

**PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN IBU MENOPAUSE**



**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan Pendidikan  
Program Studi Diploma IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kendari

**Oleh :**

**ULFA FAUZIAH**

**P00312016048**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI  
JURUSAN KEBIDANAN  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU MENOPAUSE**

**Diajukan Oleh :**

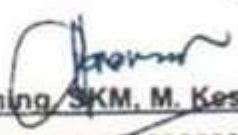
**Ulfa Fauziah**

**P00312016046**

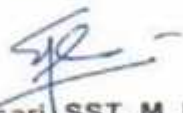
Telah disetujui dan dipertahankan dalam ujian skripsi dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan prodi D-IV Kebidanan

Kendari, Agustus 2020

**Pembimbing I**

  
**Askrening, SKM, M. Kes**  
NIP.196909301990022001

**Pembimbing II**

  
**Elyasari, SST, M. Keb**  
NIP.198010282003122001

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Kebidanan**

**Poltekkes Kemenkes Kendari**

  
**Sultina Sarita, SKM, M.Kes**

**NIP.19680602 199203 2 003**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU MENOPAUSE**

Disusun dan Diajukan Oleh :

**Ulfa Fauziah**  
**P00312016046**

Skripsi ini telah diperiksa dan disahkan oleh Tim Penguji Politeknik Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan yang dilaksanakan pada  
tanggal ... Agustus 2020

Tim Penguji

1. **Dr. Nurmiaty, S.Si.T., MPH**
2. **Hj. Nurnasari P,SKM., M.Kes**
3. **Heyrani, S.Si.T., M.Kes**
4. **Askrening, SKM., M.Kes**
5. **Elyasari, SST., M.Keb**

(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Kendari



**Sultina Sarita, SKM., M.Kes**  
**NIP. 196806021992032003**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ulfa Fauziah

NIM : P00312016048

Institusi Pendidikan : Poltekkes Kemenkes Kendari

Judul Literatur review : Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat  
Kecemasan Ibu Menopause

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kendari 19 Agustus 2020  
Yang membuat pernyataan,

Ulfa Fauziah

## RIWAYAT HIDUP



### I. IDENTITAS

1. Nama Lengkap : Ulfa Fauziah
2. Tempat/Tanggal Lahir : Benua, 24 Oktober 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Suku / Bangsa : Tolaki/Indonesia
6. Alamat : Amonggedo
7. No. Telp/HP : 0823-8163-2148

### II. PENDIDIKAN

1. SD 1 Benua Kecamatan Amonggedo, Kabupaten Konawe tahun 2004 - 2010
2. SMP Negeri 2 Amonggedo tahun 2010 - 2013
3. SMA Negeri 1 Amonggedo tahun 2013-2016
4. Poltekkes Kemenkes Kendari 2016 - 2020

# PENGARUH TERAPI AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU MENOPAUSE

Ulfa Fauziah<sup>1</sup>, Askrening<sup>2</sup>, Elyasari<sup>2</sup>  
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia  
[Email.ulfavauzia@gmail.com](mailto:Email.ulfavauzia@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Pada usia 45-50 tahun umumnya wanita sudah mengalami masa menopause dimana pada masa ini wanita sudah tidak mengalami haid lagi. Saat premenopause perempuan banyak mengalami gejala perubahan pada tubuh baik secara fisik maupun biologis. **Tujuan :** Menganalisis pengaruh terapi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan ibu menopause. **Hasil :** Jurnal pertama menunjukkan ada pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause ( $p$  value  $0,000 < 0,05$ ). Jurnal ke 2 menunjukkan ada pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi BPH. Rata-rata penurunan nyeri kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan afirmasi positif hari ke 1 sampai hari ke 4 menunjukkan adanya perbedaan. Jurnal ke 3 yaitu terdapat korelasi tingkat ekonomi dengan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause ( $p < 0,05$ ) dengan nilai korelasi  $r = 0,571$  yang menunjukkan bahwa korelasi sedang. Jurnal ke 4 menunjukkan enam orang pasien hemodialisa yang mendapatkan intervensi afirmasi positif dan stabilisasi dzikir vibrasi mengalami penurunan kecemasan, sedangkan satu orang pasien mengalami peningkatan kecemasan. Jurnal ke 5 *Deep breathing* dan afirmasi positif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi esensial. Rerata tekanan darah pada pengukuran post1 dan post2 tidak berbeda. **Kesimpulan :** Hasil literature review ini menunjukkan bahwa teraipi afirmasi positif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause karena dengan terapi afirmasi positif, ibu menopause dapat merefleksikan diri, mengatur posisi nyaman serta berpikir hal-hal positif terhadap diri sendiri.

