

SKRIPSI

**PENGARUH *HIPNOTERAPI* TERHADAP GANGGUAN  
KECEMASAN PADA IBU KLIMAKTERIUM DI WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS WAY HITAM IV  
KABUPATEN OKU TIMUR  
TAHUN 2025**



**WIWIN RATNA SARI  
PO.71.24.2.24.335**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *HIPNOTERAPI* TERHADAP GANGGUAN  
KECEMASAN PADA IBU KLIMAKTERIUM DI WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS WAY HITAM IV  
KABUPATEN OKU TIMUR  
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



**WIWIN RATNA SARI  
PO.71.24.2.24.335**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
TAHUN 2025**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam siklus kehidupan, perempuan akan melewati enam tahapan masa perkembangan sesuai dengan anatomi dan fisiologisnya, yaitu dimulai dari masa prapubertas, pubertas, reproduksi, klimakterium, menopause hingga lanjut usia. Pada saat menjelang menopause akan terjadi perubahan fisik dan psikologis dalam tubuh karena penurunan fungsi tubuh seperti gejala vasomotor yang disebabkan ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron sehingga akan mengganggu psikososial, fisik, dan seksual pada perempuan (Yulizawati & Marzatia, 2022).

Menopause adalah proses transisi dalam kehidupan seorang wanita yang terjadi pada usia sekitar 45-50 tahun menandai akhir dari periode reproduktifnya melalui serangkaian tahapan yang melibatkan perubahan fisiologis dan hormonal yang signifikan. (Pricilia Yunika, 2022). Akibatnya, wanita yang memasuki masa menopause mengalami penurunan hormon estrogen yang akan mempengaruhi kualitas hidup. Masa transisi menopause atau premenopause atau disebut dengan klimakterik adalah keadaan dimana seorang wanita berada di siklus ovulasi dan menstruasi yang tidak teratur yang mengarah ke menopause dan berlanjut sampai duabelas bulan setelah periode terakhirnya (Hayuningsih et al., 2024).

Klimakterium merupakan bagian dari masa sebelum terjadinya menopause, yaitu masa dimana siklus menstruasi mulai berlangsung tidak

teratur, dimulai pada akhir masa reproduksi dan berakhir pada awal masa senium (usia lanjut) , yaitu pada usia 45 65 tahun (Yorinda Sebtalesty & Mathar, 2019). Klimakterium mengacu pada periode kehidupan seorang wanita saat ia berpindah dari tahap reproduktif ke tahap tidak reproduktif, disertai regresi fungsi ovarium. Klimakterium terdiri dari empat fase yaitu fase premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause (Mulyaningsih & Pradnya Paramita, 2019).

Menurut WHO (2022) pada tahun 2030 mendatang jumlah perempuan di dunia yang memasuki masa menopause akan mencapai 1,2 miliar orang, artinya sebanyak 1,2 miliar perempuan akan memasuki usia lebih 50 tahun, dan angka itu merupakan tiga kali lipat dari angka sensus tahun 2000 jumlah perempuan menopause.

Di Indonesia, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta perempuan menopause. Pada tahun 2023, terdapat sekitar 20,9 juta perempuan di Indonesia yang berusia di atas 50 tahun (BPS, 2023). Sementara perkiraan umur rata-rata usia menopause di Indonesia adalah 50 tahun. (Kemenkes RI, 2022).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023 jumlah wanita berusia 40-59 tahun sebanyak 1.050.340 orang atau sekitar 24,4% perempuan yang akan memasuki usia menopasause (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2024), Sedangkan di Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur pada Juni 2024, jumlah wanita usia 40-59 tahun sebanyak 85.235 orang (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan data yang didapatkan

di Kecamatan Belitang Jaya yang kemudian menjadi acuan Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Way Hitam IV Tahun 2025, jumlah perempuan yang memasuki usia 40-59 tahun sebanyak 1.214 orang (Puskesmas Way Hitam IV, 2025).

Hasil Study of Women's Health Across the Nation (SWAN) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa masa menopause berhubungan dengan tekanan psikologi, dimana 28.9% mengalami stres di awal premenopause, 20.9% pada tahap perimenopause, dan 22% pada tahap postmenopause (El Khoudary et al., 2019). Sebesar 58.3% perempuan yang memasuki masa menopause mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis seperti gelisah, depresi, insomnia, kelemahan daya ingat, dan gangguan fisik sehingga menimbulkan rasa cemas (Koeryaman & Ermianti, 2018).

