

Hubungan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause

Nina Zuhana, Sigit Prasajo, Badariyah,
STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl.Raya Ambokembang No.8 Kedungwuni
Pekalongan 085741874351,
Email: ninazuhana@ymail.com

Abstrak : Menopause merupakan suatu masa peralihan dalam kehidupan wanita, yang ditandai dengan berhentinya haid atau menstruasi. Wanita menopause membutuhkan dukungan untuk menghadapi perasaan cemas dan stress akibat dari perubahan – perubahan yang dialaminya. Tenaga Kesehatan dapat memberikan dukungan pencegahan dan *education*, usaha dan kerja untuk menahan kondisi – kondisi stress akan lebih efektif dan dihargai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi sindrom menopause. Penelitian ini berlangsung sejak tanggal 27 Mei sampai 7 Juni 2015. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelatif* dan menggunakan desain penelitian *cross sectional*, subyek penelitiannya adalah wanita yang belum menopause yang bertempat tinggal di Kelurahan Kedungwuni Timur yaitu sebanyak 176 orang dengan tehnik *clutser sample*. Analisa data menggunakan uji *chi square* didapatkan $p\ value = 0.001$ jadi kesimpulannya : ada hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi sindrom.

Kata kunci: Dukungan Tenaga Kesehatan, tingkat Kecemasan, Wanita Premenopause.

Health Personnel Support Relationship with Anxiety Levels in Premenopausal Women Facing Menopause Syndrome

Abstract: Menopause is a transition period in a woman's life, which is characterized by the cessation of menstruation or menstruation. Menopausal women need support to deal with feelings of anxiety and stress as a result of the changes - changes that happened. Health personnel can provide support prevention and education, business and labor to hold the condition - stress condition will be more effective and dihargai. Penelitian aims to determine the relationship between the support of health workers with the anxiety levels in premenopausal women facing menopause syndrome. The study took place from May 27 to June 7, 2015. This type of research is descriptive correlative and using cross sectional design of the study, subjects of the study was premenopausal women who reside in the Village of East Kedungwuni as many as 176 people with techniques *clutser sample*. Data were analyzed using *chi square* test obtained value $p = 0.001$ so the conclusion: there is a relationship between support health workers with the level of anxiety in the face syndrome premenopausal women.
Keywords: Support Health Workers, the level of anxiety, Premenopausal Women.

Pendahuluan

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*) yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam hal reproduksi dan seksualitas. Pada masa ini wanita mengalami perubahan endokrin, somatik, dan psikis. Dampaknya bagi wanita sangat bervariasi, tergantung pada banyaknya faktor terutama faktor

lingkungan sosial dan keluarga. Masa premenopause ini menjadi momok tersendiri bagi wanita, hal ini alamiah terjadi pada semua wanita, namun efek sampingnya banyak mempengaruhi keharmonisan rumah tangga bila tidak siap menghadapinya. Premenopause terjadi pada wanita yang berusia menjelang 40 tahun ke atas. Perubahan – perubahan fisik dan psikis pun mulai terlihat pada masa ini (Proverawati 2010, hh. 2-3).

Wanita menopause mengalami beberapa gejala fisik berupa perdarahan, rasa panas yang tiba – tiba menyerang tubuh, sekitar 70% wanita menopause mengalami keluar keringat yang berlebihan pada malam hari, 50% wanita menopause mengalami sulit tidur, 60% mengalami iritasi pada kulit, 60% wanita mengalami kekeringan vagina, kesulitan menahan buang air kecil, 40% wanita mengalami obstipasi atau sembelit, dan 60% wanita menopause mengalami peningkatan berat badan. Serta 90% wanita menopause mengalami gejala psikis seperti gelisah dan mudah tersinggung, tegang, perasaan tertekan, sedih, malas, emosi yang meluap, marah, merasa tidak berdaya, dan mudah menangis (Lestary 2010, h. 35). Sebagian wanita dihantui dengan istilah menopause karena adanya gejala – gejala yang di timbulkan, termasuk hilangnya kesuburan dan meningkatnya risiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause. Gejala semakin sangat serius jika tidak ditangani karena dapat menimbulkan perubahan – perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita (Proverawati 2010, h. 3).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Harprasyani di Kelurahan Kedungwuni Timur Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2011 dengan populasi sebanyak 764 orang dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria sampel sebanyak 263 responden wanita usia 40 – 50 tahun, 16 orang (6,1%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom menopause, 157 (59,7%) orang mengalami kecemasan ringan, 62 orang (23,6%) mengalami kecemasan sedang, dan 28 orang (10,6%) mengalami kecemasan berat dalam menghadapi sindrom menopause. Diantaranya mengatakan adanya perasaan cemas, adanya firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, atau mudah tersinggung serta gelisa dan gangguan tidur atau insomnia

