

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN UPAYA PENANGANAN
IBU DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
MENOPAUSE DI KELURAHAN GENUKSARI
KECAMATAN GENUK
KOTA SEMARANG**

Fitriani Nur Damayanti¹

¹ Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRACT

Maternal anxiety menopause often occurs with the invisibility of a sense of tension, confusion and fear in the face of physical and psychological changes in dealing with menopause. This study aims to determine the level of knowledge and effort of mothers with maternal anxiety level and know the relationship between the level of knowledge and effort of mothers with maternal anxiety levels in dealing with menopause. This study uses quantitative research using survey research methods. And the approach of using cross sectional study with proportional sampling random sampling of the many subjects in each subgroup or strata must be known in advance comparison. Then determined the percentage of the overall size of the sample population. Sample is 102 responden. The instrument was a questionnaire.

Keywords : *Knowledge, Treatment Efforts Mother, Anxiety in dealing with menopause.*

ABSTRAK

Kecemasan ibu menopause sering terjadi dengan tidak terlihatnya rasa tegang, bingung dan takut dalam menghadapi perubahan fisik dan psikis dalam menghadapi menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan upaya ibu dengan tingkat kecemasan ibu serta mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan upaya ibu dengan tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survey. Dan pendekatan menggunakan cross sectional study dengan proportional sampling random sampling dari banyak subyek pada setiap subkelompok atau strata harus diketahui terlebih dahulu perbandingannya. Kemudian ditentukan persentase dari keseluruhan ukuran populasi sampel. Sampel sebanyak 102 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

Kata Kunci : Pengetahuan, Upaya Pengobatan Ibu, Kecemasan dalam menghadapi menopause.

PENDAHULUAN

Perubahan pada saat menopause dapat berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesteron dari indung telur. Keluhan menopause sangat bervariasi pada wanita. Keluhan ini berupa insomnia, *hot flash*, keluar keringat di malam hari, pusing, sakit kepala terus menerus, rasa nyeri di persendian, rasa tertekan tanpa sebab, rasa sakit saat berhubungan intim, vagina yang kering dan banyak lagi. Perubahan yang lebih nyata adalah penyusutan fungsi sistem reproduksi, berkurangnya kekuatan otot, payudara tidak kencang lagi, osteoporosis dan meningkatnya resiko penyakit jantung. Adapun perubahan lain berupa gangguan psikologis, yaitu berupa khawatir, takut, berpikir berulang-ulang, kewaspadaan yang berlebih, cemas dan depresi.

Kecemasan pada setiap individu berbeda, ada yang ringan, sedang dan ada juga yang berat, sehingga membutuhkan upaya penanganan untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Sebenarnya, berbagai upaya penanganan yang ada hanya akan membuat wanita yang menjalaninya merasa reda dari gejala yang dirasakan. Tetapi sangat dipengaruhi dan ditentukan oleh kondisi psikis atau suasana hati (Dwi Lestary, 2010).

Dari beberapa penelitian yang ada tentang wanita mengenai menopause, Menurut Hesti (2009) kecemasan wanita menghadapi menopause dengan kategori ringan sebesar 53,3%. Dan dari mereka memiliki respon yang bermacam-macam terhadap datangnya masa ini, yaitu mengalami kecemasan, depresi, stres, mudah marah (Wiknjastro, 1997). Sedangkan menurut *Pittsburg* (1996) didapat hasil 80,9% wanita menopause di dunia tidak mengetahui tentang menopause.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survey yaitu penelitian yang menggunakan sampel untuk mengambil kesimpulan pada populasi. Dan pendekatan penelitian menggunakan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian yang dalam melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara variabel independen

