

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SINDROM PREMENOPAUSE DI DESA SENON, KECAMATAN KEMANGKON, KABUPATEN PURBALINGGA

Waluyo Sejati<sup>1</sup>, Handoyo<sup>2</sup>, Keksi Girindra Swasti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Keperawatan FKIK Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

### ABSTRACT

Premenopause syndrom is the period 4-5 years before menopause. Study was held in Holland show that the woman in 42-62 years old are 17% have hot flushing complaint, and 40% have a bad menstrual cycle. This condition will increase until 60% when 1-2 years before menopause.

The aim of this study is to know the influences of physical factors, psyche factors, habit factors, and knowledge factors and also a dominant influence factor to the premenopause syndrom in Senon, Kemangkon, Purbalingga. This is analysis study that use corelation study ( $\chi^2$  analysis) and continued with logistic regrestion analysis. The subjects of this study are 30 respondents who included in inclusion criterias.

From 30 respondents, there are 23 respondents who have premenopause syndrom, 22 respondents who have physical factors, 13 respondents who have psyche factors, 15 respondents who have habit factors, and eight respondents have a good knowledge about premenopause syndrom. From four factors, there are three factors (physical factors, psyche factors and knowledge factors) that have significant influences to the premenopause syndrom, with significant value for each factors are  $p < 0,0001$ ;  $p < 0,038$  dan  $p < 0,025$ . Habit factors not give a significant influence to the premenopause syndrom ( $p < 0,084$ ). Based on logistic regrestion analysis, we know that there is no dominant influence factor to the premenopause syndrom in Senon, Kemangkon, Purbalingga.

Physical factors, psychological factors and knowledge factors have significant influences to the premenopause syndrom. However, habitual factors did not give a significant influence to the premenopause syndrom. There is no dominant influence factor to the premenopause syndrom at Senon, Kemangkon, Purbalingga

*Keywords Premenopause syndrom.*

### PENDAHULUAN

Manusia secara biologis melalui beberapa tahap perkembangan, dimulai dari bayi menjadi anak, remaja, dewasa dan tua. Menjadi tua seringkali merupakan hal yang menakutkan bagi wanita. Kemunduran fisik yang terjadi pada wanita membuatnya kehilangan rasa percaya diri. Wanita berpikir bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak berguna dan tidak cantik lagi, hingga merasa risau dan tertekan (Nugroho 1995).

Masa menopause memiliki tahapan yang sama dengan tahap prabaligh pada masa pubertas. Masa ini ditandai dengan gangguan sirkulasi bulanan, tubuh berkeringat, membatasi diri, gampang marah, dan rasa minder. Rasa

minder itu disertai dengan berbagai kekhawatiran dan keresahan. Kekhawatiran itu merupakan ungkapan perasaan wanita terhadap berakhirnya proses dari organnya yang dinamis dan merusak fungsinya yang utama (Ibrahim 2005).

Umumnya wanita akan kembali memperoleh kestabilan emosinya setelah mendapat informasi yang baik tentang menopause, dan dapat menyesuaikan diri (Kasdu 2002). Sindrom premenopause bukan hanya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormonal dan perubahan estrogen, tetapi juga dikaitkan dengan diet, gaya hidup, dan faktor keturunan (Mills 2006). Sikap wanita terhadap kondisi premenopause

dipengaruhi oleh pengetahuan dan latar belakang masing-masing wanita (Kasdu 2002).

Wanita pada usia 40-49 umumnya mengalami sindrom premenopause, seperti gangguan sirkulasi bulanan yang disertai kondisi tubuh berkeringat, menjadi pelupa, tidak mudah memusatkan perhatian, kecemasan, mudah marah, dan depresi. Penelitian ini bermaksud mengetahui dan membuktikan faktor-faktor apa yang mempengaruhi terjadinya sindrom premenopause dan faktor apa yang paling berpengaruh terhadap terjadinya sindrom premenopause di Desa Senon, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analisis. Studi korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antar gejala satu dengan gejala lain atau variabel satu dengan variabel lain. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko dengan efek melalui pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat di mana setiap subjek penelitian diobservasi hanya sekali (Notoatmodjo 2005). Uji regresi logistik digunakan untuk melihat adanya kontribusi dari masing-masing faktor yang

berpengaruh terhadap terjadinya sindrom premenopause dan untuk mengetahui faktor yang berkontribusi paling dominan terhadap terjadinya sindrom premenopause.