Menurut Arisa Chintya Haryani et al., (2024), dalam jurnal penelitiannya tentang tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause, terdapat 23,9% ibu tidak merasakan gejala kecemasan, 21,7% mengalami gejala kecemasan ringan, 45,7% gejala kecemasan sedang, dan 9,7% lainnya dengan gejala kecemasan berat. Ibu premenopause mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda.

Apabila gejala-gejala klimakterium tidak direspons dengan baik akan muncul banyak masalah seperti osteoporosis (tulang keropos), penyakit jantung koroner, stroke, dan pikun. Jika kondisi ini dibiarkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup perempuan. Dalam penelitian Diyaningrum (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dan kualitas hidup

perempuan menopause. Sebanyak 25,6% perempuan premenopause tidak mengalami kecemasan dan memiliki kualitas hidup baik. 27,8% mengalami cemas ringan dan memiliki kualitas hidup baik. 13,3% mengalami cemas sedang dan memiliki kualitas hidup buruk dan 14,4% mengalami cemas berat dengan kualitas hidup buruk. Semakin tingginya tingkat kecemasan, maka tingkat kualitas hidup pada perempuan menopause juga akan meningkat yang menunjukkan kualitas hidup buruk.

Oleh sebab itu, sebagai seorang bidan yang memberikan asuhan sepanjang siklus kehidupan perempuan, bidan mempunyai peran untuk memberikan asuhan kebidanan komprehensif dan holistik serta melakukan pendekatan kepada perempuan klimakterium agar dapat menerima bahwa menopause adalah hal yang fisiologis dan akan dialami oleh semua perempuan. Dalam menghilangkan kecemasan dan kekhawatiran pada saat memasuki masa klimakterium penting untuk mengenali tanda-tanda klimakterium *syndrome* sedini mungkin dan dapat melakukan hipnosis.

Hipnosis merupakan suatu seni komunikasi persuasi yang bertujuan untuk memberikan sugesti kepada seseorang dengan mengoptimalkan alam bawah sadar yang ditujukan untuk menyampaikan pesan-pesan ke pusat motivasi manusia yang disebut sebagai “Pikiran Bawah Sadar” (Rokhma, 2023). *Hypnosis* terjadi dimana aktivitas otak berada diantara gelombang alpha dan theta. *Hypnosis* membuat perhatian seseorang terfokus, kesadaran dan kemampuan menerima saran semakin meningkat. Salah satu metode *hypnosis* yang sering digunakan yaitu hipnoterapi (Mulyadi & Kholida, 2021).

Hasil penelitian yang meneliti efektivitas *hipnoterapi* dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien gangguan jiwa, menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan *hipnoterapi* dan terbukti bahwa *hipnoterapi* dapat menurunkan kecemasan pasien gangguan jiwa dikarenakan adanya pengaruh sugesti yang masuk (Puspitasari et al., 2022).

Salah satu tempat pendampingan yang dapat dilakukan dalam rangka memberikan terapi hipno untuk mengurangi tingkat kecemasan pada perempuan klimakterium yaitu dalam kegiatan Pos Binaan Terpadu (Posbindu). Dalam Posbindu kegiatan yang dilakukan dapat berupa pemeriksaan kesehatan, pelayanan kesehatan, senam dan sebagainya. Akan tetapi sangat disayangkan belum ada kegiatan yang dapat menyentuh psikologis perempuan perimenopause dengan gangguan kecemasan.

Dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hipnoterapi yang diberikan pada ibu premenopause dengan gangguan kecemasan dalam Kegiatan Posbindu di UPTD Puskesmas Way Hitam IV dengan judul “Pengaruh *Hipnoterapi* terhadap Gangguan Kecemasan Pada Ibu Klimakterium di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Way Hitam IV Kabupaten OKU Timur Tahun 2025”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yaitu bagaimana pengaruh *hipnoterapi* terhadap gangguan kecemasan pada ibu klimakterium di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Way Hitam IV Kabupaten OKU Timur Tahun 2025?

