

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN PREMENOPAUSE DI RSUD IBNU SUTOWO BATURAJA KABUPATEN OGAN KOMERING ULU TAHUN 2021

Siti Fatimah¹, SatraYunola², Chairuna³

^{1,2,3} Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Email¹ : Sitifatimah7275@gmail.com

Email² : satrayunola77@gmail.com

Email³ : chairuna1952@gmail.com

ABSTRAK

Menurut WHO sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang. Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya hubungan riwayat penggunaan alat kontrasepsi, pengetahuan dan pendapatan secara simultan dengan Keluhan Premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021. Penelitian menggunakan metode survey analitik dengan desain *Cross Sectional*, populasi penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause usia 39-51 Tahun di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Tahun 2021 yang berjumlah 788 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 38 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cheklist pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2021, dengan teknik *accidental Sampling* menggunakan uji *chi square*. Hasil analisis didapatkan ada hubungan riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal dengan keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021 dengan $p\text{ value} = 0,043$, ada hubungan pengetahuan dengan keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021 $p\text{ value} = 0,008$, ada hubungan pendapatan dengan keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021 $p\text{ value} = 0,021$. Saran : Agar memberikan pelayanan serta asuhan kebidanan bagi para wanita premenopause dalam menghadapi masa menopause.

Keywords: Keluhan Premenopause, Penggunaan alat kontrasepsi, pengetahuan dan pendapatan keluarga

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan proses alamiah kehidupan seorang perempuan. Selain gangguan siklus haid memang menimbulkan gejala-gejala dan keluhan disertai perubahan secara fisik dan psikis. Gejala yang timbul dari tiga komponen utama yaitu, menurunnya kegiatan ovarium yang diikuti dengan defisiensi hormonal terutama esterogen, yang memunculkan berbagai gejala dan tanda menjelang, selama serta menopause. Faktor-faktor sosial-budaya yang ditentukan oleh lingkungan perempuan, faktor-faktor psikologis yang tergantung dari struktur karakter perempuan (Naandreyani, 2019).

Sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang (Wulan, 2020).

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 mengenai premenopause terdapat 4,3 juta (1.72 %) dari seluruh jumlah penduduk yang berjumlah 240 -250 juta pada tahun 2012. Dalam kategori wanita tersebut 18 % wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya (Depkes RI, 2012).

Berdasarkan hasil survey BPS tahun 2014, jumlah penduduk wanita pralansia di Indonesia sebesar 9,12 % dari total penduduk, dan diproyeksikan akan ada peningkatan pada tahun 2020 menjadi 30,3 juta atau 11,5% (BPS, 2014). Berdasarkan data Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Sumatera Tahun 2020 Selatan terdapat \pm 590.000 orang wanita pra lansia (Usia 39 – 51 Tahun). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan OKU tahun 2020 terdapat \pm 32.500 wanita pra lansia (Usia 39 – 51 Tahun).

Berdasarkan data kunjungan wanita premenopause di Instalasi Rawat Jalan RSUD Ibnu H. Ibnu Sutowo Baturaja Tahun 2019 terdapat 5562 wanita pralansia yang melakukan kunjungan. Pada tahun 2020 terdapat 3966 pralansia yang melakukan kunjungan. Pada Tahun 2021 dari bulan Januari – Juni 2021 terdapat 788 kunjungan pralansia yang di Instalasi Rawat Jalan RSUD Ibnu H. Ibnu Sutowo Baturaja.

Ada beberapa faktor yang diduga memiliki hubungan dengan keluhan premenopause menurut Juliana (2021) dan Swetri (2018) diantaranya adalah umur, pendapatan, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dukungan suami, riwayat penggunaan alat kontrasepsi, frekuensi konsumsi buah dan sayur, frekuensi konsumsi makanan berlemak.