Penelitian ini dilakukan di Desa Senon, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga. Data diperoleh dari kuisioner yang diisi oleh 30 orang responden yang berdomisili di desa tersebut dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu wanita yang baru pertama didiagnosa menopause (ibu yang tidak mengalami haid selama 1 tahun), bersedia menjadi responden, dan wanita berusia 42-49 tahun.

### HASIL DAN BAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan terhadap 30 orang di Desa Senon, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga. Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini sebagian besar (sepertiga dari jumlah responden) berusia 49 tahun (lihat lampiran 5). Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa ada 23 responden yang mengalami sindrom premenopause. Penelitian ditekankan untuk mengetahui pengaruh faktor fisik, faktor psikis, faktor kebiasaan, dan faktor pengetahuan terhadap timbulnya sindrom premenopause.

Tabel 3. Kontribusi untuk masing-masing faktor .

No.	Variabel	Sindrom		$\chi^2$	P
		Ya	Tidak		
1.	Faktor Fisik: Ya	22	1	19,862	< 0,0001
	Tidak	1	6		
2.	Faktor Psikis: Ya	13	7	4,565	< 0,038
	Tidak	10	-		
3.	Faktor Kebiasaan: Ya	15	7	3,320	< 0,084
	Tidak	8	-		
4.	Faktor Pengetahuan: Baik	8	15	19,862	< 0,025
	Sedang	6	1		

1. Faktor Fisik

Tabel 3. Untuk faktor fisik menunjukkan bahwa 22 orang mengalami sindrom premenopouse dan mempunyai faktor fisik yang berpengaruh terhadap timbulnya sindrom premenopouse, sedangkan satu orang responden tidak mengalami sindrom premenopouse walaupun mempunyai faktor fisik yang mendukung terjadinya sindrom premenopouse. Berdasarkan uji *chi square*, didapatkan nilai  $\chi^2 = 19.862$ ,  $p < 0,0001$ , hal ini menunjukkan ada hubungan antara faktor fisik dengan kejadian sindrom premenopouse. Ini berarti bahwa faktor fisik dapat memicu timbulnya sindrom premenopouse.

2. Faktor Psikis

Tabel 3. Untuk faktor psikis menunjukkan terdapat 13 orang yang mengalami sindrom premenopouse dan mempunyai faktor psikis yang mendukung. Sebanyak 7 orang tidak mengalami sindrom premenopouse meskipun mempunyai faktor psikis. Berdasarkan uji *chi square*, didapatkan nilai  $\chi^2 = 4.565$ ,  $p < 0,038$ , hal ini menunjukkan ada hubungan antara faktor psikis dengan kejadian sindrom premenopouse. Kondisi jiwa yang stabil dapat mencegah timbulnya sindrom premenopouse.

3. Faktor Kebiasaan

Tabel 3. Untuk faktor kebiasaan menunjukkan bahwa terdapat 15 orang

yang mengalami sindrom premenopouse dan memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman beralkohol. Sebanyak 7 orang tidak mengalami sindrom premenopouse meskipun mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman beralkohol. Berdasarkan uji *chi square*, didapatkan nilai  $\chi^2 = 3.320$ ,  $p < 0,084$ , hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara faktor kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman beralkohol dengan kejadian sindrom premenopouse.

4. Faktor Pengetahuan

Berdasarkan Tabel 3. Untuk faktor pengetahuan didapatkan sebanyak 15 responden mengalami sindrom premenopouse dengan tingkat pengetahuan baik, sedangkan 1 orang responden tidak mengalami sindrom menopause dan mempunyai tingkat pengetahuan sedang. Berdasarkan uji *chi square*, didapatkan nilai  $\chi^2 = 19,862$ ,  $p < 0,025$ , hal ini menunjukkan ada hubungan antara faktor pengetahuan dengan kejadian sindrom premenopouse. Pengetahuan yang baik dapat menekan timbulnya sindrom premenopouse.

Faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap munculnya sindrom premenopouse, dapat diketahui melalui analisis regresi logistik. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Faktor yang Paling Berpengaruh terhadap Sindrom Premenopause

Variabel	Sig.	OR	95.0% CI
Fisik	0.931	397676,2	1.32+132
Psikis	0.939	0.0001	2.80+101
Kebiasaan	0.946	0.0001	7.48+112
Pengetahuan	0.949	3255,874	4.40+130

Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya sindrom premenopouse. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi masing-masing faktor. Nilai signifikansi untuk faktor fisik adalah 0,931; faktor psikis 0,939; faktor perilaku

0,946; dan faktor pengetahuan sebesar 0,949.

B. Pembahasan

Jumlah responden yang diteliti adalah 30 orang, dari 250 orang wanita yang masuk dalam kriteria inklusi. Hal ini

sesuai dengan pendapat Arikunto (2002), yang menyatakan apabila jumlah subjek penelitian kurang dari 100, maka seluruh subjek diambil sebagai sampel, jika jumlah objeknya besar (>100), maka sampel yang diambil 10-15% atau lebih.

Usia responden pada penelitian ini antara 42-49 tahun. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian Yatim (2001), yang menunjukkan bahwa wanita umur 42-62 tahun sebanyak 17% mengeluhkan *hot flushing* (perasaan panas pada dada yang menjalar ke punggung) dan 40% mengeluh bahwa siklus haidnya tidak teratur. Keadaan ini meningkat sampai 60% pada waktu 1-2 tahun menjelang menopause. Keluhan-keluhan tersebut merupakan gejala sindrom premenopause.

Munculnya keluhan-keluhan tersebut dipicu oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik, faktor psikis, faktor perilaku, dan faktor pengetahuan. Berdasarkan analisis terhadap data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa keempat faktor tersebut mempunyai kontribusi yang sama terhadap munculnya sindrom premenopause. Berikut ini adalah pembahasan untuk masing-masing faktor tersebut di atas.

#### 1. Faktor Fisik

Berdasarkan uji  $\chi^2$  yang dilakukan, dapat diketahui bahwa faktor fisik yang terdiri dari berat badan, usia pertama melahirkan, pertama kali haid, dan riwayat penyakit (penyakit yang berat dan kambuhan), berpengaruh terhadap munculnya sindrom premenopause. Sesuai dengan pendapat Kasdu (2002), bahwa wanita yang melewati akhir usia 30-an akan mengalami pelepasan sel telur dan mengalami kekurangan hormon estrogen yang mengakibatkan siklus haid yang tidak teratur.

Responden yang terkena sindrom premenopause dan mengalami peningkatan berat badan adalah 18 orang responden. Hal ini sesuai dengan pendapat Carr (2003), bahwa sindrom premenopause akan diawali dengan munculnya tanda dan gejala metabolik,

seperti berat badan (*Low Density Lipoprotein / LDL*) dan tingkat trigliserid yang meningkat, sedangkan *High Density Lipoprotein* (HDL) menurun serta meningkatnya glukosa dan insulin. Meningkatnya LDL dan menurunnya HDL merupakan akibat dari berkurangnya produksi hormon estrogen atau bahkan karena hormon estrogen sudah tidak diproduksi lagi. Menurut Daylailatu (2006), dengan adanya hormon estrogen, kolesterol yang baik (HDL) akan meningkat, sebaliknya, kolesterol jahat (LDL) menurun.

