dari 52 responden, sebagian besar wanita premenopause yaitu sebanyak 27 responden (51,9%) tidak ada kecemasan sedangkan 25 responden (48,1%) kecemasan ringan/kecemasan sedang.

Menurut Retnowati (2011) pendekatan kognitif, dalam ilmu psikologis, pada dasarnya gangguan emosi (takut, cemas, setres) yang dialami manusia sangat ditentukan oleh bagaimana individu menilai, peristiwa yang dialaminya. Menurut Hawari (2007, hh. 24-25), bagi wanita yang menilai dan

menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan dan berusaha untuk menghindarinya, maka stres pun sulit dihindari. Ia akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda kewanitaan yang selama ini dibanggakannya. Sebaliknya bagi wanita yang menganggap menopause sebagai suatu ketentuan Tuhan yang akan dihadapi semua wanita, maka ia tidak mengalami stres. Bagi wanita premenopause yang mengikuti senam *body language* di Kabupaten Pekalongan premenopause dianggap sebagai hal yang wajar dan takdir yang sudah pasti terjadi pada setiap wanita sehingga tidak merasakan kecemasan.

Menurut Stuart (2006, h.147), bahwa individu yang mengalami kecemasan dapat menggerakkan sumber coping di lingkungan seperti status ekonomi, kemampuan penyelesaian masalah, dukungan sosial dan keyakinan budaya sehingga dapat membantu mengatasi kecemasan. Hal tersebut didukung oleh Kuntjoro (2002), seseorang dalam menghadapi masalah baik ringan maupun berat akan mencari dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai. Seseorang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapatkan saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Sebagian besar wanita premenopause yang mengikuti senam *body language* di Kabupaten Pekalongan tidak mengalami kecemasan karena tinggal bersama keluarga dan mendapatkan dukungan dari keluarga.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggambarkan hubungan senam *body language* dengan kecemasan wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan Tahun 2011.

Tabel 5.3
Hubungan Senam *Body Language* dengan Kecemasan Wanita Premenopause di Kabupaten Pekalongan Tahun 2011

Kecemasan Wanita Premenopause	Tidak ada	Ringan	Sedang	Total
Senam <i>body language</i> tidak teratur	9 31,0%	17 58,6%	3 10,3%	29 100%
Senam <i>body language</i> teratur	18 78,3%	5 21,7%	0 0,0%	23 100%
Total	27 51,9%	22 42,3%	3 5,8%	52 100,0%

Berdasarkan tabel 5.3 di atas, dari hasil uji *chi square* yang peneliti lakukan dengan menggunakan tabel 3 x 2 didapatkan masih adanya nilai E (ekspektasi) < 5. Karena dalam uji *chi square* menuntut nilai E dalam masing-masing sel tidak boleh terlampau kecil sehingga mengharuskan peneliti menggabungkan kategori-kategori yang berdekatan dalam rangka memperbesar frekuensi harapan (nilai E) dari sel-sel tersebut dengan harapan tidak membuat data yang peneliti dapatkan menjadi kehilangan maknanya.

Adapun penggabungan kategori-kategori tersebut dapat dilihat pada tabel 5.4 sebagai berikut:

Tabel 5.4
Hubungan Senam *Body Language* dengan Kecemasan Wanita Premenopause di Kabupaten Pekalongan Tahun 2011

Kecemasan Wanita Premenopause	Tidak kecemasan	ada	Kecemasan	ringan/ sedang	Total
			Kecemasan		
Senam <i>body language</i> tidak	9 31,0%		20 69,0%		29 100%

teratur				
Senam	<i>body</i>	18 78,3%	5 21,7%	23 100,0%
<i>language</i>	teratur			
Total		27 51,9%	25 48,1%	52 100,0%

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa responden yang mengikuti senam tidak teratur sebanyak 29 responden: 9 responden (31,0%) tidak ada kecemasan dan 20 responden (69,0%) kecemasan ringan/kecemasan sedang, sedangkan yang mengikuti senam *body language* secara teratur sebanyak 23 responden : 18 responden (78,3%) tidak ada kecemasan dan 5 responden (21,7%) mengalami kecemasan ringan/kecemasan sedang. Uji *chi square* yang digunakan adalah uji *chi square* dengan ketentuan *continuity correction*, hal ini dikarenakan pada tabel silang 2 x 2 tidak ada nilai E (ekspektasi) < 5.

