**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SUAMI DAN PENGETAHUAN IBU TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MENOPAUSE DI DESA SIDEMEN KECAMATAN SIDEMEN KABUPATEN KARANGASEM**

**I Gusti Agung Wedanta Mahadewi1, Susy Purnawati2**

**1Program Studi Pendidikan Dokter, 2Bagian Fisiologi**

**Fakultas Kedokteran Universitas Udayana**

**ABSTRAK**

Menopause berarti berhentinya siklus menstruasi yang dialami oleh seorang wanita. Rata-rata umur menopause di Indonesia adalah 50-52 tahun. Salah satu gejala psikis yang sering ditemukan pada wanita menopause adalah kecemasan. Wanita menopause rentan terpengaruh terhadap emosi dari fluktuasi hormon. Kecemasan merupakan salah satu penyakit psikiatri yang memiliki prevalensi tinggi. Prevalensi kecemasan premenopause dengan ketegori ringan sebanyak 53,3% dan mereka memiliki respon yang beragam terhadap menopause.Tahun 2013 prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional termasuk didalamnya kecemasan adalah 6,0% dan di Bali 4,4%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan suami dan pengetahuan ibu terhadap proporsi kecemasan pada menopause di Desa Sidemen Kecamatan Sidemen Kabupaten Karangasem, dengan sampel sebanyak 115 responden. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* analitik dengan pemilihan sampel secara *simple random sampling*.Untuk variabel bebas yang diteliti adalah dukungan suami dan tingkat pengetahuan yang diukur dengan instrument kuisioner.Data yang diperoleh dari penelitian diolah menggunakan SPSS. Hasil penelitian yang dilakukan Ibu menopause yang mendapat dukungan suami kurang dengan proporsi kecemasan ringan sebesar 0 orang (0%) lebih kecil dibanding dengan Ibu menopause pada proporsi kecemasan berat sebesar 14 orang (93,3%) dengan nilai p=0,000.Ibu menopause yang memiliki pengetahuan baik dengan proporsi tingkat kecemasan ringan sebanyak 0 (0%) lebih kecil dibandingkan dengan Ibu menopause yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan proporsi kecemasan sedang sebanyak 7 orang (7,2%) namun sama dengan Ibu menopause yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan proporsi kecemasan berat sebanyak 0 (0%) dengan nilai p= 0,501.

**Kata Kunci** :dukungan suami, tingkat pengetahuan, menopause, kecemasan

**CORRELATION OF HUSBAND’S SUPPORT AND KNOWLEDGE WITH THE PROPORTION OF ANXIETY LEVEL OF MENOPAUSE WOMEN IN SIDEMEN VILLAGE, SIDEMEN DISTRICK AND KARANGASEM REGENCY**

**ABSTRACT**

Menopause means the cessation of the menstrual cycle experienced by a woman. The average age of menopause in Indonesia is 50-52 years . One of the psychological symptoms that are often found in menopausal women is anxiety . Women like this will be very sensitive to the emotional impact of hormonal fluctuations . Anxiety is one of the pyshiatric’s diseases that have high prevalence. The prevalence of anxiety in premenopausal with mild category is 53.3 % and they have a variety of responses to menopause . In 2013 the prevalence of the Indonesian population experiencing mental emotional disorders including anxiety was 6.0 % and 4.4 % in Bali . This study aims to determine the relationship of husband’s support and knowledge with proportion of anxiety women in menopause in the Sidemen village, district of Sidemen and Karangasem regency, and the sample is 115 respondents. This study design was cross- sectional analytical,and sample selection by simple random sampling . Independent variables of this study is the support of her husband and the level of knowledge as measured by questionnaire instrument . The data obtained from the study was processed using SPSS . Results of research conducted in menopause who received husband’s support less with the proportion of mild anxiety as much as 0 (0 % ) smaller than the proportion of menopause with severe anxiety as many as 14 people ( 93.3 % ) with p value of 0.000 . Menopause who have a good knowledge with proportion of mild anxiety level as much as 0( 0 % ) smaller than the menopause who have a good level of knowledge with the proportion of moderate anxiety were as many as 7 people ( 7.2 % ) , but the same as the menopause who have a good level of knowledge with a proportion of severe anxiety as much as 0 ( 0 % ) with p value of 0.501 .