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh *hipnoterapi* terhadap gangguan kecemasan pada ibu klimakterium.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kondisi ibu klimakterium dengan gangguan kecemasan sebelum dan sesudah adanya pemberian *hipnoterapi*.
- b. Menganalisis perbedaan kecemasan ibu klimakterium dengan gangguan kecemasan sebelum dan sesudah adanya pemberian *hipnoterapi*.
- c. Menganalisis pengaruh *hipnoterapi* terhadap gangguan kecemasan pada ibu klimakterium.

### **D. Manfaat**

#### **1. Bagi Institusi Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh *hipnoterapi* dan dapat diaplikasikan pada implementasi kebidanan sehingga dalam mengatasi berbagai macam masalah terutama kecemasan dapat menggunakan terapi hipnosis atau juga dengan afirmasi positif.

#### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini agar dapat dijadikan sumber informasi dalam pengembangan ilmu terapi non farmakologis dalam mengurangi tingkat kecemasan pada perempuan klimakterium serta mendukung Visi Program Studi Sarjana Terapan yaitu unggul dalam asuhan kebidanan komprehensif dan holistik dengan *hipnomidwifery*.

### 3. Bagi ibu klimakterium atau Keluarga

Penelitian ini bisa dijadikan satu bentuk terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada perempuan klimakterium.

### 4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai *evidence based* penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Ummul, A., Zahara, F., Taqwin, Mastita, Ngurah Ardiawan, K., & Eka Sari, M. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep kecemasan ( anxiety ) pada lanjut usia ( lansia )*. 5(2).
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Arisa Chintya Haryani, L., Dewi, V. K., Rafidah, & Yuniarti. (2024). Hubungan pengetahuan tentang perubahan fisik saat premenopause dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi premenopause di wilayah kerja puskesmas tirta jaya tahun 2024. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Asriati, C. R., Wijaya, M., Nirmala, S. A., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Persiapan Fisik dan Psikis Memasuki Masa Menopause. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(2), 99.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Umur Tahun 2024*. <https://searchengine.web.bps.go.id/search?mfd=1609&q=JUMLAH+PENDUDUK+2024&content=table&page=1&title=1&from=2024&to=2025&sort=terbaru>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2024). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di provinsi sumatera selatan, 2023*. <https://sumsel.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-sumatera-selatan--2023.html?year=2023>
- Baskoro, D. (2019). *Hypnoterapi mastery*. Sastra Jendra Media. <https://play.google.com/store/books/details?id=BLYREAAAQBAJ>
- Cardeña, E., Svensson, C., & Hejdström, F. (2014). Hypnotic tape intervention ameliorates stress: A randomized, control study. *International journal of clinical and experimental hypnosis*, 61(2), 125–145.

<https://doi.org/10.1080/00207144.2013.753820>

- Desfitri Ulma, O. (2024). Hubungan antara kecemasan dan gangguan tidur insomnia pada mahasiswa fakultas psikologi uin suska riau yang sedang mengerjakan skripsi. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Dita Dwiyani Fenisha, Ahmad Qosim, & Nopri Padma Nudesti. (2022). Pengaruh pemberian teh ginseng terhadap penurunan kecemasan selama masa premenopause pada kelompok majelis ta'lim di desa wonotirto. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 13(2), 7–11. <https://doi.org/10.52299/jks.v13i2.116>
- Diyaningrum, F. (2022). Hubungan kecemasan dengan kualitas hidup pada wanita menopause di wilayah pesisir desa. *Disertasi*.
- Efendi, S., Tinggi, S., & Kesehatan Makassar, I. (2023). *Buku chapter metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif* (Issue December 2023).
- El Khoudary, S. R., Greendale, G., Crawford, S. L., Avis, N. E., Brooks, M. M., Thurston, R. C., Karvonen-Gutierrez, C., Waetjen, L. E., & Matthews, K. (2019). The menopause transition and women's health at midlife: A progress report from the Study of Women's Health across the Nation (SWAN). *Menopause*, 26(10), 1213–1227. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001424>
- Hafni Sahir, S. (2021). *Metodologi penelitian* (T. Koryati (ed.)). PENERBIT KBM INDONESIA.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hanifah, I., Hidayati, T., & Yuliana, W. (2021). Pengaruh penyuluhan tentang menopause terhadap kecemasan seks masa menopause pada komunitas muslimatan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 91–96.
- Hayuningsih, S., Partiwi, N., Sukmawati, Muliani, S., & Piatun Khodijah, U. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause*.

Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

- Hermawati, D. (2014). Hubungan karakteristik wanita premenopause dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause di banda aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(2), 143–152.
- Hidayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia pada wanita pre-menopause di dusun ngablak desa kedungrukem kecamatan benjeng kabupaten gresik. *Journal of Health Sciences*, 9(1), 69–76.
- Kemenkes RI. (2022). *8 faktor penyebab menopause dini*. Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://kemkes.go.id/app\\_asset/file\\_content\\_download/1702958336658115008345c5.53299420.pdf&ved=2ahUKEwitoZuplNaLAXVIVmwGHfusB6gQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw2O9tpSPY2ebaZofmDMHwBA](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/1702958336658115008345c5.53299420.pdf&ved=2ahUKEwitoZuplNaLAXVIVmwGHfusB6gQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw2O9tpSPY2ebaZofmDMHwBA)
- Koeryaman, M. T., & Ermiati. (2018). Adaptasi gejala perimenopause dan pemenuhan kebutuhan seksual wanita usia 50-60 tahun. *Medisains*, 16(1), 21–30.
- Laely, J. A. (2016). Pengaruh hipnotherapy terhadap penurunan tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kemoterapi di rs dr. Kariadi. *Medica Hospitalia*, 4(9), 57–61.
- Moving Minds Hypnotherapy. (2023). *What are the Different Types of Hypnosis*. <https://search.app/7MRcEx45cnKPCNMh7>
- Mukti, A. S. (2019). Hubungan pengetahuan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa klimakterium di rsud tasikmalaya. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(2). <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i2.3028>
- Mulyadi, E., & Kholida, N. (2021). Buku Ajar Hypnocaring. In N. Kholida (Ed.), *Bukel*. Guepedia.
- Mulyaningsih, S., & Pradnya Paramita, D. (2019). *Klimakterium masalah & penanganannya dalam perspektif kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Mustika Ningrum, N. (2023). *Buku self healing dalam menurunkan kecemasan pada kehamilan* (Y. Sabila Rosyad (ed.); 1st ed.). Pustaka Panasea.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku kesehatan (Cetakan II)*. Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian pesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nugraha, M. T., Fortuna, R., Sintya, M., & Noor, M. (2022). *Artikel penelitian*. *I(3)*, 187–202.
- Nugroho, K. D., & Wibowo. (2019). *Keperawatan pada Lansia (Dasar)*. Media Nusa Kreatif.
- Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., Joshua, R., Olendzki, N., Elkins, G. R., Slonena, E., Hung, J., & Rhodes, J. R. (2020). Mindful hypnotherapy to reduce stress and increase mindfulness : a randomized controlled pilot study mindful hypnotherapy to reduce stress and increase. *International journal of clinical and experimental hypnosis*, *68(2)*, 151–166. <https://doi.org/10.1080/00207144.2020.1722028>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan sarwono prawirhardjo* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro (eds.); ke-4). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pricilia Yunika, R. (2022). *Buku modul asuhan kebidanan pada perimenopause*. Sekolah tinggi ilmu kesehatan yarsi mataram.
- Pujiastuti, L., Ambarwati, Septi, D., Waryantini, Studi Program Ilmu Keperawatan, F. I. K., & Universitas Bale Bandung, I. (2023). *1 1\**, *2*, *3*. *12(1)*, 44–50.
- Puskesmas Way Hitam IV. (2025). *Profil puskesmas way hitam iv tahun 2025*. Puskesmas Way Hitam IV.
- Puspitasari, P. R., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien gangguan jiwa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *5(2)*, 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Putri, & Ayunia. (2015). *Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause*. [https://www.researchgate.net/publication/331400698\\_Hubungan\\_persepsi\\_tentang\\_menopause\\_dengan\\_kecemasan\\_pada\\_wanita\\_premenopause](https://www.researchgate.net/publication/331400698_Hubungan_persepsi_tentang_menopause_dengan_kecemasan_pada_wanita_premenopause)
- Rahayuningsih, S. dkk. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause* (1st ed.). Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Rahmawati, E., Anjarwati, N., Jannah, R., & Ardiansyah, F. (2022). Pengaruh hipnoterapi terhadap kualitas hidup menopause. *Jurnal Keperawatan*