Dari hasil perhitungan *continuity correction* didapatkan nilai ρ value 0,002 dengan demikian pada tingkat kepercayaan sebesar 95% atau $\alpha = 5\%$ didapatkan $\rho (0,002) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan hipotesis yang dibuat peneliti berarti ada hubungan antara senam *body language* dengan kecemasan wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan tahun 2011.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $\rho = 0,002$ ($\rho < \alpha$) berarti H_0 ditolak, maka ada hubungan antara senam *body language* dan kecemasan wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan tahun 2011. Hasil penelitian terhadap 52 responden adalah responden yang mengikuti senam *body language* tidak teratur sebanyak 29 responden: 9 responden (31,0%) tidak ada kecemasan dan 20 responden (69,0%) mengalami kecemasan ringan/kecemasan sedang sedangkan yang mengikuti senam *body language* secara teratur sebanyak 23

responden: 18 responden (78,3%) tidak ada kecemasan dan 5 responden (21,%) mengalami kecemasan ringan/kecemasan sedang.

Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari (Anwar, 2007).

Menurut Nursalam & Kurniawati (2007, h.150) olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin. Menurut Emilia & Freitag (2010, h.71) endorfin merupakan suatu hormon yang bekerja di bagian otak sebagai suatu hormon “kebahagiaan”. Endorfin memiliki prinsip kerja seperti morfin yang diproduksi tubuh. Endorfin dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan ketenangan sehingga sering dideskripsikan sebagai suatu kebahagiaan. Peningkatan kadar endorfin dapat meningkatkan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin yang berperan dalam pengaturan emosi, kekebalan tubuh, motivasi, dan perilaku seks (Proverawati 2010, hh. 18-19).

Menurut Nurcahyo (2008, hh. 269-270) olahraga (senam *body language*) mempengaruhi hormon endogenous opioids. Para ilmuan baru-baru ini telah menemukan satu sistem hormon yang berfungsi sebagai morfin yang disebut endogenous opioids. Endogenous opioids mempengaruhi reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik otak, daerah yang berhubungan dengan emosi dan tingkah laku manusia. Sistem hormon endogenous opioids, salah satunya ialah beta-endorphin, bukan hanya mengurangi perasaan nyeri dan memberikan kekuatan menghadapi kanker saja, tetapi juga menambah daya ingat,

menormalkan selera, seks, tekanan darah dan ventilasi. Saat berolahraga, kelenjar pituitari menambah produk beta-endorfin, dan sebagai hasilnya konsentrasi beta-endorfin naik di dalam darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih. Hal tersebut menyebabkan wanita premenopause yang mengikuti senam *body language* secara teratur kebanyakan tidak cemas dan hanya sedikit yang kecemasan ringan.

Kegiatan senam *body language* adalah olahraga yang dilakukan secara berkelompok sehingga responden dapat mempunyai banyak teman terutama teman sebaya yang dapat diajak bercengkerama, bertukar pikiran dan saling berbagi. Menurut Mikail & Candra (2011) beberapa penelitian terbaru menemukan bukti bahwa menikmati kehidupan sosial (berkelompok) yang aktif dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Para ilmuwan mempercayai bahwa menghabiskan waktu bersama teman atau sahabat akan membuat hidup lebih sehat baik secara mental maupun fisik.

H. Simpulan dan Saran

Simpulan

Hasil penelitian “Hubungan Senam *Body Language* dengan Kecemasan Wanita Premenopause di Kabupaten Pekalongan Tahun 2011” terhadap 52 responden dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden yang mengikuti senam *body language* secara tidak teratur yaitu 29 responden (55,8%), dan yang mengikuti senam *body language* secara teratur sebanyak 23 responden (44,2%).

2. Responden yang tidak ada kecemasan 27 responden (51,9%), 22 responden (42,3%) kecemasan ringan dan sebanyak 3 responden (5,8%) mengalami kecemasan sedang.
3. Ada hubungan yang signifikan antara senam *body language* dengan kecemasan wanita premenopause di Kabupaten Pekalongan dengan p ($0,002 < \alpha (0,05)$).

Saran

1. Untuk Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan agar masyarakat khususnya wanita usia premenopause dapat berperan aktif dalam mengikuti senam *body language*.

2. Untuk Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan agar petugas kesehatan khususnya yang menangani kesehatan komunitas untuk aktif dalam promosi kesehatan terkait pentingnya olahraga kh 63 senam *body language* secara teratur bagi kesehatan wanita baik jangka panjang maupun jangka pendek.

3. Untuk Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dalam program pengabdian masyarakat agar dapat mengikutsertakan penyuluhan mengenai premenopause dan olahraga yang dapat menunjang kesehatan bagi wanita premenopause.

4. Untuk Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan ide untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang senam *body language* misalnya faktor-faktor yang

mempengaruhi wanita premenopause untuk melakukan senam *body language*.