**Keywords** : husband’s support , the level of knowledge , menopause , anxiety

**PENDAHULUAN**

Masa lansia (lanjut usia) pada wanita sangat identik dengan masa klimakterium yaitu masa peralihan antara fase premenopause dan pascamenopause. Fase klimakterium dibagi menjadi fase premenopause, perimenopause, menopause, dan pascamenopause. Secara umum menopause berarti berhentinya siklus menstruasi yang dialami oleh seorang wanita. Perkiraan rata-rata umur menopause di Indonesia adalah 50-52 tahun1.

Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005), diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,6 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam umur menopause sekitar 30,3 juta jiwa atau 11,5 % dari total penduduk, dengan umur rata-rata 49 tahun2,3. Gejala yang sering muncul saat menjalani masa menopause dapat dikelompokkan menjadi dua. Berhubungan dengan penurunan esterogen seperti *hot flashes*, berkeringat saat malam dan kekeringan pada vagina. Adapula gejala yang tidak berhubungan dengan menopause seperti osteoporosis, *depress mood*, *irritability*, penurunan elastisitas kulit, *restless legs* dan nyeri pada otot serta sendi4.

Salah satu gejala psikis yang sering ditemukan pada wanita menopause adalah kecemasan. Kecemasan yang muncul pada wanita menopause dihubungkan dengan kekhawatiran saat menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Umumnya kecemasan timbul karena mereka tidak mendapat informasi yang benar5.

Dari penelitian tentang wanita menopause, menurut Winarsih dan Hesti (2009) kecemasan pada wanita premenopause dengan kategori ringan sebesar 53,3% dan mereka mempunyai respon yang beragam saat datangnya masa premenopause yaitu mengalami kecemasan, depresi, *stress*, dan mudah marah5. Pada tahun 2013 prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional yang termasuk didalamnya kecemasan adalah 6,0% dan prevalensi di Bali adalah 4,4% 6,7.

Kecemasan dalam menopause merupakan salah satu gejala sindrom menopause. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dengan proyeksi penduduk pada 2008 sebesar 5.320.000 wanita memasuki masa menopause per tahunnya. Sebanyak 68% diantaranya menderita sindrom menopause dan hanya 62% dari penderita yang menghiraukannya. Sindrom menopause dialami oleh wanita hampir di seluruh dunia8. Pada penelitian yang dilakukan di Iran pada tahun 2012 didapatkan prevalensi wanita menopause yang mengalami kecemasan adalah 5,8%7. Pada penelitian yang dilakukan di Iran pada tahun 2012 didapatkan prevalensi wanita menopause yang mengalami kecemasan adalah 5,8%9.

Saat seseorang mengalami menopause akan berpengaruh pada kesehatannya baik fisik maupun psikis bila tidak ditangani secara serius. Fungsi reproduksi yang menurun menimbulkan dampak ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan10. Beberapa penelitian menyatakan 75% wanita yang mengalami menopause merasakannya sebagai suatu permasalahan atau gangguan, dan 25% lainnya tidak mempermasalahkannya2.

Sebagian wanita beranggapan, menopause akan menimbulkan kecemasan dan kerisauan. Hal ini akan menjadi tekanan dan makin memberatkan bila wanita tersebut berpikiran negatif dan tidak mendapatkan dukungan yang tepat dari orang terdekat. Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kecemasan saat menghadapi menopause yaitu karakteristik sosial budaya, kondisi ekonomi, pengetahuan, sikap, dukungan keluarga,dan gaya hidup10.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian analitik *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh wanita menopause yang masih memiliki suami di Desa Sidemen Kecamatan Sidemen Kabupaten Karangasem. Sampel diambil dengan acak menggunakan teknik *simple random sampling* di tiga banjar di Desa Sidemen. Selama pengambilan sampel peneliti melakukannya dengan langsung menemui responden di rumahnya masing-masing.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yakni dukungan suami dan tingkat pengetahuan ibu menopause sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan pada ibu menopause. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara terhadap responden menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga kuesioner dengan pertanyaan tertutup. Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan secara deskriptif untuk karakteristik sampel dan setiap variabel serta dengan diagram tabulasi silang untuk analisis hubungan. Kemudian data diolah menggunakan program statistik SPSS melalui komputer dengan menggunakan uji *Fisher Exact.*

**HASIL PENELITIAN**

**Karakteristik Sampel Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Desa Sidemen Kecamatan Sidemen Kabupaten Karangasem. Subjek penelitian ini adalah Ibu-Ibu PKK di setiap banjar yang sudah mengalami menopause dan masih memiliki suami. Sampel yang didapat dalam penelitian ini adalah 115 sampel.Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rentang umur Ibu mayoritas yang mengalami menopause adalah usia 60-79 tahun dengan persentase (49,6%) sedangkan yang paling rendah adalah umur 80-100 tahun dengan persentase (12,2%).

