

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG *MENOPAUSE* DENGAN KECEMASAN IBU MENGHADAPI *MENOPAUSE*

The relationship between the level of mother knowledge about *menopause* with mother's anxiousness in facing *menopause* in Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta

Paulina Nomnafa¹, Setyo Retno Wulandari¹
Stikes Yogyakarta
d3.bidan@yahoo.com

ABSTRAK

Menopause merupakan tahap akhir masa reproduksi seorang perempuan. Perempuan yang akan memasuki *menopause* akan mengalami masalah fisik dan psikologis, apabila hal tersebut tidak ditangani dengan baik maka akan menimbulkan kecemasan, sehingga diperlukan adanya pengetahuan yang cukup. Hasil studi pendahuluan di Kelurahan Sorosutan menunjukkan bahwa dari 10 wanita, terdapat 6 wanita tidak mengerti tentang *menopause* dan 7 wanita mengalami kecemasan dalam menghadapi *menopause*. Penelitian ini bertujuan membuktikan hubungan antara pengetahuan ibu tentang *menopause* dengan kecemasan ibu menghadapi *menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*, desain penelitian *survei analitik* dan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 40 orang dengan metode *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup. Metode analisa data menggunakan distribusi frekuensi dan *uji Kendall's tau*. Penelitian ini membuktikan adanya hubungan signifikan pengetahuan ibu tentang *menopause* dengan kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* sebesar $-0,304$ dengan *p value* 0,011.

Kata Kunci : Pengetahuan, Kecemasan, *Menopause*

ABSTRACT

Menopause was the last phase in reproduction period for a female. A female who will ride a *menopause* will experience a physical and physiology problem, If the it was handled better so it would raise an anxiousness, so it was needed an enough knowledge. From the early research in Sorosutan village shown that was from 10 women there was 6 women did not understand *menopause* and 7 women experienced anxiousness in facing *menopause*.

To know the relationship between the level of mother knowledge about *menopause* with mother's anxiousness in facing *menopause* in Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

The type of this research was a quantitative research, the research design was a survey analytic and cross sectional approach. The research sample was 40 people taken by total sampling method. The research instrument used a close questionnaire. The data analysis method used a frequency distribution and Kendall's Tau test.

The result of the study there was a significant relationship between mother knowledge about *menopause* with mother's anxiousness in facing *menopause* with the value was $-0,304$ with *p value* as 0,011.

Key Words : Knowledge, Anxiousness, *Menopause*.

PENDAHULUAN

Menopause dalam kehidupan seorang wanita merupakan suatu proses yang alami dan sudah pasti akan terjadi. Ketika wanita memasuki masa *menopause* yang umumnya terjadi pada usia sekitar 50 tahun akan terjadi perubahan-perubahan biologis pada tubuhnya, khususnya hormon yang

dihasilkan oleh *ovarium*. Secara alami seorang wanita yang berusia 45-55 tahun, *ovariumnya* tidak lagi menghasilkan hormon *estrogen* dan hormon-hormon lainnya. Hilangnya hormon *estrogen* dan *progesteron* selama *menopause* meningkatkan resiko kesehatan wanita dan akan mempengaruhi kualitas hidup dikala seorang wanita harusnya mencapai kesuksesan⁸.

Keberhasilan pembangunan termasuk pembangunan kesehatan telah meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat antara lain meningkatkan Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia dari tahun ke tahun⁹. *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa akan terjadi kenaikan *menopause* pada tahun-tahun mendatang sulit sekali dibendung. WHO memperkirakan di tahun 2030 ada 1,2 milyar wanita yang berusia 50 tahun. Sebagian besar dari mereka (sekitar 80 %) tinggal di negara berkembang. WHO telah menjadikan *menopause* sebagai peristiwa atau kejadian yang perlu mendapat perhatian Internasional, pada tanggal 18 Oktober diperingati sebagai hari *menopause* sedunia. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan *menopause* sudah semakin meluas di masyarakat¹¹.

Menurut WHO, *sindroma menopause* dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Salah satu faktor dari perbedaan jumlah tersebut adalah karena pola makannya. Wanita Eropa dan Amerika mempunyai *estrogen* yang lebih banyak daripada Asia. Ketika terjadi *menopause*, wanita Eropa dan Amerika *estrogennya* menurun drastis dibanding wanita Asia yang kadar *estrogennya* sedang⁴. Populasi perempuan *menopause* di Indonesia sangat tinggi. Data

Departemen Kesehatan (DepKes, 2009 : 24)¹⁰ perempuan Indonesia yang memasuki *menopause* sebanyak 7,4% dari populasi. Dari tahun ketahun populasi *menopause* akan mengalami peningkatan. Diperkirakan pada tahun 2015 akan naik sebesar 14% atau sekitar 30 juta orang wanita yang akan mengalami *menopause*. Peningkatan populasi perempuan *menopause* pada umumnya akan disertai berbagai tingkat dan jenis permasalahan yang kompleks yang berdampak pada peningkatan masalah kesehatan perempuan *menopause* tersebut.