**Kata kunci : terapi afirmasi positif, tingkat kecemasan, menopause**

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan D-IV Poltekkes Kendari

<sup>2</sup>Dosen Kebidanan D-IV Poltekkes Kendari

# THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATION THERAPY ON THE LEVEL OF MENOPAUSE MOTHERS ANXIETY

Ulfa Fauziah<sup>1</sup>, Askrening<sup>2</sup>, Elyasari<sup>2</sup>  
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

[Email.ulfavauzia@gmail.com](mailto:Email.ulfavauzia@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** At the age of 45-50 years, women generally have experienced menopause where during this time women no longer experience menstruation. During premenopause many women experience symptoms of changes in the body both physically and biologically. **Objective:** To analyze the effect of positive affirmation therapy on the anxiety level of menopausal mothers. **Results:** The first journal showed that there was an effect of counseling about menopause on the level of anxiety of mothers facing menopause (p value 0,000 <0.05). Journal 2 shows that there is an effect of positive affirmation on pain reduction in BPH postoperative patients. The average reduction in pain in the intervention group and the control group after positive affirmations from day 1 to day 4 showed a difference. The third journal is that there is a correlation of economic level with maternal anxiety in the face of menopause (p <0.05) with a correlation value of r = 0.571 which shows that the correlation is moderate. Journal 4 shows that six hemodialysis patients who received positive affirmative interventions and vibration dhikr stabilization decreased anxiety, while one patient experienced an increase in anxiety. 5th Journal Deep breathing and positive affirmation can reduce systolic and diastolic blood pressure in patients with essential hypertension. Mean blood pressure at post1 and post2 measurements did not differ. **Conclusion:** The results of this literature review shows that the most positive affirmations affect the level of anxiety on menopause mothers because with positive affirmation therapy, menopausal mothers can reflect on themselves, setting comfortable positions as well as thinking positive things towards oneself. **Keywords:** positive affirmation therapy, anxiety level, menopause

---

<sup>1</sup>Student of Midwifery D-IV Poltekkes Kendari

<sup>2</sup>Lecturer of Midwifery D-IV Poltekkes Kendari

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan proses peralihan dari masa *produktif* ke masa *non-produktif* yang disebabkan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Pada usia 45-50 tahun umumnya wanita sudah mengalami masa menopause dimana pada masa ini wanita sudah tidak mengalami haid lagi. Menopause merupakan suatu periode ketika persediaan sel telur

habis, indung telur mulai menghentikan produksi estrogen yang mengakibatkan haid tidak muncul lagi. Hal ini dapat diartikan sebagai berhentinya masa kesuburan (Smart, 2010).

Menopause alamiah terjadi pada akhir periode menstruasi dan sekurang-kurangnya selama 12 bulan tidak mengalami menstruasi dan bukan disebabkan oleh hal yang patologis (Sulistyawati, 2010).

Wanita yang mengalami menopause akan mengalami rasa khawatir, kecemasan dan takut. Salah satu gejala psikis yang ditemukan pada wanita premenopause adalah kecemasan. Kecemasan pada wanita menopause dihubungkan dengan kekhawatiran saat menghadapi situasi yang berbeda sebelumnya tidak pernah di khawatirkan. Umumnya kecemasan timbul karena mereka tidak mendapatkan informasi yang benar dari sumber yang terpercaya (Pambudi. 2017).

Kecemasan yang dialami seorang wanita itu berbeda-beda, bagi mereka yang tidak menerima dengan realitas perubahan-perubahan tersebut maka akan menimbulkan perasaan khawatir, takut bahkan cemas dengan datangnya menopause sehingga seingkali orang tersebut terlalu mengamati diri tua akan menambah kecemasan mereka, pikiran dan penilaian diri telah loyo dan tidak berarti lagi, tersisihkan dan terabaikan dari kehidupan sosialnya, (pustika 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan Delavar dan Hajjahmadi (2011) di iran utara terdapat lima gejala yang umum pada wanita menopause adalah gampang tersinggung (72,1%), nyeri sendi (70,6%), nyeri punggung (61,2%), hot flushes (49,3%), dan sakit kepla (49,2%). menurut kusmiran (2011) menopause juga mempengaruhi sepertiga dari kehidupan wanita.