Dari hasil penelitian berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas ibu-ibu tersebut tidak sekolah dengan persentase (50,4%) dan persentase terkecil (0,9%) pada kelompok lainnya.

**Tabel 5.1.** Karakteristik Sampel Penelitian (n=115)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| **Umur** |  |  |
| 40-59 | 44 | 38,3 |
| 60-79 | 57 | 49,6 |
| 80-100 | 14 | 12,1 |
| **Pendidikan** |  |  |
| Tidak Sekolah | 58 | 50,4 |
| SD | 46 | 40 |
| SMP | 7 | 6,1 |
| SMA | 3 | 2,6 |
| Lainnya | 1 | 0,9 |

Wanita menopause terbanyak sebagai ibu rumah tangga dengan persentase (48,7%) sedangkan persentase pekerjaan terkecil (0,9%) ialah kelompok lainnya.

**Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause**

Hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan pada Ibu menopause di Desa Sidemen dapat dilihat pada Tabel 5.3.

**Tabel 5.2** Karakteristik Sampel (n=115)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Frekuensi** | **Presentase (%)** |
| **Pekerjaan** |  |  |
| Petani | 15 | 13,0 |
| Buruh | 2 | 1,7 |
| Ibu Rumah Tangga | 56 | 48,7 |
| Pedagang | 21 | 18,3 |
| Penenun | 20 | 17,4 |
| Lainnya | 1 | 0,9 |
| **Dukungan Suami** |  |  |
| Baik | 3 | 2,6 |
| Sedang | 86 | 74,8 |
| Kurang | 26 | 22,6 |
| **Tingkat Pengetahuan** |  |  |
| Baik | 7 | 6,1 |
| Cukup | 108 | 93,9 |
| Kurang | 0 | 0 |
| **Tingkat Kecemasan** |  |  |
| Ringan | 3 | 2,6 |
| Sedang | 97 | 84,3 |
| Berat | 15 | 13,0 |

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Ibu menopause yang mendapat dukungan suami baik dengan proporsi kecemasan ringan sebanyak 3 orang (100% ) lebih besar dibanding dengan Ibu menopause yang mendapat dukungan suami baik dengan tingkat kecemasan berat sebesar 0 orang (0%). Ibu menopause yang mendapat dukungan suami kurang dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 0 orang (0%) lebih kecil dibanding dengan Ibu menopause dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 14 orang (53,8%).

Proporsi tersebut telah diuji dengan uji F*isher Exact* dan didapatkan hasil analisis data SPSS yaitu nilai p sebesar 0,00 atau nilai p<0,05. Hasil ini menandakan bahwa Ha diterima, dan ada hubungan antara dukungan suami terhadap tingkat kecemasan pada Ibu menopause.

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Menopause**

Hubungan antara tingkat pengetahuan terhadap tingkat kecemasan pada menopause di Desa Sidemen dapat dilihat pada Tabel 5.4. Dari tabel penelitian tersebut didapatkan bahwa Ibu menopause yang memiliki tingkat kecemasan ringan dan pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (2,8%) sedangkan yang memiliki kecemasan ringan dengan tingkat pengetahuan baik dan kurang tidak ada (0%).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tingkat Kecemasan** | | | | | | **Nilai p** |
|  | Ringan | | Sedang | | Berat | |
| n | (%) | n | (%) | n | (%) |
| **Dukungan Suami**  Baik | 3 | 100% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0,000 |
| Sedang | 0 | 0% | 85 | 98,8% | 1 | 1,2% |
| Kurang | 0 | 0% | 12 | 46,2% | 14 | 53,8% |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tingkat kecemasan** | | | | | | **Nilai p** |
| Ringan | | Sedang | | Berat | |
| n | (%) | n | (%) | n | (%) |
| **Tingkat Pengetahuan**  Baik | 0 | 0% | 7 | 100% | 0 | 0% | 0,501 |
| Cukup | 3 | 2,8% | 90 | 83,3% | 15 | 13,9% |
| Kurang | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |

Dari penelitian Ibu yang memiliki kecemasan sedang dengan tingkat pengetahuan baik 7 orang (100%) tingkat pengetahuan cukup 90 orang (83,3%) dan tingkat pengetahuan kurang tidak ada (0%). Untuk Ibu yang memiliki kecemasan berat dengan tingkat pengetahuan cukup 15 orang (13,9%) sedangkan yang memiliki tingkat pengetahuan baik dan kurang tidak ada (0%).

