



**PERBEDAAN PSIKOLOGI WANITA MENOPAUSE YANG TINGGAL
DI LINGKUNGAN KELUARGA DENGAN YANG TINGGAL
DI PANTI JOMPO JOYAH UKEN ACEH TENGAH**

**PSYCHOLOGICAL DIFFERENCES OF MENOPAUSEE WOMEN
WHO LIVE IN THE FAMILY WITH THE LIVING
AT JOYAH'S NURSING HOME UKEN
CENTRAL ACEH**

Nova Ratna Dewi¹ *, Sri Wahyuni²

^{1,2} Dosen Prodi DIII Kebidanan Aceh Tengah Poltekkes Kemenkes Aceh

**E-mail: novaratnadewi675@gmail.com*

ARTICLE INFO

Kata kunci:

Psikologi; Wanita
Menopause; Keluarga

Keywords:

History:

Submitted 05/11/2021

Revised 07/12/2021

Accepted 12/01/2022

Published 25/03/2022

Penerbit



Politeknik Kesehatan Aceh
Kementerian Kesehatan RI

ABSTRAK

Latar Belakang : Setiap tahun sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia di perkirakan mengalami menopause dan banyak wanita menopause yang tinggal di Panti Jompo walaupun bukan pilihan sendiri. Psikologi wanita yang tinggal dengan keluarga dan yang dititipkan di Panti Jompo tentunya akan berbeda. **Tujuan :** mengetahui perbedaan psikologi wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan wanita menopause yang tinggal di Panti Jompo. Metode Penelitian bersifat Diskriptif Analitik, dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional dengan populasi 60 wanita menopause dan 30 sampel terdiri dari wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dan menopause yang tinggal di Panti Jompo Joyah Uken. Cara pengambilan sampel menggunakan tehnik kuota Sampling. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi $P < 0,05$ (0,001) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara psikologi wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan wanita menopause yang tinggal di Panti Jompo. Variabel Despresi $p < 0,005$ (0,007) menunjukkan adanya perbedaan depresi, cemas $p < 0,05$ (0,001) menunjukkan adanya perbedaan kecemasan dan stres $p < 0,05$ (0,003) menunjukkan adanya perbedaan stress. **Kesimpulan :** Terdapat perbedaan psikologi wanita menopause antara yang tinggal dengan keluarga dibandingkan yang tinggal di Panti Jompo.

ABSTRACT

Background : Every year about 25 million women worldwide are estimated to experience menopause and many postmenopausal women live in nursing homes even though it is not their choice. The psychology of women who live with their families and those who are placed in nursing homes will certainly be different. **Objective :** to determine the psychological differences between menopausal women who live in the family environment and menopausal women who live in nursing homes. **Methods :** descriptive analytical, using

a cross sectional approach with a population of 60 menopausal women and 30 samples consisting of menopausal women living in the family environment and menopause living in the Joyah Uken Nursing Home. The sampling method uses the quota sampling technique. **Results:** The results showed that the psychology of $P < 0.05$ (0.001) indicated a significant difference between the psychology of postmenopausal women living in the family environment and menopausal women living in nursing homes. Depression variable $p < 0.005$ (0.007) indicates a difference in depression, anxiety $p < 0.05$ (0.001) indicates a difference in anxiety and stress $p < 0.05$ (0.003) indicates a difference in stress. **Conclusion :** There are psychological differences between menopausal women living with their families compared to those living in nursing home.

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita di seluruh dunia diperkirakan mengalami *menopause*. Jumlah wanita usia 50 tahun ke atas dapat diperkirakan meningkat dari 500 juta jiwa pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada tahun 2030. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025 jumlah wanita yang berusia tua diperkirakan akan melonjak dari 170 juta ke 373 juta (Ali, 2009). Sebagai negara berkembang, Indonesia tidak hanya memiliki potensi sumber daya alam dan sumber daya manusia yang merupakan tombak bagi pembangunan perekonomian Negara. Berdasarkan data propol Dinkes Indonesia jumlah penduduk Indonesia 267,7 tahun 2018 jumlah penduduk non produktif Indonesia adalah sekitar 8.309.000 juta dan 52% nya adalah perempuan. Pada tahun 2018 jumlah perempuan yang berusia diantara 50-55 tahun diperkirakan mencapai 30,3 juta atau kira-kira 15% dari jumlah total penduduk Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Jumlah penduduk Sumatera Utara adalah 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada

kelompok umur 40-54 tahun diperkirakan telah memasuki usia *menopause* sebanyak 916.466 jiwa. Sedangkan pada tahun 2016 ada sebanyak 6.318.990 jiwa. Dengan jumlah penduduk wanita berusia 40-54 tahun sekitar 1.041.614 jiwa. Jumlah penduduk kota medan pada tahun 2006 sebanyak 1.309.681 jiwa dengan jumlah penduduk wanita berusia 40-54 tahun ada 138.813 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019). Data dari Badan Pusat Statistik Aceh tahun 2019 dari 1.21.026 juta jiwa penduduk, wanita yang berusia di atas 45 tahun berjumlah 429.111 jiwa. Tahun 2019 jumlah wanita yang berusia 45-64 tahun di Pronvisi Aceh berjumlah 512.090 jiwa, dan jumlah wanita usia 45-64 tahun pada tahun 2019 di Banda Aceh berjumlah 615.921 jiwa (Dinkes Aceh, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Tengah, tahun 2019 tercatat 6.479 wanita yang telah mengalami *menopause*. Sedangkan data yang diperoleh dari desa Bebesen berjumlah 71 wanita yang telah mengalami *menopause*. *Menopause* dialami semua normal dan sehat. Terjadinya *menopause* tidak dapat dihindari. Banyak wanita yang

khawatir menghadapi *menopause*. Mereka beranggapan bahwa saat memasuki masa *menopause*, mereka akan kehilangan indetitas kewanitaanya. Saat memasuki masa *menopause*, sebagaian wanita merasa tua, tidak cantik lagi, tubuh sakit-sakitan dan tidak bugar lagi (Rahayu, 2007).

Dalam siklus kehidupan wanita atau daur kehidupan wanita di antaranya adalah masa *menopause*, yang paling banyak diperbincangkan, dipermasalahkan dan bagi sebagian wanita membingungkan, mengalami *menopause* berarti memasuki masa tua, masa *nonproduktif* (secara *biologis*), masa tak berguna bagi masyarakat, lama kelamaan menjadi beban bagi keluarga dan masyarakat. Apabila ibu *menopause* direspon dengan baik tidak akan menjadi masalah dan dapat melaluinya dengan baik (Lestary, 2013). Hanya sekitar 5% dari orang-orang dewasa lanjut yang berusia 63 tahun atau lebih besar menghabiskan waktu tinggal dip anti jompo di masyarakat sekitar kita namun, dengan semakin menuanya orang-orang dewasa tua, kemungkinan mereka ada di dalam panti jompo, fasilitas perawatan lainnya semakin meningkat 23% orang dewasa usia 85 atau lebih tinggal di panti-panti jompo atau fasilitas perawatan lainnya (Proverawati, 2012). Untuk merumah jompokan orang tua bukanlah pilihan yang mudah karena di masyarakat sebab hal ini belum lumrah. Bukankah banyak yang mencibir kalau seorang anak sampai merumahan jompokan orang tuanya, di anggap sebagai anak yang tidak berbakti. Apalagi yang

merumahan jompokan tersebut adalah anak laki-lakinya maka tidak terelakan lagi menantu perempuannya yang mendapatkan tuduhan miring sebagai menantu yang jahat dan sebagainya (Agustina, 2010).

METODE

Penelitian ini bersifat *Diskriptif Analitik* dengan pendekatan *crosssectional Study* yaitu study yang merupakan suatu penelitian yang dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam suatu priode waktu tertentu dan subjek study hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah yang berusia 60-70 Tahun di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah yang berjumlah 60. Dalam penelitian ini besarnya sampel yang diperoleh sebanyak 30 Responden dari usia 60 - 70 Tahun yang ada di Kecamatan Bebesen. Kabupaten Aceh Tengah. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 12 -19 Desember 2020. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Kuota sampling* adalah analisa data dan kuesioner akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, analisa bivariat digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis dan variabel. Analisa yang digunakan yaitu hasil Tabulasi silang. Untuk menguji hipotesa dilakukan analisa statistik dengan menggunakan program khusus *chi-square* (x^2) untuk menghubungkan variabel terikat dan variabel bebas pada tingkat kemaknaannya adalah 95% ($p \leq 0,05$).