Sebagian besar wanita menopause mengalami rasa cemas karena gejala yang ditimbulkan pada masa menopause. Wanita menopause mengalami tekanan kehidupan atau “krisis setengah baya” misalnya merasa tidak dibutuhkan lagi karena anak – anaknya sudah dewasa dan mandiri, perceraian, kehilangan anggota keluarga, dan karena penyakit yang dideritanya, merasa takut suaminya kecewa dengan keadaannya karena adanya penurunan disfungsi seksual, merasa sudah tidak cantik lagi karena adanya perubahan pada kulit, merasa tidak bugar lagi (Lestary 2010, h. 86).

Wanita menopause membutuhkan dukungan untuk menghadapi perasaan cemas dan stress akibat dari perubahan – perubahan yang dialaminya. Tenaga Kesehatan dapat memberikan dukungan pencegahan dan *education*, karena tenaga kesehatan mempunyai pengetahuan yang lebih tepat tentang menopause. usaha dan kerja untuk menahan kondisi – kondisi stress akan lebih efektif dan dihargai. Bagi wanita menopause yang merasa tidak diperhatikan sebaiknya diberi semangat untuk melakukan beberapa pekerjaan yang berguna, memberikan motivasi agar wanita menopause lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi lingkungannya (Lestary 2010, h. 113). Dampak apabila wanita menopause yang mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom menopause, tidak diberi dukungan mengakibatkan seseorang mengalami depresi atau stress. Wanita menopause bisa saja menderita sakit yang serius sehingga memerlukan perawatan medis. Jika hal ini terjadi secara terus menerus akan menyebabkan semakin meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas pada wanita (Proverawati 2010, h. 7).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Fonna (2012), di Puskesmas Kota Juang Kabupaten Bireun dengan responden sebanyak 10 orang tentang peran petugas kesehatan sebagai motivator, educator, dan

fasilitator sebanyak 6 orang (60%) menjawab peran petugas kesehatan masih minim dalam memberikan pengetahuan mengenai menopause dan hal – hal yang perlu dilakukan sehingga wanita tiap menghadapi dan mencegah semakin maksimal mungkin gangguan kesehatan pada masa menopause.

Dari data kependudukan Kelurahan Kedungwuni Timur Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan pada bulan Januari tahun 2015 bahwa jumlah penduduk di Kelurahan Kedungwuni adalah 15.764 jiwa dengan jumlah penduduk perempuan yang berusia 40 – 50 tahun adalah 1.258 jiwa yang tersebar dalam 17 RW. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis memberikan batasan rumusan masalah sebagai berikut: “Adakah hubungan dukungan tenaga kesehatan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi sindrom menopause di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan Tahun 2015?”

Metode

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelatif* dan menggunakan desain penelitian *cross sectional*, dilaksanakan di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan dengan subyek penelitiannya adalah wanita yang belum menopause yang bertempat tinggal di

Kelurahan Kedungwuni Timur yaitu sebanyak 176 orang dengan tehnik *clutser sample*. Analisa data menggunakan uji *chi square* didapatkan ρ value = 0.001

Hasil

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini meliputi dukungan tenaga kesehatan dan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi sindrom menopause.

a. Dukungan Tenaga Kesehatan pada Wanita Premenopause

Variabel dukungan pada penelitian ini semula berbentuk numerik, sehingga diperlukan pengkategorian untuk mempermudah dalam analisa data dan menarik kesimpulan. Dimana kategori dukungannya adalah dukungan “Kurang” dan “Baik”. Hasil uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov* didapatkan $\rho=0.000$, dimana $\rho < 0.05$, maka data tersebut tidak normal, sehingga kategori variabel dukungan menggunakan median. Pengkategorian variabel dukungan menggunakan metode *cut off point* menggunakan median yaitu dikategorikan kurang jika skor \leq median 16 dan baik jika skor $>$ median yaitu 16. Hasil analisa data tersebut dapat diketahui melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Analisa Variabel Dukungan Tenaga Kesehatan pada Wanita Premenopause dengan *cut off point*

