

**KONSEP DIRI WANITA MENOPAUSE DI DESA LEDUG KECAMATAN
KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS**

**SELF CONCEPTS OF MENOPAUSE WOMEN AT LEDUG VILLAGE OF
KEMBARAN SUB DISTRICT OF BANYUMAS REGION**

**Desiyani Nani¹⁾, Anti Mugianti²⁾
¹⁻²⁾Jurusan Keperawatan FKIK Unsoed**

ABSTRACT

Menopause is natural phase in every woman's life who is signed with the ended of menstruation cycle. In Indonesia, menopause is usually happen at 45 to 55 ages. Menopause woman gets threaten towards self system, which can be danger to social integrity function, identity, and self esteem (self concept) so that it can be influencing to activity in their life interpersonally both in home and working area. The objective of this research was to prove the difference of self concept of working menopause women and non-working menopause women at Ledug village of Kembaran sub district of Banyumas region. This research was quantitative research with cross sectional of study approach, means that variables that were examined in this research were collected on the same time. Population in this research was women who were 45 to 55 years old with number of 585 women at Ledug village of Kembaran sub district of Banyumas region. The technique of taking sample used purposive sampling. The sample was 47 working menopause women and 47 non-working menopause women. Data analysis method that was used was chi square test. Based on the result of research showed self concept of working menopause women were categorized as positive with number of 43 women (51.8%) and negative self concept with number of 4 women (36.4%) while self concept of non-working menopause women that were categorized as positive with number of 40 women (48.2) and negative self concept were 7 women (63,6). The results of chi square experiment were got analysis results $p = 0.336$ ($p > \alpha = 0.05$) means there was no significant difference of self concept of working menopause women and non-working menopause women at Ledug village of Kembaran sub district of Banyumas region. There was no significant difference of self concept of working menopause women and non-working menopause women at Ledug village of Kembaran sub district of Banyumas region.

Keywords: Self concept, menopause, working, and non-working

Pudjijogyanti (1995) berpendapat bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah seseorang akan berperilaku negatif atau tidak, sebab perilaku negatif merupakan perwujudan adanya gangguan dalam usaha pencapaian harga diri. Apabila seseorang gagal dalam pencapaian harga diri, maka ia akan merasa kecewa terhadap keadaan diri dan lingkungannya. Ia akan memandang dirinya dengan sikap negatif, sebaliknya apabila seorang berhasil dalam mencapai harga dirinya, maka ia akan merasa puas dengan dirinya maupun terhadap lingkungannya. Hal ini akan membuat ia bersikap positif terhadap dirinya.

Menurut penelitian Yuliarti (2008) dengan judul Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Antara Wanita Bekerja Dan Tidak Bekerja di desa Grabagan Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo menunjukkan bahwa wanita tidak bekerja lebih banyak mengalami gejala-gejala timbulnya kecemasan dalam menghadapi menopause bila dibandingkan dengan wanita bekerja. Sedangkan pada tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause, sebagian besar wanita tidak bekerja mengalami kecemasan ringan (36,2%) dan wanita bekerja tidak mengalami kecemasan (37,3%).

Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan usia rata-rata wanita menopause (40 sampai 60 tahun ke atas) berjumlah 1965 orang. Wanita yang berusia 45 sampai 55 tahun berjumlah 585 orang. Dimasa usia itu merupakan usia terjadinya menopause sehingga dimungkinkan akan mengalami berbagai macam perubahan diantaranya perubahan fisik dan psikologis yang kemudian dapat merubah konsep diri wanita. Berdasarkan data tersebut di atas, penulis merasa tertarik untuk meneliti perbedaan konsep diri pada wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

PENDAHULUAN

Manusia secara biologis melalui beberapa tahap perkembangan, dimulai dari bayi menjadi anak, remaja, dewasa dan tua. Menjadi tua seringkali merupakan hal yang menakutkan bagi wanita. Kemunduran fisik yang terjadi pada wanita membuatnya kehilangan rasa percaya diri. Wanita berfikir bahwa dirinya akan menjadi tidak sehat, tidak berguna dan tidak cantik lagi, hingga merasa risau dan tertekan. Hal ini akan berpengaruh pada psikologis wanita terutama pada usia dewasa tua. Usia dewasa tua adalah usia 40 sampai 60 tahun dan pada usia tersebut merupakan usia wanita menopause (Hurlock, 1997).

Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Menopause adalah fase alami dalam kehidupan setiap wanita yang menandai berakhirnya masa subur. Menopause seperti halnya *menarche* dan kehamilan dianggap sebagai peristiwa yang sangat berarti bagi kehidupan wanita. *Menarche* pada remaja wanita, menunjukkan mulai diproduksi hormon estrogen, sedang menopause terjadi karena ovarium tidak menghasilkan atau tidak memproduksi hormon estrogen. Pada wanita yang menghadapi periode menopause, munculnya gejala-gejala psikologis sangat dipengaruhi oleh adanya perubahan pada aspek fisik-fisiologis sebagai akibat dari berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen (Noor, 2003).

Menopause di Indonesia umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun, tubuh seorang wanita secara perlahan mengurangi produksi hormon estrogen dan progesteron sehingga terjadilah berbagai gejala (Mansjoer, 2000).

Pada wanita menopause mengalami ancaman terhadap sistem diri, yang dapat membahayakan fungsi integritas sosial, identitas dan harga diri (konsep diri) sehingga dapat mempengaruhi aktifitas dalam kehidupannya secara interpersonal baik di rumah ataupun di tempat kerja (Rahman, 2000). Konsep diri adalah kesan (*image*) individu mengenai karakteristik dirinya, yang mencakup karakteristik fisik, sosial, emosional, aspirasi dan *achievement* (Hurlock, 1997).

Tabel 1. Karakteristik responden

Jenis Pekerjaan	F	%
PNS	3	3.2
Karyawan	5	5.3
Pedagang	14	14.9
Wiraswasta	10	10.6
Tani	11	11.7
Buruh	4	4.3
Tidak bekerja	47	50
Jumlah	94	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa terdapat 47 orang (50%) wanita menopause bekerja dan 47 orang (50%) wanita menopause tidak bekerja. Pekerjaan wanita menopause di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas yang paling banyak adalah sebagai pedagang yaitu 14 orang (14.9%) dan yang paling sedikit bekerja sebagai PNS yaitu 3 orang (3.2%).

2. Karakteristik responden wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja berdasarkan usia

Gambaran secara umum wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas berdasarkan umur adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Wanita Bekerja		Wanita Tidak Bekerja		Total	
	F	%	F	%	F	%
45-50	20	21.3	16	17	36	38.3
51-55	27	28.7	31	33	58	61.7
Jumlah	47	50	47	50	94	100

Sumber : Data primer

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dan menggunakan desain *cross sectional* yaitu variabel yang diteliti dalam penelitian ini dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2002). Penelitian ini akan dilakukan di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas pada bulan Juli 2009. Variabel pada penelitian ini terdiri atas variabel bebas yaitu wanita menopause bekerja dan tidak bekerja dan variabel terikat yaitu konsep diri wanita.

Jumlah seluruh sampel adalah 94 responden yang terbagi menjadi 47 responden wanita menopause bekerja dan 47 responden wanita menopause tidak bekerja. Pengambilan sampel dengan metode purposive sampling dengan memilih responden sesuai dengan kriteria inklusi sebagai berikut: 1) Wanita usia 45-55 tahun yang telah menopause secara alami. 2) Bertempat tinggal di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. 3) Bisa membaca dan menulis. 4) Bersedia menjadi responden. Dan kriteria eksklusinya sebagai berikut: 1) Wanita yang mengalami menopause secara buatan (*ovariectomi*). 2) Tidak mempunyai pasangan. 3) Tidak mempunyai anak kandung. 4) Pengguna KB hormonal.