(tingkat pengetahuan dan upaya penanganan) dengan variabel dependen (Kecemasan ibu dalam menghadapi menopause). Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita berumur 40-44 tahun yang ada di Kelurahan Genuksari yang berjumlah 467 orang pada tahun 2010. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 102 wanita. Teknik Sampling menggunakan *Stratified Sampling* yang digunakan adalah yaitu banyaknya subjek dalam setiap subkelompok atau strata harus diketahui perbandingannya lebih dahulu. Kemudian ditentukan persentase besarnya sampel dari keseluruhan populasi. Persentase atau proporsi ini lalu diterapkan dalam pengambilan sampel bagi setiap subkelompok atau stratanya (Azwar, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2012

Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause	Responden	
	n	%
Kecemasan Sedang	20	19,6%
Kecemasan Ringan	49	48,0%
Tidak Ada Kecemasan	33	32,4%
Total	102	100%

Sumber : Data sekunder yang diolah 2012

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan tentang kecemasan ibu dalam menghadapi menopause lebih banyak ibu mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 49 orang (48,0%), tidak ada kecemasan sebanyak 33 orang (32,4%), kecemasan sedang sebanyak 20 orang (19,6%).

Menurut Aqila Smart (2010), apabila penerimaan informasi baru atau adopsi informasi melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap maka informasi tersebut tidak akan menimbulkan kesalahan. Sebaliknya apabila informasi itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka akan menimbulkan kasalahan yang berdampak pada ketakutan dan kekhawatiran atau meningkatnya rasa kecemasan. Kecemasan Ibu yang didukung oleh pengetahuan mengenai Menopause dapat berkurang atau tidak akan menimbulkan kekhawatiran atau ketakutan.

Menurut peneliti, adanya kecemasan ringan pada ibu dikarenakan masih kurangnya informasi tentang menopause. Sehingga menyebabkan ibu mengalami kecemasan. Dari hasil penelitian berdasarkan kuesioner tingkat kecemasan ibu yang paling banyak dialami ibu yaitu tentang perasaan cemas sebesar 10%, gangguan tidur 15%, perasaan depresi 10% dan gejala fisik 25%.

2. Tingkat Pengetahuan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu diKelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2012

Pengetahuan Ibu tentang Kecemasan dalam Menghadapi Menopause	Responden	
	n	%
Pengetahuan Baik	75	73,5%
Pengetahuan Kurang	27	26,5%
Total	102	100%

Sumber : Data sekunder yang diolah 2010

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan pengetahuan ibu tentang kecemasan dalam menghadapi menopause lebih banyak berpengetahuan baik yaitu sebanyak 75 orang (73,5%) dan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 27 orang (26,5%) .

Menurut Notoatmodjo (2003) bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bermanfaat daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan manusia banyak diperoleh dari mata dan telinga. Jadi dapat disimpulkan apabila ibu mempunyai pengetahuan yang memadai mengenai menopause maka kecemasan dalam menghadapi menopause tersebut tidak akan meningkat. Dari hasil penelitian berdasarkan kuesioner tingkat pengetahuan, pernyataan tentang pengertian menopause sebesar 25%, gejala fisik menopause sebesar 35%, gejala psikologis saat menopause sebesar 30% dan penanganan menopause sebesar 10%.

3. Upaya Penanganan Ibu

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Upaya Penanganan Ibu di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2012

Upaya Penanganan Ibu	Responden	
	n	%

Positif	49	48,1%
Negatif	53	51,9 %
Total	102	100%

Sumber : Data sekunder yang diolah 2012

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan upaya penanganan ibu dalam menghadapi menopause lebih banyak ibu yang memiliki upaya penanganan negatif yaitu sebanyak 53 orang (51,9%), dan upaya penanganan positif yaitu sebanyak 49 orang (48,1%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Akhmad Sudrajad (2009) upaya penanganan adalah pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung dalam individu, penjelajahan lebih lanjut tentang segala beluk masalah, Mengusahakan cara-cara untuk mengatasi atau memecahkan sumber pokok permasalahan. Dari hasil penelitian berdasarkan kuesioner tentang upaya penanganan ibu tentang dukungan keluarga sebanyak 30%, nutrisi seimbang sebanyak 25%, terapi sebanyak 15%, dan olahraga sebanyak 35%.