Variabel	Mean	Median	Min-Max	Sig.
Dukungan	14.79	16.00	2 – 21	0.000

Hasil penelitian variabel dukungan yang dilakukan pada 176 responden adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Tenaga Kesehatan pada Wanita Premenopause

Dukungan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	64	36,4
Kurang	112	63,6
Total	176	100

Sumber: Data Primer Tahun 2015

b. Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause

	Frekuensi	Presentase (%)
Berat	43	24,4
Sedang	87	49,4
Ringan	46	26,1
Total	176	100

Sumber: Data Primer Tahun 2015

Tabel 3, menunjukkan dari 176 responden, paling banyak responden mengalami tingkat kecemasan kategori

Table 2 menunjukkan dari 176 responden, separoh lebih responden yang berjumlah 112 (63,6%) mendapatkan dukungan yang kurang dari tenaga kesehatan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause

sedang dalam menghadapi sindrom menopause berjumlah 87 (49,4%)

2. Analisa Bivariate

Tabel 4 Hubungan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause

Dukungan Tenaga Kesehatan	Tingkat Kecemasan			Total	value
	Berat	Sedang	Ringan		
Baik	10 15.6 %	27 42.4 %	27 42.4 %	64 100 %	001
Kurang	32 28.6 %	61 54.4 %	19 17.0 %	112 100 %	
Total	42 23.9 %	88 50.0 %	46 26.1 %	176 100 %	

Sumber : Data Primer diolah

Tabel 4 menunjukkan dari 176 responden, responden mengalami tingkat kecemasan berat paling banyak mendapatkan dukungan kurang dari tenaga kesehatan yaitu 32 (28,6%), reponden yang mengalami tingkat kecemasan sedang, paling banyak mendapatkan dukungan kurang dari tenaga kesehatan yaitu 61 (54,4%), dan reponden yang mengalami tingkat kecemasan ringan paling banyak mendapatkan dukungan baik dari tenaga kesehatan 27 (42,4%).

Berdasarkan hasil uji chi square dengan tabel 3x2 tidak terdapat sel yang bernilai ekspektasi (E) < 5, maka digunakan Pearson Chi-Square dengan ρ value = 0,001 (< 0,05), sehingga H_0 ditolak H_a diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan tenaga

kesehatan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi sindrom menopause di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan tahun 2015.

Pembahasan

Dukungan Tenaga Kesehatan pada Wanita Premenopause

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 176 wanita premenopause di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan, lebih dari separuh sebanyak 112 (63,4%) mempunyai dukungan tenaga kesehatan yang kurang. Hal ini menunjukkan sebagian besar wanita premenopause kurang mendapatkan dukungan tentang sindrom menopause dari tenaga kesehatan.

Menurut Lestary (2010 h. 113) wanita menopause membutuhkan dukungan untuk menghadapi perasaan cemas dan stress akibat dari perubahan – perubahan yang dialaminya. Bidan dapat memberikan dukungan pencegahan dan *education*, usaha dan kerja untuk menahan kondisi – kondisi stress akanb. lebih efektif dan dihargai. Bagi wanita menopause yang merasa tidak diperhatikan sebaiknya diberi semangat untuk melakukan beberapa pekerjaan yang berguna, memberikan motivasi agar wanita menopause lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi lingkungannya. Dampak apabila wanita menopause yang mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom menopause, tidak diberi dukungan mengakibatkan seseorang mengalami depresi atau stress. Wanita menopause bisa saja menderita sakit yang serius sehingga memerlukan perawatan medis (Proverawati 2010, h. 7).

Penelitian ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Fonna (2012), di Puskesmas Kota Juang Kabupaten Bireun dengan responden sebanyak 10 orang tentang peran petugas kesehatan sebagai motivator, educator, dan fasilitator sebanyak 6 orang (60%) menjawab peran petugas kesehatan masih minim dalam memberikan pengetahuan mengenai menopause dan hal – hal yang perlu dilakukan sehingga wanita tiap menghadapi dan mencegah semakin maksimal mungkin gangguan kesehatan pada masa menopause.