Pemakaian kontrasepsi hormonal dapat mempengaruhi keluhan premenopause Hal ini bisa terjadi karena pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan terjadi peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone, yang mulai menurun di dalam tubuhnya akibat berkurangnya fungsi ovarium dalam memproduksi hormone estrogen dan progesterone (Nurningsih, 2012)

Penelitian ini bertujuan untuk Diketahui hubungan riwayat penggunaan alat kontrasepsi, pengetahuan dan pendapatan secara simultan dengan Keluhan Premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Kabupaten Ogan

Komering Ulu Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, dimana data yang menyangkut variabel independen (riwayat penggunaan alat kontrasepsi, pengetahuan, pendapatan) dan variabel dependen (Keluhan Premenopause) diukur dan dikumpulkan dalam waktu bersamaan (*Point Time Approach*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu premenopause usia 39-51 Tahun di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Tahun 2021 yang berjumlah 788 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu pralansia usia 39-51 Tahun di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja Tahun 2021.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan lembar questioner. Data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu, RSUD Ibnu H. Ibnu Sutowo Baturaja. Setelah semua sampel terkumpul, maka dilakukan analisa data dengan menggunakan uji statistik.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase dan Analisa bivariat yang dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen (Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi, Pengetahuan, Pendapatan) dan variabel dependen (Keluhan Pre Menopause) dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada $\alpha = 0,05$ dan derajat kepercayaan 95 %. Dikatakan adanya hubungan bermakna bila $p\ value \leq 0,05$ dan apabila $p\ value > 0,05$ maka kedua variabel tersebut dikatakan tidak ada hubungan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat tampak pada tabel 1. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=38)

Variabel Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Keluhan premenopause		
Ringan	22	57,9
Berat	16	42,1
Riwayat penggunaan alat kontrasepsi		
Tidak pernah	20	52,6
Pernah	18	47,4
Pengetahuan		
Kurang	28	73,7
Baik	10	26,3
Pendapatan Keluarga		
Tinggi	29	76,3
Rendah	9	23,7

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan dapat dilihat dari 38 responden dengan keluhan premenopause ringan sebanyak 22 (57,9%) responden, sedangkan dengan keluhan premenopause berat sebanyak 16 (42,1%) responden, dari 38 responden yang tidak pernah menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 20 (52,6%) responden, sedangkan responden yang pernah menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 18 (47,4%) responden, dari 38 responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 28 (73,7%) responden, sedangkan dengan pengetahuan baik sebanyak 10 (26,3%) responden dan dari 38 responden dengan pendapatan rendah sebanyak 29 (76,3%) responden, sedangkan yang berpendapatan tinggi sebanyak 9 (23,7%) responden.

Hasil analisis bivariat Hubungan riwayat penggunaan alat kontrasepsi dengan Keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan riwayat penggunaan alat kontrasepsi dengan Keluhan premenopause (n=38)

Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi	Keluhan Pre Menopause		Total		OR	p value
	Ringan	Berat	n	%		
Tidak pernah	8	12	20	100	0,190	0,043
Pernah	14	4	18	100		

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan data dari 20 responden dengan kategori tidak pernah menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 8 (40,0%) responden dengan keluhan premenopause ringan dan 12 (60,0%) responden dengan keluhan premenopause berat, sedangkan dari 18 responden yang pernah menggunakan alat kontrasepsi sebanyak 14 (77,7%) responden dengan keluhan premenopause ringan dan sebanyak 4 (22,3%) responden dengan keluhan premenopause berat.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* dengan tingkat kesalahan 5 % dan tingkat kepercayaan 95% didapatkan *p Value* = 0.043 yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 diterima dan H_a ditolak) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan alat kontrasepsi dengan keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja.

Hasil analisis diperoleh Odds Ratio (OR) adalah 0.190. artinya kelompok responden yang pernah menggunakan alat kontrasepsi berpeluang memiliki keluhan premenopause 0.190 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak pernah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Swetri (2018) yang melakukan penelitian di Pontianak diketahui bahwa terdapat hubungan riwayat penggunaan alat kontrasepsi hormonal dengan keluhan menopause dari hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* = 0,007 (*p value* < 0,05) yang artinya H_0 ditolak (H_a diterima). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Juliana (2021) dengan *p Value* = 0,004 dan penelitian Hidayah (2018) di desa Sluke Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang dengan *p Value* = 0,000.