I. Acknowledgement and References

Acknowledgement

1. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Pekalongan yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Kepala Dinas Kesehatan Pekalongan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. M. Arifin, MKep. selaku ketua STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
4. Semua pemilik sanggar senam di Kabupaten Pekalongan yang berkenan memberi ijin untuk tempat penelitian.
5. Sugiharto, MAN. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan ijin dan selalu memotivasi penulis untuk menyelesaikan pembuatan skripsi.
6. Nuniek Nizmah Fajriyah, MKep. Sp. KMB. selaku pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran selama proses pembuatan skripsi.
7. Isyti'aroh, SKp selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh kesabaran selama proses pembuatan skripsi.
8. Seluruh Dosen dan Staf STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
9. Bapak dan Ibu kami tercinta, yang selalu memberikan doa dan mendukung setiap langkah penulis selama proses pembuatan skripsi.

10. Kakak, adik dan keluarga serta orang terdekat yang tercinta yang selalu memberikan doa dan motivasi penulis untuk segera menyelesaikan pembuatan skripsi.
11. Seluruh teman seperjuangan prodi S1 Keperawatan jalur reguler angkatan 2007 STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
12. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dalam bentuk apapun.

References

- Agustina, L, 2006, ‘Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause yang Aktif dan Tidak Aktif mengikuti Senam dalam Menghadapi Menopause’, Kartu tulis Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Malang, dilihat 8 Maret 2011, <<http://digilib.umm.ac.id>>
- Anwar, M, 2007, *Membincangkan Menopause dan Andropause*, dilihat 29 Desember 2011, <<http://www.ugm.ac.id>>
- Ambadar, J, Abidin, M & Isa, Y, 2005, *Selalu Ada Peluang*, ed. Team YKBM, Yayasan Bina Karsa Mandiri, Jakarta.
- Baziad, A, 2003, *Menopause dan Andropause*, edk.1, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Berockopp, D & Tolsma, M, 2000, *Dasar-Dasar Riset Keperawatan*, trans. A. maryunani, ed. MAW Rini, edk.2, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- _____ *Cara Mengatasi Kecemasan dan Panic Attacks*, ed. Senior member, dilihat 14 Juli 2011, <<http://www.8x69.com/health/5089-how-overcome-anxiety-panic-attacks.html?language=id>>
- Corwin, EJ, 2009, *Buku Saku Patofisiologi*, trans. Nike BS, ed. edisi bahasa Indonesia EK Yudha et al, edk.3, EGC, Jakarta.
- _____ 2009, *ABC Kesehatan Mental (ABC of Mental Health)*, trans. Alifa D, ed. Davies, T & TKJ Craig, ed. edisi bahasa Indonesia, Husni M, edk.3, EGC, Jakarta.
- Emilia, O & Freitag, H, 2010, *Tetap Bugar dan Energik selama Hamil*, Agromedia, Jakarta.

- Atmanegara, M, 2005, *Feminisme dan Tubuh Berotot*. dilihat 12 Februari 2011, <<http://www.sekawancosmetic.com/tips.php?id=84>>
- Freitag, HLM & Oktaviani, PH, 2010, *Diet Seru Ala Remaja*, Jogja Great Publisher, Yogyakarta.
- Fristina, MJ, 2009, *Rasa Cemas*, dilihat 14 Juli 2011, <<http://www.mydiskon.com/tips-36-rasa-cemas.html>>
- _____, *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*, 2008, ed. JBS Cahyono, Kanisius, Yogyakarta.
- Hastono, SP, 2001, *Modul Analisa Data*, FKMUI, Jakarta.
- Hawari, D, 2007, *Sejahtera di Usia Senja, Dimensi Psikoreligi pada Lanjut Usia (Lansia)*, FKUI, Jakarta.
- Hidayat, AA, 2009, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, edk.2, Salemba Medika, Jakarta.
- Imron, M & Amrul, M, 2010, *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*, Sagung Seto, Jakarta.
- _____, *Info Menopause*, 2008, dilihat tanggal 12 Februari 2011, <<http://drakeiron.wordpress.com/2008/11/20/info-menopause/>>
- Jhaquin, A, 2010, *Psikologi Kebidanan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- _____, 2011, *Kumpulan KTI Akbid, Kecemasan terhadap Perubahan Fisik Wanita Usia 45-55 tahun dalam Menghadapi Menopause*, dilihat 14 maret 2011, <http://search.4shared.com/postDownload/y8c_hW39/Kecemasan_terhadap_perubahan_f.html>
- Kuntjoro, ZS, 2002, *Dukungan Sosial pada Lansia*, dilihat 7 Januari 2012, <<http://www.e-psikologi.com/lanjutusia/160802.htm>>
- Kurniali, PC & Brotoasmoro, T, 2007, *Move Your Body Right, Panduan Olahraga Sehari-hari yang Mudah, Murah dan Efektif*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Liza, 2009, Kita Mengatasi Menopause, dilihat 29 Desember 2011, <<http://www.kiatmengatasimenopause.com>>
- Luoto, R, Moilanen, J, Mikkola, T, Raitenan, J, Tomas, E, Ojala, K, Mansikkamaki, K, Nyqard, CH, 2011, ‘Effect of aerobic training on hot flushes and quality of life-a randomized controlled trial’, <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/portal/utils/pageresolver.fcgi?recordid=1307487310081825>>, dilihat 13 Juni 2011.