Sehingga dapat diketahui ada tidaknya perbedaan yang bermakna secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Karakteristik Psikologi Responden dan Analisis Hubungan Psikologis Wanita Menopause

Karakteristik Psikologi	Responden yang tinggal dengan Keluarga	Persentase	Responden yang tinggal di Panti Jompo	Persentase	P-Value
Tingkat Depresi					
Depresi	14	46,7	15	50	0.007
Tidak Depresi	16	53,3	15	50	
Tingkat Kecemasan					
Tidak Cemas	13	43,3	12	40	0.001
Cemas	17	57,7	18	60	
Tingkat Stress					
Tidak Stress	18	60	15	50	0.003
Stress	12	40	15	50	
Keadaan Psikologi					
Tidak Bermasalah	18	60	15	50	0.001
Bermasalah	12	40	15	50	
Jumlah	60	100%	60	100%	

Dari tabel diatas dapat dilihat tingkat depresi yang dialami wanita *Menopause* yang tinggal di lingkungan keluarga dengan kategori tidak depresi 14 wanita *Menopause* (46,7%), sedangkan kategori depresi 16 wanita *Menopause* (53,3%). tingkat depresi yang dialami wanita *menopause* yang tinggal di Panti Joyah Uken, dengan ketegori tidak depresi 15 wanita *menopause* (50%), sedangkan kategori depresi 15 wanita *menopause* (50%). Tingkat kecemasan yang dialami wanita *menopause* yang tinggal di lingkungan keluarga dengan kategori tidak cemas 13 wanita *menopause* (43,3%) sedangkan kategori cemas 17 wanita *menopause* (56,7%)

dan tingkat kecemasan yang dialami wanita *menopause* yang tinggal di Panti Jompo Joyah Uken, dengan kategori tidak cemas 12 wanita *menopause* (40%), sedangkan kategori cemas 18 wanita *menopause* (60%). Sedangkan tingkat kecemasan yang dialami wanita *menopause* yang tinggal di lingkungan keluarga dengan kategori tidak stres 18 wanita *menopause* (60%), sedangkan kategori stres 12 wanita *menopause* (40%). tingkat stres yang dialami wanita *menopause* yang tinggal di Panti Jompo Joyah Uken dengan kategori tidak stres 15 wanita *menopause* (50%), sedangkan kategori stres 15 wanita *menopause* (50%).

Dari tabel diatas dapat dilihat tingkat stres yang dialami wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga, dengan kategori tidak bermasalah 18 wanita menopause (60%), sedangkan kategori bermasalah 12 wanita menopause (40%). Tingkat stres yang dialami wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga, dengan kategori tidak bermasalah 15 wanita menopause (50%), sedangkan kategori bermasalah 15 wanita menopause (50%).

Berdasarkan hasil analisa statistic menggunakan uji T terdapat nilai $t=-3$ sehingga didapat nilai $p<0,05$ (0,007) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara depresi wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan depresi wani menopause di Panti Joyah Uken Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2020. hasil analisis perbedaan kecemasan wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan kecemasan yang tinggal di Panti Jompo diperoleh bahwa persentase yang wanita menopause yang mengalami kecemasan di lingkungan keluarga sebanyak 43,3% responden , sedangkan di Panti Jompo sebanyak 60% responden.

Berdasarkan hasil analisa statistictis menggunakan uji T di dapat nilai $t = -6$ sehingga didapat $p<0,05$ (0,001) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada terdapat perbedaan yang disignifikan antara kecemasan wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan kecemasan yang tinggal di Panti Jompo

Joyah Uken Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2020. hasil analisis perbedaan stres wanita Menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan stres wanita Menopause yang tinggal di Panti Jompo diperoleh bahwa persentase wanita Menopause yang mengalami stres di lingkangna keluarga sebanyak 40% responden sedangkan di Panti Jompo sebanyak 50% responden. Analisis perbedaan psikologi wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan wanita Menopause yang tinggal di Panti Jompo diperoleh bahwa persentase psikologi yang bermasalah di lingkungan keluarga sebanyak 20% responden sedangkan di Panti Jompo sebanyak 50% responden. Berdasarkan hasil analisa staticti menggunakan uji T didapat nilai $t = -2,476$ sehingga didapat nilai $p<0,005$ (0,001) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifika antara psikologi wanita Menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan wanita Menopause yang tinggal di Panti Jompo Joyah Uken Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2020.

Tabel juga menunjukkan bahwa keadaan wanita *menopause* yang mengalami depresi di lingkungan keluarga sebanyak 16 (53,3) responden sedangkan yang di Panti Jompo dengan 15(50%) responden. Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan Uji T tampak nilai $t=-3$ didapatkan nilai $P<=0,05$ (0,007) dengan demikian dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan antar depresi wanita *menopause* yang tinggal di lingkungan keluarga dengan

wanita *menopause* yang tinggal di Panti Jompo.