Menurut penelitian Nurningsih (2012) menyatakan bahwa ada hubungan antara pemakaian kontrasepsi hormonal dengan keluhan perimenopause Hal ini bisa terjadi karena pada wanita yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal akan terjadi peningkatan kadar hormone estrogen dan progesterone, yang mulai menurun di dalam tubuhnya akibat berkurangnya fungsi ovarium dalam

memproduksi hormone estrogen dan progesterone.

Menurut Prawirohardjo (2011), alat kontrasepsi hormonal adalah alat yang berisi hormon estrogen dan progesterone yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan cara menghambat ovulasi, perjalanan ovum dan implantasi, serat dapat mempertahankan siklus haid dan mengurangi insidens *breakthrough bleeding*. Penggunaan pil kombinasi sebagai salah satu jenis kontrasepsi hormonal pada wanita perimenopause dapat menurunkan resiko keluhan vasomotor, osteoporosis dan meningkatkan kepuasan seksual.

Menurut Kasdu (2012) wanita yang menggunakan kontrasepsi akan lebih lama atau tua memasuki masa menopause. Hal ini bisa terjadi karena hormon estrogen dan progesteron yang terkandung dalam kontrasepsi hormonal memiliki cara kerja menekan dan menghambat ovulasi, sehingga dapat mengganggu fungsi proses hipotalamus-hipofise-ovarium dalam mensekresi *Gonadotropin Releasing Hormon*(GnRH), *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Leutinizing Hormone* (LH). Pertumbuhan folikel dalam ovarium menjadi terhambat artinya tidak terjadi perubahan dari folikel primordial menjadi *folikel de Graaf*, sehingga ovulasi tidak terjadi dan tabungan dari oosit tidak berkurang.

Menurut asumsi peneliti penggunaan alat kontrasepsi hormonal dapat mengurangi keluhan masa menopause dan sering digunakan sebagai pengobatan tahap perimenopause. Oleh Karena itu wanita perimenopause dapat mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung fitoestrogen (memiliki khasiat mirip estrogen) seperti buah-buahan, teh hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, kacang kedelai dan produk olahannya seperti tahu, tempe, dan tauco.

Metode asumsi peneliti kontrasepsi hormonal merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang pemakaiannya sangat luas dan meningkat dari waktu ke waktu.

Kontrasepsi hormonal berisi kandungan hormon yang memiliki efek termasuk mencegah ovulasi. Kontrasepsi hormonal mengandung kadar hormon yang tinggi, yang akan lambat laun hal ini akan memiliki kaitan dengan usia menopause.

Hasil analisis bivariat Hubungan Pengetahuan dengan Keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Keluhan premenopause (n=38)

Pengetahuan	Keluhan Pre Menopause				Total	OR	p value
	Ringan		Berat				
	n	%	n	%			
Kurang	20	71,4	8	28,6	28	100	10,000 0,008
Baik	2	20,0	8	80,0	10	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan data dari 28 responden dengan kategori pengetahuan kurang sebanyak 20 (71,4%) responden dengan keluhan premenopause ringan dan sebanyak 8 (28,6%) responden dengan keluhan premenopause berat, sedangkan dari 10 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 2 (20,0%) responden dengan keluhan premenopause ringan dan sebanyak 8 (80,0%) responden dengan keluhan premenopause berat.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* dengan tingkat kesalahan 5 % dan tingkat kepercayaan 95% didapatkan *p Value = 0.008* yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 diterima dan H_a ditolak) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja.

Hasil analisis diperoleh Odds Ratio (OR) adalah 10.000. artinya kelompok ibu dengan pengetahuan kurang berpeluang memiliki keluhan premenopause 10.000 kali lebih besar dibandingkan dengan yang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Juliana (2021) terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan keluhan premenopause. Dari hasil uji statistik

diperoleh nilai $p = 0,009$ ($p = 0,009 < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan keluhan pada masa premenopause. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wahyu (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Lambale Kabupaten Buton Utara Kendari dengan p Value = 0,016. dan penelitian Nurningsih (2012) di Desa Jobohan, Bokoharjo, Sleman dengan p Value = 0,001.