Jumlah penduduk perempuan usia 45-64 tahun di Yogyakarta pada tahun 2008 mengalami peningkatan sebesar 7,5% dari jumlah penduduk sebesar 305.118 orang pada tahun 2007 menjadi 328.175 orang pada tahun 2008. Peningkatan jumlah penduduk perempuan usia 45-64 tahun di Yogyakarta tertinggi terdapat di daerah Bantul yaitu sebesar 22,5% dari jumlah penduduk sebesar 80.365 orang pada tahun 2007 menjadi 98.477 orang pada tahun 2008¹⁰.

Dampak yang terjadi pada kecemasan *menopause* yaitu biasanya depresi dengan stress yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Menurut Pakasi (2009 : 45)⁷ dalam masa emansipasi saat ini, banyak wanita karier yang mencapai puncak kariernya pada usia 40 tahun mulai ada keluhan- keluhan khas *menopause* dan memasuki usia 50 tahun hampir semua

wanita mendapat keluhan ini. Keluhan ini sangat mengganggu wanita dalam menjalankan karier/perusahaan yang dipimpinnya, termasuk keputusan-keputusan penting yang harus diambilnya. Dalam hubungannya dengan keluarga, suami, dan anak-anak yang sudah berumah tangga sendiri, sering terganggu dengan masalah ini. Komplikasi pada ibu dapat berlanjut pada gangguan psikologinya.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang *menopause* dengan kecemasan ibu menghadapi *menopause* di Kelurahan Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Desain penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan wanita *premenopause* di RW 07, RT 25, 26, 27, Kelurahan Sorosutan, Umbulharjo, Yogyakarta pada bulan Januari yang berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini 40 orang (usia 40-49 tahun). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan ibu tentang *Menopause* dan

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan ibu menghadapi *menopause*.

Analisis butir pada instrumen penelitian ini diuji dengan korelasi *product moment*. Pengujian dilakukan dengan internal consistens, yaitu mencobakan instrumen dengan sekali waktu, kemudian dianalisis dengan teknik tertentu. Uji realibilitas dalam penelitian ini menggunakan *spearman brown*. Setelah diperoleh nilai uji realibitas, maka nilai tersebut dibandingkan dengan nilai uji realibitas tabel. Jika nilai uji realibitas t Analisa *univariat* yang dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya analisa ini hanya menggunakan distribusi dari prosentase tiap variabel lebih besar dari nilai uji realibitas tabel maka pertanyaan dinyatakan riabel. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan *Korelasi Kendal Tau*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Ibu

a Berdasarkan pada Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia pada Ibu *Premenopuase*

Usia (tahun)	Frekuensi	Presentase
45 tahun	8	20,0
46 tahun	10	25,0
47 tahun	12	30,0
48 tahun	9	22,5
49 tahun	1	2,50
Total	40	100

Sumber : Data Primer, 2015

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwa responden penelitian ini mayoritas berusia 47 tahun, yaitu sejumlah 12 orang (30 %)

b Berdasarkan pada Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan pada Ibu *Premenopuase*

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	3	7,50
SMP	9	22,5
SMA	23	57,5
Perguruan Tinggi	5	12,5
Total	40	100

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui bahwa responden penelitian ini mayoritas berpendidikan SMA yaitu sejumlah 23 orang (57,5 %)

c Berdasarkan pada Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan pada Ibu *Premenopuase*

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Tidak Bekerja	23	57,5
Bekerja	17	42,5
Total	40	100

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui bahwa responden penelitian ini mayoritas merupakan ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga yaitu sejumlah 23 orang (57,5 %).

2. Deskripsi Pengetahuan Ibu tentang *Menopause*

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang *Menopause*

Kategori	Frekuensi	Presentase
----------	-----------	------------

4. Hubungan antara Pengetahuan tentang *Menopause* dengan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi *Menopause*

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengetahuan Ibu tentang *Menopause* dengan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi *Menopause*

Pengetahuan tentang <i>Menopause</i>	Kategori	N	Kecemasan dalam Menghadapi <i>Menopause</i>				Total
			Tidak	Ringan	Sedang	Berat	
Baik	N	5	0	0	0	5	
	%	12,5%	0	0	0	12,5 %	
Cukup	N	11	14	2	0	27	

Pengetahuan	(n)	(%)
Baik	5	12,5
Cukup	27	67,5
Kurang	8	20,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui pengetahuan ibu tentang *menopause* pada 40 ibu di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta, mayoritas dalam kategori cukup yaitu sejumlah 27 orang (67,5 %)

3. Deskripsi Kecemasan Ibu *Premenopause*

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kecemasan pada Ibu *Premenopause*

Kategori Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Cemas	16	40,0 %
Ringan	15	37,5 %
Sedang	8	20,0 %
Berat	1	2,50 %
Berat Sekali	0	0
Total	40	100 %

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui tingkat kecemasan dari 40 ibu *premenopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta, mayoritas tidak mengalami kecemasan sebanyak 16 orang (40 %) dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat sekali dalam menghadapi *menopause*.