Kasdu (2002), mengatakan bahwa 29% wanita pada masa menjelang menopause dan menopause memperlihatkan kenaikan berat badan, 20% di antaranya memperlihatkan kenaikan yang mencolok. Pada masa ini kulit menjadi lebih kendur, sehingga mudah untuk menjadi tempat penimbunan lemak. Kendurnya kulit juga berhubungan dengan kadar estrogen karena hormon ini bertugas merangsang pembentukan kolagen yang lentur (Daylailatu, 2006). Selain itu, dengan bertambahnya usia, aktivitas tubuh juga berkurang. Hal ini menyebabkan lemak semakin banyak tersimpan. Apalagi jika tidak diimbangi dengan pengaturan makanan yang tepat. Menurut Kasdu (2002), hal yang mempunyai pengaruh besar pada peningkatan berat badan pada masa premenopause dan menopause adalah menurunnya fungsi kelenjar *pituitary* (hipofisis) depan serta mengerasnya kelenjar tiroid dan adrenal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 33,33% responden yang berusia 49 tahun mengalami sindrom premenopause dan masih mengalami haid yang teratur. Umumnya wanita akan mengalami menopause pada usia antara 45 dan 55 tahun (Suparto 2003). Diketahui pula bahwa responden tersebut mendapat haid pertama kali lebih awal dibandingkan dengan responden yang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Yatim (2001) dan Suparto (2003) bahwa terdapat

hubungan antara umur pertama kali mendapat haid dengan umur sewaktu memasuki menopause. Semakin muda umur sewaktu mendapat haid pertama kali, semakin tua usia memasuki menopause. Semakin tua seseorang melahirkan anak, semakin tua ia mulai memasuki usia awal menopause. Penelitian Bert Israel Deaconess Medical Center in Boston yang terdapat pada buku Kasdu (2002) mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami usia menopause yang lebih tua. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem kerja reproduksi, bahkan akan memperlambat proses penuaan tubuh.

## 2. Faktor Psikis

Berdasarkan uji  $\chi^2$  pada tabel 4, diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikis (perubahan emosi) dengan timbulnya sindrom premenopause. Sejumlah 13 responden mengalami sindrom premenopause dengan emosi yang labil. Wanita yang memasuki menopause sering mengalami tekanan psikologis. Jika tekanan ini tidak diatasi, akan berkembang menjadi stress. Stress atau keadaan tegang akan merangsang otak yang dapat mengganggu keseimbangan hormon, yang akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh.

Menurut Yatim (2001), wanita pada masa menjelang menopause akan mengalami perubahan emosi dalam bentuk, antara lain rasa tegang dan cemas, rasa tertekan, mudah tersinggung, rasa bermusuhan, sedih tidak menentu, dan pemarah. Wanita dalam menghadapi masa tersebut akan menunjukkan kekuatan dan semangatnya dengan mencari berbagai kesibukan di luar rumah atau memperhatikan kembali hobi lama yang ia tinggalkan sebelum menikah. Ia berusaha mengenang kembali bakat lama tersebut dengan memainkan musik atau melukis dan lain-lain. Kasdu (2002) menyatakan bahwa masalah yang mungkin timbul pada masa menopause dapat dihadapi dengan mudah jika membiasakan gaya hidup rileks

dan menghindari tekanan yang dapat membebani pikiran. Kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah memperoleh informasi yang baik tentang masa menopause dan sindrom premenopause. Kestabilan emosi juga akan diperoleh seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi pada masa menopause. Dengan demikian, munculnya sindrom premenopause dapat diminimalisasi.

## 3. Faktor Kebiasaan

Kebiasaan responden berbeda dengan perilaku wanita Eropa yang gemar minum ataupun merokok. Akan tetapi, perilaku makan makanan yang mengandung alkohol, hanya sekedarnya saja sehingga faktor ini tidak berpengaruh secara signifikan. Berdasarkan kultur atau kebudayaan responden yang mayoritas beragama Islam dan memiliki norma yang tinggi, sehingga ada semacam larangan untuk mengonsumsi makanan atau minuman yang beralkohol. Penelitian Benard (1995) mengatakan bahwa tidak menikah dan tidak berpendidikan meningkatkan risiko terjadinya menopause lebih awal. Risiko terjadinya menopause lebih awal meningkat seiring dengan peningkatan berat badan dan kebiasaan merokok, tetapi tidak dipengaruhi oleh konsumsi alkohol. Namun demikian Menkes (2005), mengatakan bahwa pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga cukup serta tidak merokok dan minum alkohol dapat menghindari penyakit saat memasuki menopause (berhenti menstruasi) atau sindrom premenopause. Wanita saat memasuki menopause (premenopause) kebanyakan mengalami pancaran panas dari dalam tubuhnya yang kemungkinan karena dipicu oleh konsumsi alkohol, kafein, gula, makanan pedas, serta kebiasaan merokok. Bila seseorang mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol, zat tersebut diserap oleh lambung, masuk ke aliran darah dan tersebar ke seluruh jaringan tubuh, yang mengakibatkan terganggunya semua