Analisa data yang digunakan ada dua, yaitu Analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik wanita responden penelitian ini yaitu wanita menopause di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas dan Analisis bivariat untuk melihat perbedaan konsep diri antara wanita menopause yang bekerja dan yang tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden wanita menopause yang bekerja berdasarkan jenis pekerjaan

Gambaran secara umum wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas berdasarkan pekerjaan adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi frekuensi konsep diri wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas

	Wanita Bekerja		Wanita Tidak Bekerja		Total	
	F	%	F	%	F	%
Konsep Diri						
Konsep diri positif	43	45.7	40	42.6	83	88.3
Konsep diri negatif	4	4.3	7	7.4	11	11.7
Jumlah	47	50	47	50	94	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa konsep diri pada wanita menopause bekerja memiliki konsep diri positif sebanyak 43 orang (45.7%) dan konsep diri negatif sebanyak 4 orang (4.3%) sedangkan pada konsep diri wanita menopause yang tidak bekerja memiliki konsep diri positif sebanyak 40 orang (42.6%) dan konsep diri negatif sebanyak 7 orang (7.4%).

5. Perbedaan konsep diri pada wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja

Untuk mengetahui perbedaan konsep diri wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja digunakan analisis *chi square*.

Tabel 5. Perbedaan konsep diri dengan status pekerjaan wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja. di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.

Status Pekerjaan	Konsep diri				P value
	Positif		Negatif		
	F	%	F	%	
Tidak Bekerja	40	48.2	7	63.6	0.336
Bekerja	43	51.8	4	36.4	
Jumlah	83	100.00	11	100.00	

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa paling banyak usia wanita menopause terdapat pada usia 51-55 tahun yaitu sebanyak 27 orang (28.7%) pada wanita menopause yang bekerja dan 31 orang (33%) pada wanita menopause yang tidak bekerja.

3. Karakteristik responden wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja berdasarkan pendidikan terakhir.

Gambaran secara umum wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas berdasarkan pendidikan terakhir adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir.

Pendidikan	Wanita Bekerja		Wanita Tidak Bekerja		Total	
	F	%	F	%	F	%
SD	41	43.6	46	48.9	87	92.5
SMP	2	2.1	1	1.1	3	3.2
SMA	4	4.3	0	0	4	4.3
Jumlah	47	50	47	50	94	100

Sumber : Data primer

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja berpendidikan SD yaitu masing-masing sebanyak 41 orang (43.6%) pada wanita menopause bekerja dan 46 orang (48.9%) pada wanita menopause yang tidak bekerja.

4. Gambaran konsep diri wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja.

Gambaran secara umum konsep diri wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas adalah sebagai berikut:

✓
papannya dengan bekerja. Namun secara psikologis, bekerja bertujuan untuk memenuhi rasa identitas, status, ataupun fungsi sosialnya. Seiring bertambahnya usia, kondisi fisik untuk bekerja semakin terbatas (Santrock, 2006).

b. Usia

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar usia wanita menopause di Desa Ledug adalah 51-55 tahun yaitu sebanyak 27 orang (28.7%) pada wanita menopause yang bekerja dan 31 orang (33%) pada wanita menopause yang tidak bekerja.

Menurut Rosetta (1993) usia rata-rata wanita menopause adalah 44 sampai 55 tahun, di negara maju usia wanita mengalami menopause lebih tua, hal ini berkaitan dengan status gizi orang tersebut.