**Tabel 5.3** Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada Ibu menopause

Perbedaan tersebut, setelah dilakukan analisis SPSS dengan uji *Fisher Exact* didapatkan hasil yaitu nilai p 0,501 atau nilai p>0,05. Oleh karena itu Ha tidak dapat diterima oleh statistik dan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada menopause.

**Tabel 5.4** Hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada menopause

**PEMBAHASAN**

**Karakteristik Sampel**

Menopause adalah salah satu fase yang akan dialami oleh setiap wanita dan ditandai dengan 12 bulan secara berturut-turut tanpa mengalami siklus menstruasi. Ovarium akan mengalami ketidakmampuan dalam memproduksi estrogen. Ketidakmampuan tersebut biasanya dimulai pada akhir usia 30 tahun dan akan komplet saat berusia 50 tahun11. Menopause juga merupakan tanda berakhirnya fase reproduksi wanita12.

Akibat perubahan dari fase menstruasi menjadi menopause, terjadi beberapa gejala psikologis seperti *depress*

*mood* dan kecemasan13. Keluhan psikologis

sifatnya sangat individual yang dipengaruhi berbagai faktor yaitu salah satunya adalah dukungan suami dan tingkat pengetahuan14.

Rentang umur responden pada penelitian ini adalah 40-100 tahun yaitu saat seorang wanita mengalami masa menopause. Pada rentangan usia tersebut akan timbul berbagai gejala fisik dan psikis yang berhubungan maupun tidak dengan alat reproduksi15. Distribusi umur menunjukan bahwa mayoritas umur sampel ada pada kategori dengan rentang 60-79 tahun.

Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kemampuan responden menjawab kuesioner yang diberikan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi daya serapnya terhadap berbagai informasi, sehingga memiliki pengetahuan kesehatan yang lebih baik2. Distribusi tingkat pendidikan dari penelitian menunjukkan bahwa persentase mayoritas responden adalah tidak bersekolah. Karena tidak sekolah banyak responden yang tidak bisa membaca sehingga dalam penelitian harus dibantu oleh peneliti. Rendahnya tingkat pendidikan juga mempengaruhi pengetahuan responden mengenai menopause 2.

Mayoritas responden adalah Ibu rumah tangga. Wanita yang bekerja seperti Ibu rumah tangga umumnya sibuk dengan keadaan rumah tangganya dan tidak akan memikirkan gangguan-gangguan mengenai menopause hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismiyati2.

Dari hasil penelitian yang dilakukan mayoritas Ibu yang mengalami menopause menderita kecemasan sedang dengan persentase 84,3%. Ini disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan, diantaranya ekonomi, sikap, sosial budaya, gaya hidup, dukungan keluarga khususnya suami dan pengetahuan10.

**Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause**

Nilai p yang didapat 0,000 menunjukkan hubungan dukungan suami terhadap tingkat kecemasan pada Ibu saat menopause cukup tinggi. Dilihat dari hasil yang didapat pada penelitian yaitu semakin baik dukungan suami semakin ringan kecemasan yang dialami oleh seorang Ibu selama mengalami menopause, dan pernyataan ini didukung oleh penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Prabandani16. Sehingga membuktikan bahwa dukungan suami menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan saat Ibu mengalami menopause.

Pada dasarnya, dukungan suami harus terus dikembangkan. Suami yang tidak menuntut dan menerima wanita yang tengah mengalami menopause dan meyakinkan bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang normal akan lebih membantu seorang wanita yang tengah mengalami kecemasan saat menopause. Penyesuaian diri merupakan hal paling sulit bagi para Ibu menopause. Terutama perubahan fungsi seksual, yakni banyak Ibu menopause yang tertekan serta khawatir terhadap perubahan sikap suaminya16.

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Menopause**

Nilai p didapatkan dari tingkat pengetahuan dengan proporsi kecemasan pada Ibu menopause adalah 0,501. Ini menandakan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan tidak sesuai dengan studi pustaka yang dilakukan sebelumnya. Studi pustaka menyebutkan bahwa pengetahuan atau kognitif sangatlah dominan dalam membentuk tindakan yang akan dilakukan oleh seseorang. Pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menghadapi masa menopause dengan lebih baik. Sehingga terhindar dari kecemasan2,17.

