

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP  
KECEMASAN PADA WANITA  
PREMENOPAUSE DI DESA  
WANASARI TABANAN**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**NI NYOMAN FERRY ASTUTI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP  
KECEMASAN PADA WANITA  
PREMENOPAUSE DI DESA  
WANASARI TABANAN**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh**

**NI NYOMAN FERRY ASTUTI  
NIM. A1223089**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Ferry Astuti

NIM : A1223089

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan pada Wanita  
Premenopause di Desa Wanasari Tabanan”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tabanan, 5 Februari 2025



(Ni Nyoman Ferry Astuti)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP  
KECEMASAN PADA WANITA  
PREMENOPAUSE DI DESA  
WANASARI TABANAN**

**Diajukan Oleh:**

**NI NYOMAN FERRY ASTUTI  
NIM. A1223089**

**Badung, 5 Februari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed**  
NIDK: 8995650022

Pembimbing II



**Bdn.Ni Made Risna Sumawati, S.S.iT.,M.Kes**  
NIDN : 0809018701

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb**  
NIDN :0808068701

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal: 12 Februari 2025**

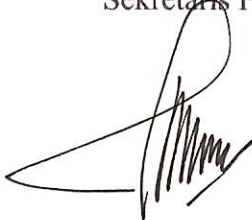
**Yang terdiri dari :**

**Ketua Penguji**



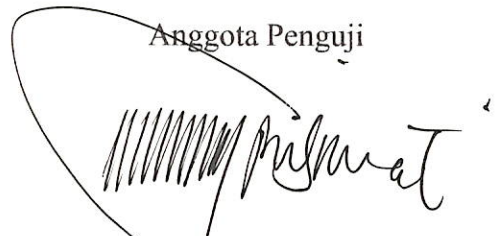
**Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes**  
**NIDN : 0821098803**

**Sekretaris Penguji**



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed**  
**NIDK: 8995650022**

**Anggota Penguji**



**Bdn.Ni Made Risa Sumawati, S.S.iT.,M.Kes**  
**NIDN : 0809018701**

**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb**  
**NIDN :0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Februari 2025

Ni Nyoman Ferry Astuti

**Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan Pada Wanita Premenopause di Desa Wanasari Tabanan**

**xiii+ 57 + 5 tabel + 11 skema + 14 lampiran**

#### **ABSTRAK**

Penuaan merupakan proses alamiah yang dilalui oleh semua manusia. Penuaan pada wanita diawali dengan memasuki masa klimakterium yang dimulai pada usia 40-65 tahun. Premenopause biasanya menimbulkan gejala seperti, siklus menstruasi tidak teratur, perasaan panas dari dada hingga wajah, keringat dingin pada malam hari, *dryness vagina*, insomnia, cepat lelah dan depresi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada wanita premenopause yaitu secara non-farmakologi yaitu *yoga pranayama*. Yoga adalah salah satu cara meditasi untuk menenangkan pikiran dengan metode pengembangan pribadi yang menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan cara olah tubuh (*asana*), aliran pernafasan (*pranayama*) dan meditasi atau visualisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan Pada Wanita Premenopause di Desa Wanasari Tabanan.

Penelitian ini menggunakan metode desain *Pre Eksperiment* dengan rancangan *one group pretest- posttest* dimana penelitian ini Observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum dan setelah diberikan intervensi. Data dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh Wanita premenopause sebelum dan setelah diberikan yoga pranayama didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan pada wanita premenopause di Desa Wanasari Tabanan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Wanita Premenopause dapat menerapkan Yoga Pranayama untuk mengatasi kecemasan.

**Kata Kunci : Yoga Pranayama, Kecemasan, Wanita Premenopause**

**Daftar Pustaka : 32 (2016-2023)**

**BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES**

**BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

*Thesis, Februari 2025*

*Ni Nyoman Ferry Astuti*

***The Effect of Yoga Pranayama on Anxiety in Premenopausal Women in Wanasari Village, Tabanan***

***xiii+ 57 + 5 tables + 11 schemes + 14 attachments***

### **ABSTRACT**

*Aging is a natural process that all humans go through. Aging in women begins with entering the climacteric period which begins at the age of 40-65 years. Premenopause usually causes symptoms such as irregular menstrual cycles, hot feelings from the chest to the face, cold sweats at night, vaginal dryness, insomnia, fatigue and depression. Efforts that can be made to reduce anxiety in premenopausal women are non-pharmacological, namely yoga pranayama. Yoga is one way of meditation to calm the mind with a personal development method that aligns the body, mind, and soul through body exercises (asana), breathing flow (pranayama) and meditation or visualization. The purpose of this study was to determine the Effect of Yoga Pranayama on Anxiety in Premenopausal Women in Wanasari Village, Tabanan.*