	%	24,5 %	35 %	5 %	0	67,5 %
Kurang	N	0	1	6	1	8
	%	0	2,5 %	15 %	2,5 %	20 %
Total	N	16	15	8	1	40
	%	40%	37,5 %	20 %	2,5 %	100 %

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 8 orang (20 %) yang berpengetahuan kurang, paling banyak mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi *menopause*, yaitu sebanyak 6 orang (15 %). Dari 27 ibu (67,5 %) berpengetahuan cukup, paling banyak mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 14 orang (35 %), sedangkan untuk ibu yang berpengetahuan baik semuanya tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi *menopause*.

5. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang *Menopause* dengan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi *Menopause*

Tabel 4.7 Hasil Korelasi *Kendall-Tau* antara Pengetahuan Ibu tentang *Menopause* dengan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi *Menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta

Variabel	Korelasi <i>Kendall-Tau</i>	Sig.	Kesimpulan
Pengetahuan Ibu tentang <i>Menopause</i> – Kecemasan Ibu dalam Menghadapi <i>Menopause</i>	- 0,304	0,011	Ho Ditolak

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa nilai korelasi *Kendall tau* sebesar – 0,304 dengan *p value* $0,011 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan pengetahuan ibu tentang *menopause* dengan kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Ibu tentang *Menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo

Hasil analisa *univariate* pengetahuan ibu tentang *menopause* menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berada dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 27 orang (67,5 %) dan paling sedikit dalam kategori baik yaitu sejumlah 5 orang (12,5 %). Hasil penelitian ini mendukung penelitian Atik (2010)¹, sebagian besar ibu *premenopause* di

Perumahan Sewon Asri Bantul berpengetahuan tentang *menopause* dalam kategori cukup. Adanya kesamaan hasil penelitian ini disebabkan karena ada kemiripan dalam pendidikan responden, yaitu sebagian besar berpendidikan SMA.

Menopause merupakan keadaan alamiah yang pada umumnya sudah diketahui oleh setiap orang serta semua hal yang terkait dengan *menopause* dapat diketahui dari orang tua atau dari wanita yang

sudah mengalami *menopause*. Pengetahuan ibu tentang *menopause* dapat bermanfaat bagi ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi *menopause*¹. Menurut pendapat Kasdu (2008)⁵ yang menyatakan bahwa kesiapan seseorang wanita dalam mempersiapkan dan mengatasi sesuatu hal yang terjadi antara individu yang satu dan yang lainnya berbeda-beda, seperti halnya kesiapan dalam menghadapi *menopause*.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat ibu di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo yang berpengetahuan kurang, yaitu sebanyak 8 orang (20 %). Menurut peneliti, hal ini disebabkan karena latar belakang pendidikan ibu. Pendapat ini didukung juga oleh Kasdu (2008)⁵ yang menyatakan pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi *menopause*, wanita yang berpendidikan tinggi akan lebih mengerti tentang *menopause*. Hal ini sangat dimungkinkan oleh karena ibu yang berpendidikan tinggi lebih mudah mendapat akses/sarana dan fasilitas penunjang seperti koran, majalah, buku kesehatan, dan lain-lain untuk memperoleh informasi dan pengetahuan tentang *menopause*.

Pendidikan yang tinggi dan pengetahuan yang cukup tentang *menopause* akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya dalam menghadapi *menopause* dan diharapkan dengan pendidikan yang tinggi dan pengetahuan yang cukup dapat mengatasi dengan baik kecemasan pada saat menjelang *menopause*.

2. Kecemasan Ibu dalam Menghadapi *Menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo

Hasil analisa *univariat* kecemasan ibu *menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta menunjukkan bahwa ibu *premenopause* sebagian besar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi *menopause* yaitu sebanyak 16 orang (40 %) dan tidak ada ibu yang mengalami kecemasan berat dalam menghadapi *menopause*. Hasil penelitian ini tidak mendukung penelitian Ningsih (2003)⁶, tingkat kecemasan ibu *menopause* awal di Desa Magetan sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan karakteristik responden penelitian, yaitu pendidikan.

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan, ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas,

keperibadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal².