sistem yang ada di dalam tubuh. Besar akibat alkohol tergantung pada berbagai faktor, antara lain berat tubuh, usia, gender, dan sudah tentu frekuensi dan jumlah alkohol yang dikonsumsi, semakin sering dan lama mengkonsumsinya maka akan berpengaruh terhadap munculnya sindrom premenopause.

#### 4. Faktor Pengetahuan

Faktor pengetahuan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap munculnya sindrom premenopause. Sejumlah 14 orang responden memiliki pengetahuan yang baik, tetapi yang terkena sindrom premenopause hanya 8 orang responden dan dari 16 orang responden yang berpengetahuan sedang, hanya 15 orang responden yang mengalami sindrom premenopause. Artinya, semakin baik pengetahuan seseorang akan dapat menekan terjadinya sindrom premenopause. Menurut Potter dan Perry (2005), tingkat pengetahuan seseorang akan sangat berpengaruh dalam menerima informasi dan interaksi dengan orang lain. Seseorang dengan tingkat pengetahuan rendah akan sulit merespon informasi yang menggunakan bahasa verbal dari orang yang berpengetahuan tinggi. Semakin banyak pengetahuan (khususnya tentang sindrom premenopause) yang dimiliki, maka akan semakin mudah untuk terhindar dari sindrom premenopause. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih berpengaruh dari pada tanpa pengetahuan (Notoatmodjo 2005).

Pengetahuan tentang sindrom premenopause secara langsung berpengaruh terhadap perubahan psikis seorang wanita pada masa premenopause maupun menopause. Hal ini sesuai dengan pendapat Kasdu (2002) bahwa perubahan psikis pada masa premenopause/menopause sangat tergantung pada pandangan masing-masing wanita terhadap

premenopause/menopause, termasuk pengetahuannya tentang sindrom premenopause. Pengetahuan yang cukup akan membantu seorang wanita dalam memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa ini dengan lebih baik. Namun, Lis (2003) mengatakan bahwa wanita berpendidikan yang diasumsikan memiliki pengetahuan kesehatan lebih baik, justru lebih buruk dalam menanggapi sindrom premenopause maupun menopause.

Penyertaan organisasi-organisasi wanita yang ada atau organisasi khusus untuk menopause/premenopause PPKW (Perhimpunan Penyantun kesejahteraan wanita), penting dalam menyadarkan wanita akan klimakterium termasuk menopause sebagai hal fisiologis yang pasti dialami dan segala dampak negatifnya, sehingga akan lebih memudahkan mengatasi masalah dengan memasyarakatkan masalah menopause/sindrom premenopause diharapkan tingkat kesadaran wanita akan masalah yang dihadapi dapat meningkat (Panitia Lulusan dokter FKUI 1995).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor fisik, faktor psikis dan faktor pengetahuan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sindrom premenopause dan faktor kebiasaan tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sindrom premenopause. Akan tetapi tidak ada faktor yang paling berpengaruh terhadap munculnya sindrom premenopause di Desa Senon, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga. Hal ini disebabkan karena faktor fisik, faktor psikis dan faktor pengetahuan mempunyai nilai signifikan yang hampir sama.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom premenopause di Desa Senon Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga adalah sebagai berikut.

1. Faktor fisik yang meliputi berat badan, usia pertama haid, usia pertama kali

melahirkan, dan riwayat penyakit mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap munculnya sindrom premenopause.