Dukungan tenaga kesehatan yang kurang pada wanita premenopause di Kelurahan Kedungwuni Timur ini kemungkinan disebabkan karena wanita premenopause yang tidak berkunjung ke bidan sehingga bidan tidak memberikan konseling pada wanita premenopause. Wanita premenopasue hanya berkunjung ke bidan jika adanya keluhan atau saat sakit. Mengingat menopause merupakan hal yang wajar dan wanita premenopause tidak berkunjung ke tenaga kesehatan

jika tidak ada keluhan maka bidan perlu mengadakan penyuluhan tentang menopause. Hal ini dapat dilakukan pada kegiatan posyandu lansia, pengajian, atau kegiatan lain yang berkaitan dengan wanita premenopause.

Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause

Dari hasil analisis didapatkan bahwa dari 176 wanita premenopause di Kelurahan Kedungwuni Timur, paling banyak responden 87 orang (49,4%) mengalami kecemasan sedang. Hal tersebut sesuai pendapat Lestary (2010, h.86), sebagian besar wanita menopause mengalami rasa cemas karena gejala yang ditimbulkan pada masa menopause. Wanita menopause mengalami tekanan kehidupan atau “krisis setengah baya”.

Menurut Proverawati (2010, h. 3), sebagian wanita dihantui dengan istilah menopause karena adanya gejala – gejala yang di timbulkan, termasuk hilangnya kesuburan dan meningkatnya risiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause. Gejala semakin sangat serius jika tidak ditangani karena dapat menimbulkan perubahan – perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita. Serta 90% wanita menopause mengalami gejala psikis seperti gelisah dan mudah tersinggung, tegang, perasaan tertekan, sedih, malas, emosi yang meluap, marah, merasa tidak berdaya, dan mudah menangis (Lestary, 2010, h. 35).

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Harprasyani (2011), sebanyak 59,7% wanita premenopause mengalami kecemasan ringan, diantaranya mengatakan adanya perasaan cemas, adanya firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, atau mudah tersinggung serta gelisa dan gangguan tidur atau insomnia.

Kecemasan sedang yang dialami wanita premenopause di Kelurahan Kedungwuni Timur ini tewrkaitan dengan

penelitian yang dilakukan, keluhan yang dihadapi diantaranya seperti, cepat merasa lelah saat melakukan kegiatan berat, nyeri otot dan tulang, perubahan pada kulit, merasa takut jika anak-anaknya akan meninggalkannya.

c. Hubungan dukungan Tenaga Kesehatan dengan Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause

Analisa bivariat penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan tenaga kesehatan dengan tingkat kecemasan Wanita premenopause dalam menghadapi sindrom menopause dengan menggunakan uji statistik *chi square*.

Berdasarkan uji *chi square* p value = 0,001 ($< 0,05$) sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara dukungan tenaga kesehatan dengan tingkat kecemasan wanita premenopause dalam menghadapi sindrom menopause di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan Tahun 2015.

Dari hasil penelitian dari 176 responden, paling banyak responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan dukungan kurang dari tenaga kesehatan yaitu 61 (54,4%). Wanita menopause yang mengalami kecemasan dalam menghadapi sindrom menopause, tidak diberi dukungan mengakibatkan seseorang mengalami depresi atau stress. Wanita menopause bisa saja menderita sakit yang serius sehingga memerlukan perawatan medis. (Proverawati 2010, h. 7). Melihat dari berbagai gejala dan dampak yang ditimbulkan akibat sindrom premenopause maka diperlukan suatu upaya penanggulangan untuk mengatasi berbagai dampak yang terjadi pada premenopause antara lain dukungan tenaga kesehatan untuk menghadapi kecemasan para wanita premenopause. Dukungan tersebut dapat diaplikasikan dengan cara memberikan konseling dan penyuluhan, meliputi pengertian pre menopause, menopause, dan postmenopause, menjelaskan bahwa