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat ibu yang mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 1 orang (2,5 %). Ibu yang mengalami kecemasan berat berasal dari ibu yang berpendidikan dasar. Menurut asumsi peneliti, tinggi rendahnya pendidikan seseorang berarti akan mempengaruhi penerimaan informasi kesehatan yang diberikan. Ibu yang berpendidikan tinggi cenderung untuk mengalami kecemasan lebih ringan jika dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan dasar.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu *premenopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo banyak yang hanya mengalami kecemasan ringan. Tingkat kecemasan ringan yang dialami responden berhubungan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari sebagai dampak dari penurunan fungsi tubuh pada masa *menopause*.

3. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang *Menopause* dengan Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Menopause di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo

Hasil analisa *bivariate* menunjukkan bahwa nilai korelasi *Kendall tau* sebesar $-0,304$ dengan p

$value$ $0,011 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan pengetahuan ibu tentang *menopause* dengan kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta. Hasil ini mendukung penelitian Atik (2010)¹, ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* di Perumahan Sewon Asri Bantul.

Nilai korelasi *kendall tau* mempunyai koefisien negatif menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang *menopause* berbanding terbalik dengan kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause*. Pada ibu yang berpengetahuan baik, cenderung untuk mengalami kecemasan yang lebih ringan dibandingkan dengan ibu yang berpengetahuan kurang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa masih terdapat ibu yang mengalami berpengetahuan cukup tetapi mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi *menopause*, yaitu sejumlah 2 orang (5 %). Menurut peneliti, hal ini disebabkan oleh faktor pendidikan dan pengetahuan ibu tentang *menopause* masih kurang. Menurut Kasdu (2008)⁵ faktor yang mempengaruhi kesiapan wanita

dalam menghadapi *menopause* adalah pengetahuan.

Pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menjalani masa *menopause* dengan lebih baik. Pendidikan, wanita yang berpendidikan akan mempunyai pengetahuan kesehatan yang lebih baik. pendidikan merupakan pembelajaran untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan bisa berdiri sendiri. Sosial ekonomi, keadaan sosial ekonomi mempengaruhi faktor fisik, kesehatan dan pendidikan. Wanita yang berasal dari golongan ekonomi rendah cenderung pasrah dan mampu beradaptasi dengan baik saat mengalami *menopause*. Budaya, budaya berpengaruh sangat besar terhadap cara wanita menanggapi proses berhentinya haid atau *menopause*. Usia, semakin bertambahnya usia seorang pengalamannya makin bertambah, sehingga akan lebih baik menghadapi *menopause*⁵.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Ibu *premenopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta

sebagian besar mempunyai pengetahuan tentang *menopause* dalam kategori cukup (67,5%).

2. Kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause* di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta sebagian besar termasuk dalam tidak mengalami kecemasan (40 %).
3. Ada hubungan signifikan tingkat pengetahuan ibu tentang *menopause* dengan kecemasan ibu dalam menghadapi *menopause*.

SARAN

1. Bagi Bidan di Kelurahan Sorosutan Umbulharjo Yogyakarta
Bidan perlu memberikan informasi yang menyeluruh tentang *menopause* kepada ibu *premenopause* maupun ibu *menopause*, sehingga mempunyai persiapan yang baik dalam menghadapi *menopause*.
2. Bagi Mahasiswa STIKes Yogyakarta
Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dan acuan, serta dapat digunakan sebagai keaslian bagi penelitian yang berhubungan dengan *menopause*.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian lanjutan tentang penyebab kesiapan ibu dalam menghadapi *menopause*, seperti dukungan suami, peran petugas kesehatan dan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atik, (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Menopause dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada Wanita Premenopause di Dusun Dagaran*. Karya Tulis Ilmiah. Stikes Yogyakarta.
2. Hawari, M. C. (2013). *Seminar Menjelang Menopause Tetap Aktif, Sehat Dan Bahagia*. Jakarta.
3. Hawari, H. D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
4. Irawati (2007). *Bunda Manajer Keluarga*. Jakarta : Pustaka Inti.
5. Kasdu, Dini. (2008). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara.
6. Ningsih (2003). *“Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Menopause dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Desa Magetan”*. Karya Tulis Ilmiah. Di akses 20 Juli 2015.
7. Pakasi, Levina. S (2009). *Menopause : Masalah dan Penanggulangannya*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
8. Tagliaferri, dkk. (2009). *The New Menopause Book*. Jakarta: lkrar Mandiri Abadi.
9. Departemen Kesehatan RI (2009). *Profil Kesehatan Daerah Istimewah Yogyakarta tahun 2008* http://www.depkes.go.id/downloads/profil_prov%20diy%202008.pdf, diakses 21 Maret 2015.
10. Departemen Kesehatan RI (2009). *Terjadi Pergeseran Umur Menopause* <http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&artid=280>, diakses 21 Maret 2015.
11. WHO,(2010). *Ledakan menopause* <http://www.who.int/topics/menopause/en/index.htm>/ retrieved, di akses 18 Maret 2015.