4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat menggunakan uji *Chi Square*. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

a. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Tabel 4.4 Distribusi Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2012

Tingkat Pengetahuan	Kecemasan dalam Menghadapi Menopause								Total
	Kecemasan Berat		Kecemasan Sedang		Kecemasan Ringan		Tidak Ada Kecemasan		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0%	0	0%	1	5,3%	18	94,7%	100%
Cukup	0	0%	6	10,7%	36	64,3%	14	25,0%	100%
Kurang	1	3,7%	13	48,1%	12	44,4%	1	3,7%	100%
Total	1	1,0%	19	18,6%	49	48,0%	33	32,4%	100%

Karena pada hasil tabel 4.4 ada beberapa sel yang kurang baik, maka dilakukan penggabungan sel (*comprase cells*). Sehingga hasil yang didapatkan yaitu terdapat pada tabel 4.5 :

Tingkat Pengetahuan	Kecemasan dalam Menghadapi Menopause						Total
	Kecemasan Sedang		Kecemasan Ringan		Tidak Ada Kecemasan		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	6	8,0%	37	49,3%	32	42,6%	100%
Kurang	14	51,9%	12	44,4%	1	3,7%	100%
Total	20	19,6%	49	48,0%	33	32,4%	100%

Sumber : Pengolahan data dengan p value 0,000 dan df =2

Berdasarkan tabel 4.5 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu berpengetahuan kurang dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 14 orang (51,9%) lebih besar daripada ibu yang berpengetahuan baik dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 6 orang (8,0%). Ibu berpengetahuan baik dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 37 orang (49,3%) lebih besar dibandingkan oleh ibu berpengetahuan kurang dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 12 orang (44,4%). Ibu berpengetahuan baik dengan tidak ada kecemasan sebanyak 32 orang (42,6%) lebih besar dibandingkan ibu berpengetahuan kurang dengan tidak ada kecemasan sebanyak 1 orang (3,7%).

Perbedaan proporsi tersebut setelah dilakukan uji *Fisher Exact* didapatkan hasil dari analisis data SPSS yaitu p value sebesar 0,00 (<0,05). Sehingga H_a diterima secara statistik menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan ibu dalam menghadapi menopause dan bermakna yaitu semakin kurang tingkat pengetahuan, akan semakin meningkat kecemasan ibu dalam menghadapi menopause. Kurangnya pengetahuan ibu terdapat pada pertanyaan mengenai pengetahuan ibu tentang penanganan menopause sebesar 10% . Hal ini, belum diketahui oleh ibu dalam menghadapi menopause. Sehingga perlu adanya penyuluhan tentang penanganan menopause seperti olahraga, dukungan keluarga dan makanan yang bergizi.

Hasil penelitian tersebut sesuai yang dikemukakan oleh Notoatmodjo yaitu seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause dapat disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum mengetahui tentang menopause. Didukung pula dengan teori Lawrence Green yang menyebutkan diantaranya adalah bahwa perilaku seseorang dalam kesehatan

dapat dipengaruhi oleh 3 faktor, salah satu faktor diantaranya yaitu faktor predisposisi yang terwujud dalam pengetahuan. Dan hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pittsburg (1996) didapat hasil 80,9% wanita menopause di dunia tidak mengetahui tentang menopause.

Menurut peneliti, kurangnya pengetahuan atau informasi tentang menopause dapat menyebabkan suatu kecemasan dalam menghadapi menopause. Karena informasi sangat penting bagi ibu untuk mengetahui tentang perubahan saat menopause maupun tanda-tanda menjelang menopause. Tetapi sebaliknya jika ibu belum mengetahui tentang menopause akan menyebabkan ibu mengalami kecemasan menjelang menopause. Berdasarkan kuesioner tingkat kecemasan ibu yang paling banyak dialami ibu yaitu tentang perasaan cemas sebesar 10%, gangguan tidur 15%, perasaan depresi 10% dan gejala fisik 25%. Maka hal ini diperlukan adanya informasi tentang perubahan saat menghadapi menopause.