- Florence*, 2(2), 1–10.  
[https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEWjk4ZnE-cyEAXA8DgGHTQuBsMQFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fjurnal.stikeskendedes.ac.id%2Findex.php%2FJKF%2Farticle%2Fview%2F200&usg=AOvVaw0AsuWSQ5g\\_DQitsSdnd214&opi=899](https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEWjk4ZnE-cyEAXA8DgGHTQuBsMQFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fjurnal.stikeskendedes.ac.id%2Findex.php%2FJKF%2Farticle%2Fview%2F200&usg=AOvVaw0AsuWSQ5g_DQitsSdnd214&opi=899)
- Ramadhanty, R., Roro Kinanthi, M., & Arruum Listiyandini, R. (2020). *Gambaran kecemasan mahasiswa di jakarya*.  
[https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/339616388\\_Gambaran\\_Kecemasan\\_pada\\_Mahasiswa\\_di\\_Jakarta](https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/339616388_Gambaran_Kecemasan_pada_Mahasiswa_di_Jakarta)
- Rasyid, F. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*. AIN Kediri Press.
- Ritonga, M., Kustati, M., Budiarti, M., Lahmi, A., Asmara, M., Kurniawan, R., Putri, N., & Yenti, E. (2021). Arabic as foreign language learning in pandemic COVID-19 as perceived by students and teachers. *Linguistics and Culture Review*, 5(1), 75–92. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v5n1.726>
- Rokhma, A. (2023). *Clinical Hypnotherapy latar belakang*. HYPNOTHERAPY EDUCATION CENTER YOGYAKARTA.
- Sebtalesi, C. Y., & Irmawati, M. (2019). *Menopause: kesehatan reproduksi wanita lanjut usia*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh hipnotherapy terhadap penurunan kecemasan. *Communnity Development Journal*, 4(2), 4132–4138.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/15428/12116>
- Sjahriani, T., & Wulandari, I. P. (2018). Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang osteoporosis dengan asupan kalsium pada wanita premenopause di puskesmas cinangka banten tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1), 20–28.
- Stuart, G. W. (2021). *Buku saku keperawatan kesehatan jiwa*. EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.

- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah & Penanganannya*. Deepublish.
- Susilowati, N. (2021). *Keefektifan self hipnosis untuk menurunkan kecemasan dan depresi wanita dengan gejala menopause*.
- Syaripudin, A. (2018). *Hipnoterapi: aplikasi keperawatan komplementer*. In media.
- Theta Institute. (2024). *Menjelajah jenis-jenis hipnoterapi pilihan dan aplikasi yang beragam*. <https://thetainstitute.co.id/2024/03/31/menjelajahi-jenis-jenis-hipnoterapi-pilihan-dan-aplikasi-yang-beragam/>
- Trisnawati, Y. (2023). Hipnoterapi untuk menurunkan nyeri dismenore: tinjauan literatur. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 640.
- Triyadi, A. (2024). *500 langkah menjadi ahli hipnoterapi* (H. Rusli (ed.)). Ciptakarya Paramacitra. <https://play.google.com/store/books/details?id=sRsnEQAAQBAJ>
- Vico Ananda, G., & Nur Alpiah, D. (2024). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pasien Yang Mengalami Gangguan Kecemasan : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Research Student (JIRS)*, 1(5), 13630. <https://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/1312/1196>
- WHO. (2022). *Menopause*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause>
- Wigati, A., & Kulsum, U. (2017). Kecemasan wanita pada masa menopause berdasarkan tingkat ekonomi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(2), 100. <https://doi.org/10.26751/ijb.v1i2.372>
- Yazia, V., Hamdayani, D., Gadang, S., Padang, K., & Barat, S. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu premenopause dalam menghadapi masa menopause*. 2(2), 53–68.
- Yolla Sundari, U. dkk. (2024). *Metodologi penelitian* (Suhardi (ed.); 1st ed.). CV. Gita Lentera.
- Yorinda Sebtaleasy, C., & Mathar, I. (2019). *Menopause*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Yulizawati & Marzatia. (2022). *Mengenal fase menopause* (1st ed.). Indomedia Pustaka.