Penelitian Agustina dan Van Keep dalam Pramon (2002) melaporkan hasil penelitiannya bahwa pada wanita Jawa Tengah di pedesaan, menopause terjadi pada usia 46,5 tahun dan di perkotaan mengalami menopause pada usia 50,2 tahun. Angka ini hampir sama dengan angka rata-rata umur wanita Amerika dan Eropa.

c. Tingkat pendidikan

Sebagian besar pendidikan terakhir wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja berpendidikan SD yaitu masing-masing sebanyak 41 orang (43.6%) pada wanita menopause yang bekerja dan 46 orang (48.9%) pada wanita menopause yang tidak bekerja. Responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah wanita dengan usia minimal 45 tahun. Secara historis kultural, wanita tersebut dilahirkan pada jaman ketika Indonesia baru merdeka. Negara saat itu tidak menaruh perhatian serius pada masalah pendidikan warga karena masih harus mempertahankan kesatuan bangsa.

Berdasarkan hasil analisis *Chi-square* dengan menggunakan program komputer diperoleh hasil nilai $p=0.336$ ($p > \alpha=0,05$). Dengan demikian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara konsep diri wanita menopause yang bekerja dan konsep diri wanita menopause yang tidak bekerja.

B. Pembahasan

1. Karakteristik wanita menopause

a. Jenis pekerjaan

Pekerjaan wanita menopause yang bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas paling banyak adalah pedagang yaitu sebanyak 14 orang (14.9%). Mereka sebagian besar berdagang kebutuhan sehari-hari dengan membuka warung di rumah.

Bekerja merupakan suatu bentuk aktualisasi diri. Kebutuhan aktualisasi diri (*self actualization*) adalah salah satu hirarki kebutuhan (*hierarchy of need*) dari Maslow yang menduduki posisi paling tinggi, setelah terpenuhinya kebutuhan fisik, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, dan kebutuhan penghargaan. Ketika kebutuhan akan penghargaan ini telah terpenuhi, maka kebutuhan lainnya yang sekarang menduduki tingkat yang paling penting adalah aktualisasi diri. Kebutuhan ini merupakan suatu kebutuhan untuk memaksimalkan potensi diri, suatu keinginan untuk menjadi apa yang dirasakan oleh seseorang karena mempunyai potensi untuk mencapainya (Harsiwi, 2001).

Manusia tidak lepas dari aktivitas bekerja. Ada orang yang bekerja untuk mencari uang, ada yang bekerja untuk mengisi waktu luang, ada juga yang bekerja untuk mencari identitas dan sebagainya. Bila ditelusuri lebih jauh lagi, sebuah pekerjaan lebih berkaitan dengan kebutuhan psikologis seseorang dan bukan hanya berkaitan dengan kebutuhan materi semata. Secara materi, seseorang dapat memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan

faktor demografi yaitu umur, pada umur antara 45-55 tahun seseorang biasanya mempunyai konsep diri yang semakin kompleks, pemikiran mereka semakin matang dan adanya kultur dalam masyarakat setempat yang mempunyai kebiasaan dalam bersosialisasi hanya dengan masyarakat sekitarnya saja. Secara kultural, menurut Richards (2004) konsep diri terbukti tidak berpengaruh dengan status pekerjaan.

Selain itu tidak adanya perbedaan konsep diri wanita yang bekerja dan tidak bekerja menunjukkan bahwa responden mengetahui bahwa menopause adalah suatu proses alamiah yang wajar dilewati wanita dan responden mampu melihat dirinya secara positif sebagaimana orang lain melihatnya.

Menurut Elavsky (2004), ada 4 faktor yang mempengaruhi konsep diri wanita bekerja yaitu aktivitas fisik, harapan hidup, keteraturan dan kesenangan. ternyata angka harapan hidup wanita bekerja jauh lebih baik dibandingkan yang tidak bekerja.

Shelagh (2004) menunjukkan bahwa konsep diri wanita bekerja cenderung lebih baik dibandingkan yang tidak bekerja. Fenomena tersebut membuktikan adanya harapan yang berkelanjutan sebagai alasan untuk tetap menilai baik pada dirinya. Wanita bekerja selalu memiliki konsep, rencana dan harapan yang memotivasi kuat untuk diperoleh. Sebagian besar wanita tidak bekerja bersikap *future desase*. Hal yang cukup membedakan adanya motivasi untuk tetap berkarya baik bagi dirinya maupun bagi orang lain, terutama keluarga

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pekerjaan responden paling banyak adalah pedagang yaitu sebanyak 14 orang (14.9%) dengan usia terbanyak adalah 51-55 tahun sebanyak 58 orang (61.7%) serta berpendidikan terakhir sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 87 orang (92.5%).