- Machfoedz, I, 2010, *Metodologi Penelitian (Kuantitatif & Kulaitatif) Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Manuaba, IAC, Manuaba, IBGF & Manuaba IBG, 2009, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, ed. M Ester, edk.2, Arcan, Jakarta.
- Mikail, B & Candra, A, 2011, *5 Manfaat Sehat Punya Banyak Teman*, dilihat 10 Januari 2011, <<http://health.kompas.Com/read/2011/11/2915445961/5. Manfaat.Sehat.Punya.Banyak.Teman.>>
- Notoatmodjo, S, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurcahyo, H, 2008, *Ilmu Kesehatan, Jilid 2, untuk SMK*, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Jakarta.
- Nurlaela, E, Widyawati, & Prabowo, T, 2008, ‘Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi’, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 03, no. 01, hh. 1-5.
- Nursalam & Pariani, S, 2001, *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*, Sagung Seto, Jakarta.
- Nursalam & Kurniawati, N, 2007, *Asuhan Keperawatan pada Pasien Terinfeksi HIV AIDS*, edk.1, Salemba medika, Jakarta.
- Nursalam, 2003, *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, edk.1, Salemba Medika, Jakarta.
- Proverawati, A, 2010, *Menopause dan Sindrome Premenopause*, ed. W Kristiyanasari, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Purwoastuti, E, 2008, *Menopause, Siapa Takut?*, Kanisius, Yogyakarta.
- Retnowati, N, 2001, *Menopause*, Dilihat 29 Desember 2011, <<http://www.menopause.com>>
- Riyanto, A, 2011, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Senam BL 5 Body Lean, Senam Bugar ala Berty Tilarso*, 2007.
- Stuart, GW, 2006, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Trans. Ramona PK & Ego KY, ed. edisi bahasa Indonesia PE Karyuni, edk.5, EGC, Jakarta.
- Stuart, GW & Laraia, MT, 2001, *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*, edk.7, Mosbi, Missouri.

- Suliswati, Payopo, TA, Maruhawa, J, Sianturi, Y, & Sumijatun, 2005, *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*, ed. M Ester, EGC, Jakarta.
- Suyanto & Salamah, 2009, *Riset Kebidanan, Metodologi & Aplikasi*, ed. H Riwidikdo, Mitra cendikis Press, Jogjakarta.
- Swarth, J, 2006, *Stres dan Nutrisi*, trans. Irawan, Bumi Aksara, Jakarta.
- Syafrudin & Hamidah, 2009, *Kebidanan Komunitas*, ed. M Ester & E Wahyuningsih, EGC, Jakarta.
- Tandra, H, 2007, *Segala Sesuatu yang Harus Anda Ketahui tentang Diabetes*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Tetty, J & Setiawan, G, 2000, *Memperkuat Otot Perempuan dengan Body Language*, dilihat 12 Februari 2011 <<http://berita.liputan6.com/read/2892/Memperkuat.Otot.Perempuan.dengan.Body.Language>>
- Tias, AR 2008, ‘Hubungan Pengetahuan Wanita Premenopause tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Desa Pekuncen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan Tahun 2008’, KTI AMDKeb, Stikes Muhammadiyah Pekajangan.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2005, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edk.3, Balai Pustaka, Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan dan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 29 Tahun 2004 tentang Praktik Kedokteran*, 2007, ed. Anggoro Y, Visimedia, Jakarta.
- Waluyo, S & Putra, BM, 2010, *The Book of Antiaging, Rahasia Awet Muda, Mind-Body-Spirit*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Wasis, 2008, *Pedoman Riset Praktis, untuk Profesi Perawat*, ed. PE Karyuni & M Ester, EGC, Jakarta.