b. Hubungan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause

Tabel 4.6 Distribusi Hubungan Upaya Penanganan Ibu dengan Kecemasan dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Genuksari, Kecamatan Genuk, Kota Semarang Tahun 2012

Upaya Penanganan Ibu	Kecemasan dalam Menghadapi Menopause								Total
	Kecemasan Berat		Kecemasan Sedang		Kecemasan Ringan		Tidak Ada Kecemasan		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Positif	0	0%	3	6,1%	20	40,8%	26	53,1%	100%
Negatif	1	1,9%	16	30,2%	29	54,7%	7	13,2%	100%
Total	1	1,0%	19	18,6%	49	48,0%	33	32,4%	100%

Karena pada hasil tabel 4.7 ada beberapa sel yang kurang baik, maka dilakukan penggabungan sel (*comprase cells*). Sehingga hasil yang didapatkan yaitu terdapat pada tabel 4.7 :

Upaya Penanganan Ibu	Kecemasan dalam Menghadapi Menopause						Total
	Kecemasan Sedang		Kecemasan Ringan		Tidak Ada Kecemasan		
	n	%	n	%	n	%	
Positif	3	6,1%	20	40,8%	26	53,1%	100%
Negatif	17	32,1%	29	54,7%	7	13,2%	100%
Total	20	19,6%	49	48,0%	33	32,4%	100%

Sumber : Pengolahan data dengan p value 0,000 dan df =2

Berdasarkan tabel 4.7 diatas hasil penelitian menunjukkan upaya penanganan ibu negatif dengan proporsi kecemasan sedang dalam menghadapi menopause sebanyak 17 orang (32,1%) lebih besar dibandingkan upaya penanganan ibu positif dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 3 orang (6,1%). Upaya penanganan ibu negatif dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 29 orang (54,7%) lebih besar dibandingkan upaya penanganan positif dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40,8%). Upaya penanganan ibu positif dengan proporsi tidak ada kecemasan sebanyak 26 orang (53,1%) lebih besar dibandingkan upaya penanganan ibu negatif dengan proporsi tidak ada kecemasan sebanyak 7 orang (13,2%).

Menurut Akhmad Sudrajad (2009) upaya penanganan adalah pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung dalam individu, penjelajahan lebih lanjut tentang segala beluk masalah, Mengusahakan cara-cara untuk mengatasi atau memecahkan sumber pokok permasalahan. Upaya penanganan belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan pengembangan ide dari suatu perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya penanganan ibu positif dengan kecemasan sedang dalam menghadapi menopause sebanyak 3 orang (6,1%) dibandingkan upaya penanganan ibu positif dengan kecemasan ringan sebanyak 20 orang (40,8%) dan upaya penanganan ibu positif tidak mengalami kecemasan sebanyak 26 orang (32,4%).

Ibu dengan upaya penanganan positif tidak mengalami kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Akhmad Sudrajad (2009) yaitu upaya penanganan merupakan suatu pengembangan ide-ide tentang rincian masalah yang terkandung dalam individu. Dalam hal ini upaya penanganan positif terdapat pada ibu yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause.

Menurut peneliti, ibu yang memiliki upaya penanganan positif yaitu berupa cara mengatasi ibu yang tepat pada saat terjadi perubahan menjelang menopause atau sesuai dengan masalah yang dialami maka ibu tidak akan