Dari penelitian tentang wanita menopause, Warningsih dan Hesti (2009) menyatakan kecemasan pada wanita menopause dengan kategori ringan sebesar 53,3% dan mereka mempunyai respon yang beragam saat datangnya masa premenopause yaitu mengalami

kecemasan, depresi, stress dan mudah marah.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, keadaan ini memiliki objek yang spesifik (Badrya, 2014). Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang disertai oleh respon autonom (penyebab sering tidak spesifik atau tidak diketahui pada setiap individu), perasaan cemas tersebut timbul sebagai akibat dari antisipasi diri terhadap bahaya (azam Qonitatum, 2015).

Ada beberapa cara mengurangi emosi negatif salah satunya dengan terapi afirmasi positif. Hasil penelitian menurut Sambodo, (2013) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan saat pengukuran sebelum diberikan afirmasi positif dengan tingkat kecemasan setelah diberikan afirmasi positif, rata-rata kecemasan 52 responden sebelum dilakukan terapi afirmasi 75,12 setelah dilakukan terapi afirmasi kecemasan menurun 72,22.

Afirmasi atau penegasan adalah pernyataan penerimaan yang digunakan diri sendiri dengan kebebasan yang berlimpah kemakmuran dan kedamaian. Afirmasi juga bisa merupakan kalimat-kalimat positif atau sekelompok kalimat yang dirangkaikan menjadi satu. Afimasi yang digunakan dengan benar adalah alat psikologis yang sangat kuat untuk bertumbuh Abdurahman, (2012) dalam kutipan Sambodo (2013).

Menurut Harris dan Epton (2009) menyatakan bahwa afirmasi positif yang efektif dapat merubah pikiran negatif seseorang. Manipulasi afirmasi memiliki potensi untuk meningkatkan motivasi



masyarakat untuk terlibat dalam perilaku sosial/kesehatan dan mematuhi, Armitage dan Rowe (2011) dalam sambodo (2013).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti yaitu Pengaruh Terapi Afiriasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause.

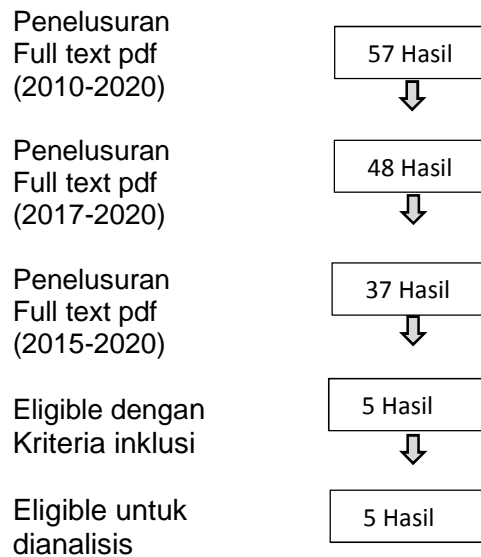
## METODE

Desain penelitian yang masuk dalam literatur review ini adalah menggunakan desain quasi eksperimen. Jenis penelitian ini merupakan metode terbaik dalam menjawab pertanyaan klinis dilapangan. Tipe study yang di review adalah semua jenis penelitian yang menggunakan PICO untuk mencari informasi klinis yang mempengaruhi terapi afiriasi positif terhadap tingkat kecemasan ibu menopause. Partisipan yang ditentukan untuk di revie adalah ibu menopause yang mengalami kecemasan.

Penelusuran dilakukan menggunakan PICO adalah google scholar dengan kata kunci dari tiap variabel yang telah dipilih. Artikel yang ditemukan dibaca dengan cermat untuk melihat apakah artikel memenuhi kriteria inklusi penulis dijadikan sebagai literature reviw. Pencaharian terbatas mulai dari tahun 2010-2020 yang diakses full text dalam format pdf serta memiliki desain quasi eksperimen. Artikel penelitian yang terpublikasi merupakan terapi avirmasi positif sebaagi intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akan di masukan dalam literature review.

Artikel yang masuk dalam kriteria inklusi dianalisis, berikut merupakan intisari yang diambil dari penelitian: judul penelitian, nama peneliti, tahun punlikasi, metode, sampel, tempat penelitian, temuan, kesamaan, keunikan dan perbedaan dan lain-lain. Untuk mencari artikel

penulis melakukan pencarian mengunkan kata kunci yang disusun. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 5 artikel, 5 artikel tersebut kemudian dianalisis. Dibawah ini merupakan 5 daftar dalam bentuk tabel :