2. Gambaran konsep diri wanita menopause di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas

Sebagian besar konsep diri wanita menopause bekerja dan tidak bekerja dikategorikan positif yaitu sebanyak 43 orang (45.7%) pada wanita bekerja dan sebanyak 40 orang (42.6%) pada wanita tidak bekerja.

Menurut Santrock (2006), konsep diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan seseorang, karena konsep diri menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi. Pekerjaan bisa mempengaruhi konsep diri, karena pekerjaan menyebabkan seseorang kehilangan peran (*role*), identitas dalam masyarakat yang dapat mempengaruhi harga diri mereka. Apabila seseorang memiliki konsep diri positif, status pekerjaan tidak akan menyebabkan seseorang kehilangan perannya dalam masyarakat yang selanjutnya mempengaruhi statusnya. Akibat psikologis dari hal ini adalah nantinya akan mempengaruhi kesehatan mental seseorang dan juga proses penyesuaian dirinya.

3. Perbedaan konsep diri wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas

Pada wanita menopause mengalami ancaman terhadap sistem diri, yang dapat membahayakan fungsi integritas sosial, identitas dan harga diri (konsep diri) sehingga dapat mempengaruhi aktifitas dalam kehidupannya secara interpersonal baik di rumah ataupun di tempat kerja (Rahman, 2000). Untuk mengetahui signifikan tidaknya perbedaan konsep diri wanita di Desa Ledug Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas digunakan analisis *chi-square*. Dari data yang diperoleh dengan menggunakan program komputer diperoleh hasil nilai $p=0,336$ ($p > \alpha=0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara konsep diri wanita menopause yang bekerja dan konsep diri wanita menopause yang tidak bekerja.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara konsep diri wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja dimungkinkan disebabkan oleh

- Harsiwi, AM 2001, *Produktivitas kerja dan kesempatan aktualisasi diri dosen wanita*, Dilihat 05-08-2009, <http://journal.unair.ac.id/.../Status%20Wanita%20dalam%20Perspektif.pdf>.
- Hurlock, E.B 1997, *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Erlangga, Jakarta.
- Jide 2008, *Teknik penulisan instrumen dan pengumpulan data*, Dilihat 02-05-2009, <http://maskresno.wordpress.com>.
- Kartono, K 1992, *Psikologi wanita : wanita sebagai ibu dan nenek 2*, Mandar Maju, Bandung.
- Kasdu, D 2002, *Kiat sehat dan bahagia di usia menopause*, Dilihat 02-05-2009, <http://pdpresi.co.id>.
- Keliat, B.A 1992, *Gangguan konsep diri*, EGC, Jakarta.
- Mansjoer, A 2000, *Kapita selekta 2*, Medika Ascupularis, Jakarta.
- Mackenzhe, R 1992, *Menopause tuntunan praktis untuk wanita*, Arcan, Jakarta.
- Mills, D.J 2006, *About menopause*, Dilihat 04-05-2009, <http://www.womento women.com>.
- Natawidjaya, R 1979, *Psikologi perkembangan*, Departemen P dan K, Jakarta.
- Noor, S.R 2003, *Tetap bergairah memasuki usia menopause: Sebuah tinjauan psikologis*, Dilihat 10-05-2009, <http://sofia-psy.staff.ugm.ac.id/files/menopause.co.id>
- Notoatmodjo, S 2002, *Metodologi penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S 2005, *Metodologi penelitian kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Pramon, Noor 2002, *Upaya meningkatkan kualitas hidup wanita lanjut*, Dilihat 09-08-2009, <http://74.125.153.132/search?q=cache:zwfpadIsOUYJ:eprints.undip.ac.id>.
- Prasetyo, B & Lina, M.J 2005, *Metode penelitian kuantitatif : teori dan aplikasi*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Prior, J.C 1998, Perimenopause: the complex endocrinology of the menopausal transition, *Endocrine Reviews*, vol. 19, no. 4.