*This study uses a Pre Experiment design method with a one group pretest-posttest design where this study Observation was carried out twice, namely before and after the intervention was given. Data were analyzed using the Wilcoxon Test.*

*The results of the statistical test conducted to determine the level of anxiety experienced by premenopausal women before and after being given yoga pranayama obtained a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) which means  $H_0$  is rejected so that it can be concluded that there is an effect of yoga pranayama on anxiety in premenopausal women in Wanasari Village, Tabanan. Based on the results of this study, it is expected that Premenopausal Women can apply Yoga Pranayama to overcome anxiety*

***Keywords: Yoga Pranayama, Anxiety, Premenopausal Women***

***Bibliography: 32 (2016-2023)***

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan do'a dan Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, dimana dengan berkat Rahmat dan Karunia Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Yoga Pranayama* Terhadap Kecemasan pada Wanita Premenopause di Desa Wanasari Tabanan” pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyusun skripsi dan akan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Stikes Bina Usada Bali. Peneliti banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali atas izin dan motivasinya
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini
3. Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku penguji utama yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih,S.ST.,SH.,M. Biomed selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.

5. Bdn Ni Made Risna Sumawati, S.S.iT.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. dr. I Gst Agung Gde Bayupasti, selaku kepala Puskesmas Tabanan II, telah memberikan izin kepada peneliti untuk mencari data Wanita premenopause di wilayah kerja Puskesmas Tabanan II
7. I Gede Ketut Agus Suparsa selaku Kepala Desa Wanasari Tabanan telah memberikan izin kepada peneliti untuk mencari data Wanita premenopause
8. Rekan – rekan sejawat bidan seangkatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Bina Usaha Bali dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan dalam penyusunan skripsi kebidanan yang lebih baik. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih

Badung, 5 Februari 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Institusi Pendidikan.....	4
2. Wanita Premenopause.....	4
3. Tempat Penelitian.....	4
4. Peneliti.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Premenopause.....	7
2. Konsep Kecemasan .....	10
3. Konsep Yoga Pranayama.....	15
B. Kajian Empiris .....	25

C. Kerangka Teori.....	27
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
<b>BAB IV METODELOGI PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian.....	32
E. Etika Penelitian.....	32
F. Alat Pengumpulan Data.....	35
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	36
H. Pengolahan Data .....	38
I. Analisa Data.....	40
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	42
B. Analisa Univariat.....	42
C. Analisa Bivariat.....	44
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	46
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	55
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	56
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Duduk <i>Yoga Pranayama</i> .....	18
Gambar 2.2 Nadi <i>Shodana Pranayama</i> .....	19
Gambar 2.3 <i>Bhastrika Pranayama</i> .....	21
Gambar 2.4 <i>Brahmari Pranayama</i> .....	20
Gambar 2.5 <i>Sitali Pranayama</i> .....	22
Gambar 2.6 <i>Sitkari Pranayama</i> .....	23
Gambar 2.7 <i>Ujjayi Pranayama</i> .....	23
Gambar 2.8 Penutup .....	24
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan di Desa Wanasari Tabanan.....	42
Tabel 5.2 Hasil Tingkat Kecemasan pada wanita premenopause sebelum diberikan Yoga Pranayama di Desa Wanasari Tabanan.....	43
Tabel 5.3 Hasil Tingkat Kecemasan pada wanita premenopause setelah diberikan Yoga Pranayama di Desa Wanasari Tabanan.....	44
Tabel 5.4 Hasil Analisis pengaruh yoga Pranayama Terhadap kecemasan pada wanita premenopause di Desa Wanasari Tabanan.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10 Kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*
- Lampiran 11. SOP Pemberian *Yoga Prananyama*
- Lampiran 12. Dokumentasi *Yoga Pranayama*
- Lampiran 13. Output Analisis Data Dengan SPSS
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Afradipta, D. (2021). *Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(1), 35–40.
- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. (2020). *Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.194>
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Irwanto, Wardani, L. M. I., E.Lay, A., Risnawati, E., & Jalal, N. M. (2023). *Psikologi Abnormal* (Sumatera B). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2022). *Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan. Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6 (2), 233–242.
- Asifah, M. (2021). *Pengetahuan Wanita Dalam Menghadapi Menopause Di Pedukuhan Gowok. JKM Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8(2), 180–191. <https://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/682>
- Fara, C. M. (2020). *Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause Usia 40-48 Tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Universita Ngudi Waluyo*, 21(1), 1–9.
- Fruitasari, M. K. F. (2017). *Dampak Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Wanita Premenopause. Fakultas Ilmu Kesehatan Unika Musi Charitas Palembang*, 5(1), 255–270.
- Hanafi, M., & Utamayasa, I. G. D. (2021). *Efek senam yoga terhadap tingkat kecemasan wanita pramenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 354–360.
- Hidaayah, N., & Alif, H. (2018). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. Journal of Health Sciences*, 9(1), 69–76. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.187>