Gambar 1. artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi

Daftar hasil artikel pencaharian

1. Sitti Hubaya Matjino. 2019. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, Volume 6, Nomor 2, November 2019
2. Sukesih, Elsy Maria Rosa. 2017. Pengaruh Afiriasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi BPH. *Indonesia Jurnal Perawat. Vol.2 No.1 (2017) 30-34*
3. Atun Wigati, Ummi Kulsum. 2017. Kecemasan Wanita Pada Masa Menopause Berdasarkan Tingkat Ekonomi. Vol.1. no 2 (2017) 100-106

4. Wanodya Kusumastuti, Itsna Iftayani, Erika Noviyanti. 2017. Efektivitas Afirmasi Positif dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas Pasien Hemodialisa. University Research Colloquium 2017. ISSN 2407-9189
5. Andi Dian Puji Lestari, Riris Andono Ahmad, Heru Prasanto. 2017. Efek metode *deep breathing* dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo. Berita Kedokteran Masyarakat (*BKM Journal of Community Medicine and Public Health*). Volume 33 Nomor 5. 219-224

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan buku panduan penulis literature review jurnal kebidanan Poltekes Kemenkes Kendari ditentukan minimal 5 jurnal yang akan dianalisis. Dari kelima jurnal didapatkan dan akan dianalisis, masing-masing jurnal memiliki metode penelitian yang berbeda. Begitu pula dengan tempat penelitian yang dilakukan berbeda.

**Hasil penelitian pertama.** Tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan penyuluhan tentang menopause sebagian besar menunjukkan tingkat kecemasan ibu berat 14 orang (40,0%), tingkat kecemasan setelah diberikan penyuluhan tentang menopause sebagai besar tidak ada ibu yang mengalami kecemasan/panik sebanyak 16 orang (45,7%). Ada pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause ( $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ ).

Stuart dan Suddan (2004) menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan adalah kurangnya pengetahuan responden tentang menopause. Pengetahuan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan responden dalam menghadapi menopause dan pengetahuan akan meningkat jika diberi pendidikan kesehatan tentang menopause. Pendidikan kesehatan tentang menopause merupakan salah satu sumber informasi bagi responden sehingga tidak terjadi kecemasan dalam menghadapi menopause. Informasi yang diperoleh tentang suatu objek akan berpengaruh terhadap sikap objek tersebut (Wulandrai, 2015)

**Hasil penelitian kedua.** Jurnal ke 2 menunjukkan ada pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi BPH. Rata-rata penurunan nyeri kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan afirmasi positif hari ke 1 sampai hari ke 4 menunjukkan adanya perbedaan.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait pemberian afirmasi positif adalah penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2012) didapatkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif pada anak usia sekolah terhadap tingkat kecemasan akibat hospitalisasi di ruang bougenvile RSUD Kudus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,005$  ( $p \text{ value} < 0,05$ ).

Umur sangat erat kaitannya dengan proses penuaan, penambahan usia akan meningkatkan perubahan keseimbangan testostosterone dan estrogen yang dapat terjadi pada usia 50 tahun keatas. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan

Sriyatun (2013) yang menjelaskan bahwa umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, di negara berkembang kebanyakan penderita BPH berusia antara 60 sampai 80 tahun karena proses penuaan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, terlihat bahwa pemberian afirmasi positif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dikarenakan bahwa pada pengukuran dilakukan afirmasi positif terhadap nyeri pada pasien BPH pasien mengalami nyeri dibagian operasi seperti rasa perih dan panas, nyeri dibagian penis karena fiksasi yang terlalu kencang menarik penis dan balon kateter yang mendesak dibagian kandung kemih, ekspresi nyeri dengan meringis sambil dahi berkerut dan gelisa, nyeri sesudah dilakukan afirmasi positif ditunjukkan dengan sikap responden yang masih mampu berkomunikasi aktif, tersenyum, bercanda, dan ceria.

**Hasil penelitian ketiga.** Jurnal ke 3 yaitu terdapat korelasi tingkat ekonomi dengan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause ( $p < 0,05$ ) dengan nilai korelasi  $r = 0,571$  yang menunjukkan bahwa korelasi sedang.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti. Kecemasan yang tidak teratasi dapat menimbulkan beberapa dampak diantaranya, seseorang cenderung mempunyai penilaian

negatif tentang makna hidup, penurunan kualitas hidup, perubahan emosional seperti depresi kronis serta gangguan psikosa. (Noviyanti. 2017).

#### **Hasil penelitian keempat.**

Jurnal ke 4 menunjukkan enam orang pasien hemodialisa yang mendapatkan intervensi afirmasi positif dan stabilisasi dzikir vibrasi mengalami penurunan kecemasan, sedangkan satu orang pasien mengalami peningkatan kecemasan. Kondisi tersebut disebabkan karena pasien kurang aktif dalam mempraktekkan terapi stabilisasi dzikir vibrasi secara konsisten di rumah.