Demikian pula menurut Notoatmodjo (2014) bahwa pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

asumsi peneliti tingkat pengetahuan wanita premenopause akan mempengaruhi wanita dalam mengembangkan penalaran logika dan analisa terhadap perubahan masa menopause yang akan dihadapinya sehingga akan memudahkan wanita pramenopause dalam menerima informasi dan pesan kesehatan.

Pengetahuan tentang menopause merupakan faktor yang menentukan dalam upaya menyesuaikan dengan perubahan yang wajar dalam siklus kehidupan yang akan dialami setiap wanita dan tidak perlu melakukan pengobatan atau harus menimbulkan ketidaksiapan yang berlebihan dalam menghadapi dan menjalani masa menopause. Pengetahuan itu sangat penting bagi wanita premenopause agar dia lebih siap dan mengerti dalam menghadapi menopause dan agar wanita tidak melakukan perilaku yang salah saat menghadapi menopause.

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan akan mempengaruhi psikologis seseorang dalam menghadapi masa menopause, apabila tingkat pengetahuan tinggi maka akan lebih mudah memahami masalah-masalah yang akan terjadi terhadap kesehatannya. Ini dikarenakan pengetahuan responden akan menambah wawasan dan lebih memahami masalah reproduksi kesehatan wanita sehingga akan cepat merubah polapikir ke

arah yang benar.

Hasil analisis bivariat Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Keluhan premenopause (n=38)

Pendapat an Keluarga	Keluhan Pre Menopause				Total N	OR	P value
	Ringan		Berat				
	n	%	n	%			
Rendah	20	69,0	9	31,0	29	100	7,778
Tinggi	2	22,2	7	77,8	9	100	0,021

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan data dari 29 responden dengan kategori pendapatan keluarga rendah sebanyak 20 (69,0%) responden dengan keluhan premenopause ringan dan sebanyak 9 (31,0%) responden dengan keluhan premenopause berat, sedangkan dari 9 responden dengan pendapatan keluarga tinggi sebanyak 2 (22,2%) responden dengan keluhan premenopause ringan dan sebanyak 7 (77,8%) responden dengan keluhan premenopause berat.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* dengan tingkat kesalahan 5 % dan tingkat kepercayaan 95% didapatkan p Value = 0,021 yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 diterima dan H_a ditolak) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan keluhan premenopause di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja.

Hasil analisis diperoleh Odds Ratio (OR) adalah 7,778. artinya kelompok ibu dengan pendapatan kurang berpeluang memiliki keluhan premenopause 7,778 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Swetri (2018) yang melakukan penelitian di Pontinak diketahui bahwa terdapat hubungan pendapatan dengan keluhan menopause dengan Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* diperoleh nilai p value = 0,007.

Hasil penelitian ini juga sejalan

dengan Trisetyaningsih (2016) dengan p Value = 0,027 dan penelitian Setiyani (2016) di desa Jobohan Bokoharjo Sleman dengan p Value = 0,026.

Wanita yang memiliki pendapatan keluarga yang rendah cenderung memiliki pendidikan yang rendah, akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan yang sulit terjangkau, serta ketersediaan makanan yang bergizi yang berkaitan dengan faktor resiko timbulnya masalah kesehatan yang berkaitan dengan keluhan yang dirasakan pada masa menopause (Kothiyal dan Monika, 2013).

Tingkat penghasilan berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan klimakterik. Tingkat penghasilan berpengaruh secara terhadap domain psikososial dan seksual. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa perbedaan dalam hal gaya hidup sehari-hari dalam pemenuhan kebutuhan hidup dan kuesioner kualitas hidup yang digunakan juga berbeda (Kalarhoudi, 2011).