- Kautsar, F. Gustopo, D. (2020). *Uji Validitas dan Reabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktifitas Pekerja Visual Inspektion PT. Widatra Bakti*. SENATEK 2020. Malang.
- Lutfian. (2021). *Yoga Pranayama Sebagai Upaya Rehabilitatif Paru Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. *Ilmu Kesehatan Bakhti Husada*, 12(2), 124–134.
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Matjino, S. H. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Toboleu Kecamatan Kota Ternate Utara*. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), 203–216. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i2.184>
- Nisa, I. C., & Islamiati, D. (2020). *Hubungan Pengetahuan Menjelang Menopause dengan Tingkat Kesiapan Menjelang Menopause pada Ibu Premenopause*. *Ilmiah Indonesia*, 5(11), 1336–1345.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Selemba Medika.
- Nuryani, T., & Waluya, N. A. (2015). *Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri di Poliklinik Kesehatan Bandung*. *Healthy Journal Prodi Ilmu Keperawatan, FIKES-UNIBBA, Bandung*, III(2), 32–40.
- Ompusunggu, F., Tallutondok, E. B., Tahapary, P. A., Ingrid, B. L., & Nugroho, D. Y. (2019). *Pendidikan Kesehatan Pada Perempuan Menopause Tentang Screening Kesehatan Reproduksi Di Tangerang*. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 483–489. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v2i0.337>
- Puspitasari, B. (2020). *Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause*. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–119. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v9i2.164>
- Rangkuti, S. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Wanita tentang Premenopause di Wilayah Puskesmas Onolalu Kabupaten Nias Selatan Tahun 2020*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Jurkesmas)*, 1(1), 51–59. <https://journal.physan.id/index.php/jkm%0A>
- Sari, P. R. I., Winaya, I. M. N., Griadhi, I. P. A., & Saraswati, P. A. S. (2020). *Hubungan Partisipasi Latihan Hatha Yoga Terhadap Rendahnya Tingkat*

*Kecemasan Wanita Premenopause di Lapangan Niti Mandala Renon. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 8(16–21).

Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia* (A. S. Nasution (ed.)). PtT Inovasi Pratama Internasioanl.

Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.

Utami, S., & Dwihestie, L. K. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Menopause di Dusun Jabung, Pandowoharja, Sleman Yogyakarta. Genta Kebinanan*, 11(2), 68–72. <http://ejournal.politeknikkesehatankartini.ac.id/index.php/JGK/article/download/14/7>

Utami, S., Rahayu, S., & Mukarromah, S. B. (2020). *Senam Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause. Journal of Sport Sciences and Fitness Di Semarang*, 5(2), 104.

Wahyuni, B. S., & Ruswanti, R. (2018). *Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(3), 472–478. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.131>

Wardani, D. K. (2020). *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)*. LPPM Universitas KH.A Waboh Hasbullah.

Widiastini, L., Sumawati, N., & Udayani, N. (2023). *Comparison of Pranayama Yoga and Surya Namaskar Yoga Towards Dysmenorrhea in Adolescent Girl. Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 195–200. doi:<https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1573>

Widorini, D. E., Surachmindari, S., & Triningsih, R. W. (2017). *Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang. Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i1.149>

Wijaya, Y. A., Yudhawati, S. N. L. P., Dewi, K. A. K., & Khaqul, S. (2022). *Konsep Terapi Komplementer. Universitas Brawijaya*, 1(1), 1–25.

Wulandari, H., Chairiyah, R., Wulandari, N. K. A., Syabin, N., Perestroika, G. D., Susanti, N. Y., Hariyani, F., Yuliani, M., Rosiana, H., Hanifah, I., & Marini, T. (2023). *Asuhan Kebidanan pada Perempuan dan Anak Dalam Kondisi Rentan*. Pt.Global Eksekutif Teknologi.

- Yazia, V., & Hamdayani, D. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Masa Menopause*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 53–68. <https://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/16>
- Zahra, F., & Sopiatusun, R. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Premenopause di Wilayah Kerja UPTD BLUD Puskesmas Gunungsari Tahun 2018*. *Midwifery Update (MU)*, 10(5), 87–95.