2. Faktor psikis yang ditandai oleh stres dan emosi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap munculnya sindrom premenopause.
3. Faktor kebiasaan, yaitu dalam hal mengonsumsi makan dan minum yang beralkohol tidak berpengaruh secara signifikan terhadap munculnya sindrom premenopause.
4. Faktor pengetahuan tentang sindrom premenopause mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap munculnya sindrom premenopause.
5. Baik faktor fisik, faktor psikis, faktor kebiasaan, dan faktor pengetahuan tidak ada yang mempunyai pengaruh paling dominan terhadap munculnya sindrom premenopause.

#### B. Saran

Perlu dilakukan penelitian yang sama di wilayah yang lain, untuk mengetahui apakah setiap faktor tersebut mempunyai pengaruh yang sama di tempat yang berbeda. Hal ini karena masing-masing wilayah mempunyai kebiasaan yang berbeda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2006. *Bebas Gejala Menopause dengan Terapi Hormon*, <http://www.kompas.co.id/wanita/news/0608/07/150620.htm>, Diakses 19 Oktober 2006.
- Anonim, 2006. *Kenali Tanda dan Gejala Menopause*. <http://jagadunia.indo.net.id/aninatyook.php?ida:258>, Diakses 19 Oktober 2006.
- Anonim, 2006. *Symptoms of Perimenopause and Menopause*, [http://www.oprah.com/health/lifestages/health\\_life\\_symptoms\\_jhtml](http://www.oprah.com/health/lifestages/health_life_symptoms_jhtml), Diakses 19 Oktober 2006.
- Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi V*, Cetakan 12. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Carr, M.C., 2003. "The Emergence of The Metabolic Syndrome with Menopause", *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 88, no. 6, pp. 2404-2411.
- Daylailatu, H., 2006. *Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang*. <http://www.tabloidnova.com/articles.asp?id=611/13>, Diakses 13 Oktober 2006.
- Harlow, B.R., dkk., 1995, "Association of Medically Treated Depression and Age at Natural Menopause", *American Journal of Epidemiology*, vol.141, no. 12.
- Henger, B.K., 2003. *Asisten Keperawatan Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Edisi 6*. EGC, Jakarta.
- Hutabarat, R., 2006. *Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang*, <http://www.tabloidnova.com/articles.asp?id=611>, Diakses 13 Oktober 2006.
- Iris, 2003, Presepsi Berbagai Kultur tentang Menopause, <http://pdpersi.co.id/?show=detailnews&kode=2119&tbl=cakrawala>, Diakses 6 Januari 2008.
- Ibrahim, Z., 2005. *Psikologi Wanita*, Pustaka Hidayah, Bandung.
- Mills, D.J., 2006. *About Menopause*, <http://www.womentowomen.com/menopause/endingkonfusi.asp?Id=2&campaign=me>, Diakses 10 Maret 2006.
- Kasdu, D., 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Puspa Swara, Jakarta.
- Nasir, 2005, *Metode Penelitian*, Cetakan keenam, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Notoatmodjo, 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, P.T. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho, W., 1995. *Perawatan Lanjut Usia*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Panitia Lulusan dokter FKUI, 1995, *Masalah Seputar Menopause serta Penanggulangannya bagi Wanita*

- Aktif*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Prior, J.C., 1998. "Perimenopause: The Complex Endocrinology of The Menopausal Transition", *Endocrine Reviews*, vol. 19, no. 4.
- Puspitasari, T.J., dkk. 2006. "Hubungan antara Sikap terhadap Keharmonisan Keluarga dengan Kecemasan pada Wanita Menopause". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala of Health*. Vol 2. No 1. Januari.
- Rachman, A., I., dkk. 1996. *Masalah Seputar Menopause serta Penanggulangannya Bagi Wanita Aktif*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Singarimbun, M. Dan Effendi S. (ed.), 1995. *Metode Penelitian Survei*, LP3ES, Jakarta.
- Sugyono, 2000. *Statistik untuk Penelitian*, ALFABETA, Bandung.
- Suparto, 2003. *Sehat Menjelang Usia Senja*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Xu, J., dkk., 2005. "Natural History of Menopause Symptoms in Primary Care Patients: Metro Net Study", *The Journal of The American Board of Family Practice*, vol. 18, pp. 374-382.
- Yatim, F., 2001. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*, Pustaka Populer Obor, Jakarta.