Afirmasi positif yang diberikan yaitu mengulang kata "Saya yakin nyeri berkurang". Setelah pesan tersebut mengendap dalam pikiran bawah sadar maka pesan tersebut akan ditransmisikan ke pikiran sadar yang menyebabkan perubahan perilaku baru, ingatan dan suasana emosi yang baru yang didasarkan pada pesan yang sudah tertanam dalam pikiran bawah sadar. *The power of suggestion* (kekuatan kata-kata dalam sugesti), suasana lingkungan dan emosi adalah stimulus eksternal berupa suatu pesan yang ditanamkan kedalam pikiran bawah sadar (Rosa, 2017).

**Hasil penelitian kelima.** Jurnal ke 5 *Deep breathing* dan afirmasi positif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi esensial. Rerata tekanan darah pada pengukuran post1 dan post2 tidak berbeda. Penurunan tekanan darah pada kedua kelompok tidak berbeda. Efektivitas *deep breathing* dan afirmasi positif dalam menurunkan tekanan darah adalah sama. Penurunan tekanan darah kedua

metode tersebut stabil hingga 15 menit setelah intervensi.

Berpikir positif sendiri memiliki empat aspek, yaitu *positive expectation* (harapan positif), *non judgment talkkoing* (pernyataan yang tidak menilai), *sel affirmation* (afirmasi diri), dan *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan) (Machmudati dan Diana, 2017).

## KESIMPULAN

1. Berdasarkan literatur review telaah lima jurnal ada pengaruh terapi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan pada ibu menopause.
2. Berdasarkan literatur review telaah lima jurnal ada pengaruh terapi afirmasi positif pada ibu menopause.
3. Berdasarkan literatur review telaah lima jurnal ada pengaruh terapi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan.

## SARAN

1. Bagi menopause  
Para ibu menopause diharapkan dapat mengaplikasikan terapi afirmasi positif dalam menghadapi masa menopause sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.
2. Bagi tenaga kesehatan  
Tenaga kesehatan dapat melaksanakan pelatihan terapi afirmasi positif untuk di aplikasikan, sehingga dapat dijadikan alternatif intervensi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu menopause maupun kepada pasien yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

3. Bagi keluarga

Di harapkan kepada keluarga dapat mengaplikasikan terapi afirmasi positif dalam kehidupan sehari-hari karena terapi ini cukup efektif dalam menurunkan kecemasan

## DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, A. (2003) *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Badrya, L. 2014. Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran laki-laki dan perempuan angkatan 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi OSCA. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*.
- Depkes (2007) *Tips Menghadapi Menopause*.
- Kasdu, D. (2002) *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Kusumastuti, W, Iftayani, I, Noviyanti, I. 2017. Efektivitas Afirmasi Positif dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan pada Komunitas Pasien Hemodialisa. *University Research Colloquium 2017. ISSN 2407-9189*
- Lestari.A.D.P, Ahmad.R.A.Prasanto.H. 2017.Efek metode *deep breathing* dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM Journal of Community Medicine and Public Health).Volume 33 Nomor 5. 219-224*
- Machmudati, A, Diana. R.R. 2017. Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan

- Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi. Volume 9.No. 1. Juni 2017.*
- Matjino, S.H. 2019. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara. *Medikes (Media Informasi Kesehatan), Volume 6, Nomor 2, November 2019*
- Novitasari, 2011. Pengaruh Kecemasan Terhadap Tingkat Tidur Pada Premenopause. Jakarta
- Pamudi, Putri A.S. 2017. Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause di Desa Pingit Kecamatan Rangit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2017. *Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.*
- Pinilih, S, Aatuti, R, Amin, M. 2013. Efektifitas Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Penderita Tuberculosis Paru Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (Bkpm) Kota Magelang
- Saraswita (2017) 'Hubungan Pengetahuan , Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru', *Journal Endurance, 2(June), pp. 117–123.*
- Smart, A. (2010) *Bahagia di Usia Menopaus.* Yogyakarta: A'plus Book.
- Sulistyawati, E. dan P. A. (2010) *Menopause dan Sindrom Premenopause.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sukesih, Rosa, E.M. 2017. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi BPH. *Indonesia Jurnal Perawat. Vol.2 No.1 (2017) 30-34*
- Suliswati. 2005. Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Bandung
- Yatim, F. (2001) *Haid Tidak Wajar dan Menopause.* Jakarta: Pustaka Populer Obor.