mengalami kecemasan menjelang menopause. Karena ibu sudah mengetahui tentang cara yang dilakukan dengan perubahan yang akan dialaminya menjelang menopause. Berdasarkan kuesioner tentang upaya penanganan ibu dalam menghadapi menopause masih kurang mengenai terapi dalam mengurangi kecemasan menopause yaitu sebanyak 10%.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian Ibu yang tidak memiliki kecemasan dalam menghadapi menopause sebanyak 32,4%, kecemasan ringan 48%, dan kecemasan sedang 19,6%. Ibu berpengetahuan baik tentang menopause sebanyak 75 orang (73,5%) sedangkan ibu yang berpengetahuan kurang sebanyak 27 orang (26,5%). Ibu yang memiliki upaya penanganan negatif dalam kecemasan menghadapi menopause sejumlah 53 orang (51,9%) sedangkan yang memiliki upaya penanganan positif sebanyak 49 orang (48,1%). Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan upaya penanganan ibu dengan kecemasan dalam menghadapi menopause di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Baziad. 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Alimul, A, 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Alimul, A. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, S. 2005. *Sikap Manusia*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baliwati. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor : Penebar Swadaya
- Byrne, D. 1966. *An Introduction to Personality*. New Jersey : A Englewood dift.
- Depkes RI, 2003. *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut*. Jakarta.
- Depkes, 2005. *Terjadi Pergeseran Umur Menopause*. <http://www.Depkes.go.id/indek/090103.Php> 06 Maret 2010
- Effendy, Nasrul. 1998. *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. EGC : Jakarta.
- Friedman, 1998. *Keperawatan Keluarga:Teori dan Praktek*. Jakarta : EGC
- Kompas, 2005. *Menghadapi Menopause dengan jus papaya*. <http://www.gizi.net/Cgi-bin/berita/fullnews.cgi?.06> Maret 2010

- Hardiansyah, 1998. *Menaksir Kecakupan Energi dan Protein serta Penilaian Mutu Gizi Konsumsi Pangan*. Jakarta : Wirasari
- Hawari, 1996. *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta. PT.Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hurlock, E.B. 1990. *Psikologi Perkembangan, Suatu Rentang Kehidupan* (terjemahan : Istiwidayanti dan Soedjarwo). Edisi 5. Jakarta : Erlangga.
- Irawati, dkk. 1992. *Pengetahuan Gizi Sd dan Lanjutan*. Bogor : Puslitbang Gizi
- Jafa. 2009. *Penanganan Menopause*. <http://www.menopause-metode.com//det>. 09 Maret 2010
- Kartono, K. 2000. *Psikologi Wanita Jilid 2 : Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Bandung : Mandar Maju.
- Lestary, Dwi. 2010. *Seluk Beluk Menopause*. Jakarta : Gara Ilmu
- Melianawati, 2005. *Kesimpulan Dukungan Emosional Keluarga*. <http://www.kesimpulandukungan-emosional-keluarga>. 11 Maret 2010
- Neny, 2005. *Pemahaman yang Lebih Baik Tentang Menopause*. <http://www.mail-archive.com/balita-anda@balita-anda.com/msg78216.html>. 07 Maret 2010
- Nirsya, 2005. *Psikologi Pada Ibu*. <http://www.Hnisa-nirsya.blogspot.com/psikologi-pada-ibu>. 10 Maret 2010
- Noor, RS. 2004. *Tetap Bergairah Memasuki Usia Menopause*. <http://www.sinarharapan.co.id/ipitek/kesehatan/2004/1008/kes2.html>. 07 Maret 2010
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Sikap dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Prasetyo, DS. 2007. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta : Oryza
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Syifa. 2009. *Kecemasan Menopause*. <http://cemas.com/era>. 5 April 2010
- Sarwono, 2003. *Menopause dan Andropause*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Smart, A. 2010. *Bahagia Diusia Menopause*. Jakarta : Ar-ruzz Media
- Soesanto. 2005. *Dukungan Sosial*. <http://creasoft.wordpress.com/dukungan-sosial>. 10 Maret 2010
- Subekti, T. H. 2000. *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Usia Lanjut Pada Ibu Rumah Tangga*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sudigdo. 1995. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Binarupa Aksara. Jakarta
- Sugiyono, 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta : Bandung.
- Sunar, Dwi. 2007. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta : Oryza
- Tim Penyusun kamus Pusat Bahasa. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Jakarta : Balai Pustaka
- Walgito, Bimo. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi
- Zainuddin, S. K. 2002. *Menopause*. www.e-psikologi.com. 01 Mei 2010