proses yang alamiah terjadi, apa saja gejala gejala yang mungkin timbul pada masa premenopause serta cara mengatasi sindrom premenopause (baik secara medikal maupun pendekatan alternatif) (Proverawati 2010, h. 117). Pemberian konseling dan penyuluhan ini, diharapkan wanita premenopause akan berfikir positif serta lebih siap dalam menghadapi sindrom menopause serta cara mengatasinya. Menurut Lestary (2010, h. 221), berat ringannya tingkat kecemasan, ketakutan, dan stress wanita saat menghadapi premenopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaiannya terhadap menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Fonna (2012), yang menyatakan bahwa adanya pengaruh peran petugas kesehatan terhadap kesiapan mental wanita premenopause menghadapi menopause di Puskesmas Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2012.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti melihat 61 (54,4%) responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan mendapatkan dukungan kurang dari tenaga kesehatan. Hal ini kemungkinan disebabkan di Kelurahan Kedungwuni banyak wanita premenopause yang masih bekerja, diadakan kegiatan – kegiatan seperti pengajian, arisan sehingga dengan sering berinteraksi dapat menekan kecemasan yang dialami wanita premenopause. Melihat adanya berbagai kegiatan di Kelurahan Kedungwuni Timur tenaga kesehatan khususnya bidan dapat memberikan penyuluhan melalui kegiatan tersebut, mengingat menopause merupakan hal yang normal dan wanita premenopause tidak melakukan kunjungan untuk melakukan konseling dengan gejala – gejala yang timbulkan menjelang menopause.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, lestary (2010) menyatakan bahwa faktor keluarga juga ikut andil untuk menciptakan kecemasan, hubungan yang baik dengan keluarga menjadi harapan

besar untuk keseimbangan pada penderita menopause, selain itu pengaruh lingkungan sosial juga sangat berpengaruh pada psikologis penderita menopause sebab, interaksi dengan lingkungan sekitar di hadapkan pada kondisi sekitar yang mungkin lebih secara fisik, sedangkan penderita menopause telah merasakan perubahan tubuh yang signifikan, yang akhirnya menyebabkan wilayah kesadarannya siap mental.

Daftar Pustaka

- Baziad, Ali. 2008. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius
- El-Manan. 2011. *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Fonna, Eli. 2012. *Pengaruh Pengetahuan dan Peran Petugas Kesehatan Terhadap Kesiapan Mental Wanita Premenopause Menghadapi Menopause di Puskesmas Kota Juang Kabupaten Bireun*, Tesis. Universitas Sumatera Utara Medan
- Hawari, Dadang. 2007. *Sejahtera Di Usia Lanjut*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Harprastyani, Sinta. 2011. *Gambaran Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause dalam Menghadapi Sindrom Menopause di Kelurahan Kedungwuni Timur*, KTI. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- Hestiantoro, Andon dkk. 2012. *Best Practices on IMPERIAL*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemenkes RI. 2013. "Profil Kesehatan Indonesia". <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-Indonesia-2013.pdf>. diperoleh pada 25 Februari 2015.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*". [www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf). Diakses pada tanggal 2 februari 2015 08:52 AM
- Lestary, Dwi. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Garailmu.
- Mulyani, Nina Siti. 2013. *Menopause akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan*. Yogyakarta: Numed.
- Nisa, Khoirun. 2007. "Psikologi pada Ibu yang Mengalami persalinan, nifas, dan menopause". <http://nisa-nirsya.blogspot.com/2007/07/psikologi-pada-ibu-yang-mengalami.html>. diakses pada 19 Maret 2015 09:12 AM
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyawati, Arista Eka. 2011. *Ilmu Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan Holistik*. Yogyakarta: Numed.
- Proverawati, Atikah. 2010. *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Numed.
- Rahman, Listhia H. 2014. "Hari Menopause Sedunia: Ini adalah Fase, Bukan Kutukan!". http://www.kompasiana.com/listhiah/r/hari-menopause-sedunia-ini-adalah-fase-bukan-kutukan_54f95682a333110a068b4c2b . diakses pada 11 Maret 2015 06:07 AM
- Setiadi. 2008. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suyanto & Ummi Salamah. 2009. *Riset Kebidanan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Stuart, Gail. W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Diterjemahkan oleh Kapoh, Ramona P, Yudha, Egi

- Komara. Jakarta: EGC.
- Suliswati, dkk. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Tias, Awit Rismaening. 2008. *Hubungan Pengetahuan Wanita Premenopause Tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Desa Pekuncen Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan*, KTI. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- Triantoro, Safaria. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.