Namun pada penelitian didapatkan walaupun tingkat pengetahuan seorang ibu yang mengalami menopause tinggi proporsi kecemasan ringan tetap rendah. Ini menandakan bahwa pengetahuan yang tinggi mengenai menopause tidak berpengaruh secara signifikan dan tidak bermakna terhadap proporsi kecemasan yang dialami oleh seorang Ibu yang mengalami menopause. Sehingga didapatkan hasil yang tidak sesuai dengan hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan Ibu menopause terhadap tingkat kecemasan pada menopause. Hal ini dikarenakan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah heterogenitas sampel dan rendahnya tingkat pendidikan sehingga banyak responden tidak mengerti sepenuhnya terhadap pertanyaan dalam kuesioner. Henderson mengatakan bahwa hubungan antara tingkat estradiol sirkulasi yang cenderung menurun pada menopause tidak signifikan dengan gangguan kognitif. Hal ini dibuktikan dengan pemberian terapi hormon estradiol pada menopause yang tidak meningkatkan kemampuan kognitif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tidak berpengaruh secara signifikan dengan menopause yang salah satu gejala psikiatri dominannya adalah kecemasan18.

**SIMPULAN**

Mayoritas Ibu menopause di Desa Sidemen Kecamatan Sidemen Kabupaten Karangasem mengalami kecemasan sedang (84,3%) dengan distribusi umur responden terbesar terdapat pada rentang umur 60-79 tahun (49,6%). Tingkat pendidikan mayoritas responden adalah tidak bersekolah (50,4%) dan sebagian besar bekerja sebagai Ibu rumah tangga (48,7%). Mayoritas responden mendapat dukungan suami sedang (74,85) serta memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (93,9%)**.** Ada hubungan yang bermakna, signifikan dan berbanding terbalik antara dukungan suami terhadap proporsi kecemasan pada menopause. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan saat mengalami menopause.

**Daftar Pustaka**

1. Astari. Juli 2004. *Info Kesehatan Reproduksi*. www.mediaholistik.com. Diakses

Tanggal 3 November 2016.

1. Ismiyati, A. 2010. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta”. Program Studi Div Kebidanan Transfer; Universitas Sebelas Maret Surakarta
2. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005.
3. Milsom, I. 2005. Menopause-related symptoms and their treatment. Obstetrics and Gyneacology: European Board & Collage
4. Rostiana, T. dan Taganing, K. N. M. 2009. Kecemasan Pada Wanita Yang menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*. 3(1); 76-86
5. Winknjosastro, H. dan Prawirohardjo, S. 2006. Ilmu Kebidanan. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka.p. 181-191
6. Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI
7. Lutfiwati, S. 2012. Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
8. Asadi, M., Jouyandeh, Z., Nayebzadeh, F. 2012. Prevalence of Menopause Symptomp among Iranian Women. *Journal of Family and Repructive Health.*6(1): 2
9. Aprillia, N. I. dan Puspitasari, N. 2007. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. The Indonesian Journal of Public Health; 4(1); 35-42
10. Goodman, N. F., Cobin R. H., Ginzburg S. B., Katz I. A., Woode D. E. 2011. American Association of Clinical Endocrinologist Medical Guidelines for Clinical Practice for The Diagnosis and Treatment of Menopause. *AACE Guidline.* 17(6);1-25
11. Voorhuis, M., Onland-Moret, N.C., Van der Schouw, Y.T., Fauser, B.C.J.M., Broekmans, F.J. 2010. Human studies on genetics of the age at natural menopause; a systematic review. *Human Reproduction Update*. 16(4); 364–77
12. Shifren, J. L., Margery L. S. 2014. The North American Menopause Society Recommendations for Clinical Care of Midlife Women. *Menopause*; 21(10); 1-25
13. Rostiana, T. dan Taganing, K. N. M. 2009 Kecemasan Pada Wanita Yangmenghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi*. 3(1); 76-86
14. Pathak, R. K. and Parashar, P. 2010. Age at Menopause and Associated Bio-Social Factors of Health in Punjabi Women. The Open Anthropology Journal. 3, 172-180
15. Prabandani, D. 2009. “Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri”. Program Studi Div. Kebidanan; Universitas Sebelas Maret Surakarta
16. Damayanti, F. N. 2012. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang”. Semarang: Program Studi Diii Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah
17. Henderson, W. V. 2011. Cognitive Symptoms and Disorders in the Midlife Women. The North American Menopause Society. 36;1-2