Menurut asumsi peneliti tingkat ekonomi yang rendah juga berpengaruh terhadap penerimaan informasi wanita menopause tentang pemenuhan gizi seimbang pada masa menopause. Hal ini dapat disebabkan karena mereka lebih mementingkan pekerjaan mereka untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari daripada mencari tahu bagaimana cara pemenuhan gizi seimbang pada masa menopause, dan hanya mementingkan bagaimana cara untuk dapat tetap makan daripada harus mencari tahu pemenuhan gizi seimbang yang dibutuhkan mereka setiap hari. Selain itu juga status ekonomi rendah juga menyebabkan mereka tidak bisa memenuhi kebutuhan. Kurangnya informasi menyebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada masa menopause.

Hal ini didukung oleh dengan hasil penelitian dimana wanita menopause sebagian besar masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak yang dapat mempengaruhi keluhan menopause. Oleh

karena itu wanita premenopause dapat lebih mencari informasi tentang makanan seimbang yang baik dikonsumsi sehingga wanita menopause lebih bijak dalam menggunakan pendapatan yang dihasilkan.

Selain itu juga menurut asumsi peneliti wanita dengan status ekonomi yang baik dimungkinkan dapat menyediakan suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan dukungan suami, pemberian konseling dan usia ibu secara simultan dengan pemilihan alat kontrasepsi IUD pada akseptor KB di UPTD Puskesmas Lubuk Batang Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Bapak Ferry Preska, ST., MSc.EE., PhD, Selaku Ketua Yayasan Kader Bangsa Palembang.
2. Ibu DR. Hj. Irzanita, SH, SE, SKM, MM, M.Kes, Selaku Rektor Universitas Kader Bangsa Palembang
3. Bapak Ferroka Putra Wathan, B. Eng., MH., M.Eng., M.Kes, Selaku Wakil Rektor 1 Universitas Kader Bangsa Palembang.
4. Ibu dr. Fika Minata, M.Kes, Selaku Wakil Rektor II Universitas Kader Bangsa Palembang.
5. Ibu Hj. Siti Aisyah, AM.Keb, S.Psi, M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Kebidanan dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa Palembang
6. Ibu Satra Yunola, S.ST, M.Keb Selaku Ketua Program Studi D-IV Kebidanan sekaligus Selaku pembimbing materi yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Chairuna, MB, S. Pd, M. Kes

Selaku Pembimbing Teknis yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

8. Seluruh Dosen Program Studi Diploma IV Kebidanan Universitas KaderBangsa Palembang.
9. Almamaterku tercinta.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. 2016. Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2030. Jakarta: Badan Pusat Statistik United Nations Population Fund
- Juliana, Diena. 2021. *Hubungan antara Karakteristik Wanita dengan Keluhan pada Masa Menopause di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Perumnas II Pontianak*. Borneo nursing journal. BNJ Vol. 3 No. 1.
- Kasdu, P., 2012. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Puspaswara, Jakarta
- Kothiyal P, Monika S. 2013. *Post Menopausal Quality of Life and Associated Factors-A Review*, Journal of Scientific and Innovative Research, 2 (4): 814-823. [serial online] [disitasi pada 1 Februari 2018]. Diakses dari URL:
<http://www.jsirjournal.com/Vol2Issue4013.pdf>
- Kuntjoro, Zainuddin Sri. 2014. *Menopause*. Diakses dari URL :
<http://www.psychoshare.com/file-640/psikologi-dewasa/menopause.html>
- Kalarhoudi, M.A., Taebi, M., Sadat, Z., Saberi, F, 2011. *Assessment of quality of life in menopausal periods : A population study in Kashan, Iran. Iran Red Crescent Med J*. 2011; 13(11):811-817
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Indonesia
- Nurningsih. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menopause dengan Keluhan Wanita Saat Menopause di Kelurahan Cijantung Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur*.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Swetri, 2018. *Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Menopause pada Wanita Menopause di Kota Pontianak*. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Pontianak
- Wahyu, 2018. *Hubungan pengetahuan dan peran suami dengan kesiapan menghadapi menopause di wilayah kerja Puskesmas Lambale Kabupaten Buton Utara tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari Prodi D-IV Kebidanan Kendari
- WHO, 2014. *Research on The Menopause*. Geneva: WHO Scientific Group.