- ✓
2. Gambaran konsep diri wanita menopause yang dikategorikan positif pada wanita menopause yang bekerja sebanyak 43 orang (45.7%). dan pada wanita menopause yang tidak bekerja sebanyak 40 orang (42.6%).
 3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara konsep diri wanita menopause yang bekerja dan tidak bekerja.

B. Saran

Masyarakat agar memberi tempat bagi wanita menopause untuk tetap aktif bersosialisasi dan terus berkarya sehingga konsep dirinya tetap positif, memiliki motivasi hidup yang kuat karena memiliki konsep, rencana, dan harapan, meskipun secara fisiologis kemampuan fisiknya menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Allison, R & Hagey 2006, *Exercise and menopause: positive health effects*, Dilihat 05-08-2009, <http://www.menopause.management.com>.
- Arikunto, S 2003, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arthur, C 1996, *Fisiologi kedokteran*, EGC, Jakarta.
- Burns, R 1993, *Konsep diri (teori, pengukuran, perkembangan, dan perilaku)*, Arcan, Jakarta.
- Calhoun, J & Acocella, J 1995, *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*, IKIP Semarang Press, Semarang.
- Carr, M 2003, The emergence of the metabolic syndrome with menopause, *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, vol. 88, no. 6.
- Corwin, E.J 2000, *Buku saku patofisiologi*, EGC, Jakarta.
- Elavsky, S & McAuley, E 2005, Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause, *The European menopause journal*, vol. 5, 374-385.

- Pudjijogyanti, C.R 1995, *Konsep diri dalam pendidikan*, PT Arcan, Jakarta.
- Purwoastuti, P 2008, *Menopause, siapa takut?*, Kanisius, Yogyakarta.
- Rahman, I.A 2000, *Perubahan tubuh menjelang menopause dan gejala serta tanda yang menyertainya edisi kedua*, Widya Medika, Jakarta.
- Rayburn, W. F & Christopher, C 2001, *Obstetri dan ginekologi*, EGC, Jakarta.
- Richards, E.G, 'We are born and we die'. but what happens in-between? a study of the physical concept of males and females across the age span, *Journal of Educational Psychology*, vol. 81, 417-430.
- Rosetta 1993, *Menopause suatu pendekatan positif*, PT Bumi Aksara, Jakarta.
- Sakti, T.M 2007, *Penerimaan diri pada wanita dewasa awal yang mengalami menopause dini*, Dilihat 24-05-2009, <http://www.adln.lib.unair.ac.id/go>
- Santrock 2006, *Pensiun, stress dan bahagia*, Dilihat 10-08-2009, http://www.dana-pensiun.com/index.php?view=article&catid=6%3Aartikel&id=15%3Apensiu-stres-dan-bahagia&format=pdf&option=com_content.
- Shelagh, K & Genuis 2004, Exploring information 'context' in the published literature of menopausal hormone therapy, *Libri*, vol.54, 199-210.
- Smeltzer 2001, *Buku ajar keperawatan medikal bedah*, EGC, Jakarta.
- Sugiyono 2003, *Statistika untuk penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono 2006, *Statistika untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono 2008, *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung.
- Supriyadi 2006, *Siapkan diri sebelum menopause datang*, Dilihat 24-05-2009, <http://www.tabloidnova.com>
- Yatim, F 2001, *Haid tidak wajar dan menopause*, Pustaka Populer Obor, Jakarta.
- Yuliarti, R 2008, *Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause antara wanita bekerja dan tidak bekerja*, Dilihat 08-05-2009, <http://adln.lib.unair.ac.id/go>