Menurut WHO Depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil analisis data laporan Negara di Dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 15,5 %. Lebih banyak perempuan menderita depresi pada lansia yang menjalani perawatan di Panti Jompo sebesar 30-45% (Chomaria, 2012). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Chatijah dengan judul penelitian perbedaan tingkat depresi antara lansia yang memiliki keluarga dengan lansia yang tidak memiliki keluarga di Panti Wredha Kasongan Bantul Yogyakarta mendapatkan hasil sebesar 0,007(<0,05) yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi lansia yang memiliki keluarga dengan yang tidak memiliki keluarga di Panti Wredha Kasongsn Bantul Yogyakarta.

Bagi wanita *menopause* yang tidak dapat tinggal dengan keluarga dapat tinggal di panti jompo, karena gagasan berdirinya panti jompo karna dirasakan bahwa perhatian terhadap mereka semakin kurang terutama perhatian dari keluarga sehingga muncul rasa kesepian dan terbelenggu yang dirasakan bila tinggal di rumah kerabat. Dengan tinggal di Panti Jompo wanita *menopause* dapat berintraksi dengan sesamanya dan banyak kegiatan yang dapat dilakukan bersama-sama seperti makan bersama, senam dan melakukan kegiatan kerohanian seperti membaca kitab suci.

Asumsi penelitian dari hasil penjelasan di atas dapat menyimpulkan bahwa keadaan depresi yang dialami wanita *menopause* tidak semua sama tergantung lingkungan tempat tinggalnya dan tidak semua wanita *menopause* yang tinggal di lingkungan keluarga memiliki tingkat depresi yang baik terbukti dari penelitian di atas bahwa keadaan tingkat stres wanita *menopause* lebih baik di Panti Jompo hal itu di karenakan mereka bisa berintraksi sesama mereka dan menghabiskan waktu dengan beberapa kegiatan positif seperti membaca kitab suci.

Keadaan wanita *menopause* yang mengalami kecemasan dilingkungan keluarga sebanyak 17 (56,7%) responden, sedangkan di Panti Jompo dengan 18 (60%) responden. Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan Uji T tampak nilai $t = -6$ sehingga didapat nilai $P \leq 0,05$ (0,001) dengan demikian dapat di simpulkan bahwa ada terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan wanita *menopause* yang tinggal di lingkungan keluarga dengan wanita *menopause* yang tinggal di Panti Jompo.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ari dengan judul perbedaan kecemasan pada lansia yang tinggal di komunitas dengan lansia yang tidak tinggal dengan komunitas Sidorejo mendapatkan hasil sebesar $p : 0,002$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara lansia yang tinggal di komunitas. Kecemasan yang terjadi pada lansia banyak terjadi karena dirinya merasa kurang perhatian, kurang kasih

sayang dan kurang adanya penerimaan dari keluarga. Karena itu mereka lebih memilih untuk tinggal di Panti Jompo (Mar'atun, 2014). Asumsi penelitian dari hasil penjelasan di atas menyimpulkan bahwa terjadinya kecemasan pada wanita menopause dapat disebabkan oleh lingkungan tempat tinggalnya dan tingkat kecemasan yang dihadapi wanita menopause berbeda tergantung dimana mereka tinggal dan bagaimana sikap orang yang merawat wanita menopause tersebut. Keadaan wanita menopause yang mengalami stres dilingkungan keluarga sebanyak 12 (30%) responden, sedangkan di Panti Jompo dengan 15(50%) responden. Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan Uji T tampak nilai $t = 2,20$ sehingga didapat nilai $P < 0,05$ (0,003) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada terdapat perbedaan yang signifikan antara stres wanita menopause yang tinggal di lingkungan keluarga dengan wanita menopause yang tinggal di Panti Jompo.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yeniar dengan judul penelitian perbedaan tingkat stres lansia yang sering dikunjungi keluarga dengan lansia yang jarang dikunjungi keluarga di Panti Wheda Puncak Gading Semarang menunjukkan nilai $p < 0,05$ (0,005) dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antar tingkat stres lansia yang sering dikunjungi keluarga dengan lansia yang jarang dikunjungi keluarga di Panti Wheda Puncak Gading Semarang. Faktor keluarga juga sangat berperan besar dalam kejadian stres pada wanita

menopause. Sebenarnya, keadaan seperti adanya konflik internal keluarga atau merasa menjadi beban keluarga akan menjadi pemicu utama keadaan stres. Sebenarnya, dukungan keluarga sangat berperan signifikan untuk menjauhkan stres pada wanita menopause. Asumsi penelitian di atas menyimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami wanita menopause lebih banyak di Panti Jompo hal tersebut dikarenakan kurangnya perhatian dari lingkungan keluarga.

Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan uji T tampak nilai $t = -2.476$ didapat nilai $P < 0,05$ (0,001) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara psikologi wanita *menopause* yang tinggal di lingkungan keluarga dengan wanita *menopause* yang tinggal di Panti Jompo Joyah Uken Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2020. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyoadi dengan berjudul perbedaan tingkat psikologi pada wanita lansia yang tinggal di komunitas dan panti didapatkan hasil $p < 0,05$ (0,04) yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat psikologi pada wanita lansia yang tinggal di komunitas dan panti.

Hampir semua keluarga yang memiliki anggota keluarga yang sudah lansia, baik ibunya, ayahnya, pernah menghadapi kesulitan bagaimana sebaiknya cara merawat wanita *menopause* tersebut. Sekalipun banyak yang menganjurkan agar mereka sebaiknya dirawat di tempat khusus seperti Panti Jompo. Namun kebanyakan masyarakat Indonesia

lebih memilih merawat mereka di rumah sendiri. Dalam keluarga di butuhkan tingkat kesadaran penuh seluruh anggota keluarga, (anak,menantu, dan cucu) memegang peranan yang sangat. Perilaku yang kasar dan jauh dari perhatian akan semakin menambah wanita *menopause* semakin terperosok dalam jurang permasalahan lebih dalam karena terganggu psikologisnya. Sebagai besar masyarakat indonesia berpendapat tidak pantas seorang merumah jompokan orang tuanya sendiri. Bahkan banyak yang menganggap tindakan ini sebagai durhaka pada orang tua, dan ini seolah tidak membalas budi dan berbakti pada orang tua.

Hanya sekitar 5% dari orang-orang dewasa lanjut yang berusia 65 tahun atau lebih, yang menghabiskan waktu di Panti Jompo. Namun dengan semakin tuanya orang dewasa tua kemungkinan mereka ada di dalam Panti Jompo akan semakin meningkat. Penelitian terhadap Panti Jompo menunjukkan bahwa 1/3 benar – benar mengalami kekurangan dalam satu atau lebih bidang. Bahkan Panti Jompo yang mengaku trampil namun belum mendapatkan pengakuan secara resmi karena tidak melakukan pemeriksaan secara federal, karena mereka tidak memenuhi standar minimum seperti adanya tenaga kesehatan khusus di Panti Jompo (Santrock, 2005).

Kekurangan tenaga kerja di Panti Jompo mengakibatkan kualitas perawatan wanita *menopause* di Panti Jompo menjadi sangat merosot. Baru – baru ini diadakan inspeksi kesehatan

dilakukan pada Panti – Panti lansia di Belanda, ternyata 80% dari panti operasi tidak memenuhi standar perawatan. Tampaknya masalah wanita *menopause* di indonesia sudah mulai mendapatkan perhatian masyarakat , terutama kalangan menengah ke atas. Sudah mulai diadakan seminar , ceramah, dan pertemuan untuk menyadarkan masyarakat tentang masalah *menopause*. Juga sudah ada kegiatan senam lansia, pengobatan gratis dan kemudah- mudahan lainnya. Asumsi penelitian dari hasil penelitian di atas bahwa peranan anggota keluarga sangat penting bagi wanita *menopause* tersebut, dengan adanya dukungan dan keikut serta keluarga dalam perawatan dapat mengurangi permasalahan psikologi wanita *menopause* tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan psikologi wanita menopause antara yang tinggal dengan keluarga dibandingkan yang tinggal di panti jompo. Dapat dijadikan landasan bagi dinas kesehatan sebagai meningkatkan perhatian terhadap *menopause*, bukan hanya kesehatan fisik akan tetapi juga mental wanita *menopause*. Bagi tenaga kesehatan untuk lebih memperhatikan keadaan wanita *menopause* di wilayah kerjanya dengan memberi konsling dan penyuluhan tentang psikologi wanita *menopause*

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, T. (2010). *Kondisi Patofisiologi Menopause: Kumpulan Makalah Khusus Menopause Dasar*. Malang:

- Pra PIT XIII.
- Ali, Z. (2009). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Penduduk Lansia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chomaria, N. (2012). *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*. Yogyakarta: Diva Press.
- Dinkes Aceh. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Aceh*. Aceh: Dinas Kesehatan Aceh.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lestary, D. (2013). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Gara Ilmu.
- Mar'atun, U. (2014). *Pengetahuan Pre Menopause dengan Kecemasan Wanita Menghadpi Menopause di Desa Karang Rejo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Proverawati, A. (2012). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, H. S. (2007). *Menopause Tanpa Stres*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Santrock, W. J. (2005). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.