

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE

Norma Mardiani*Ela Rohaeni**

ABSTRAK

Wanita yang memiliki penerimaan dirinya baik akan memiliki penilaian realistis terhadap berbagai perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada dirinya saat memasuki fase menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Metode pengumpulan data dengan teknik wawancara. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner. Analisa bivariat menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*

Hasil penelitiannya adalah penerimaan diri pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 25,8% positif dan 74,2% negatif. Kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 6,5% tidak cemas, 71,0% cemas ringan, 16,0% cemas sedang dan 6,5% cemas berat. Ada hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 dengan p-value 0,025.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Kecemasan, Menopause

ABSTRACT

Women who have good self-acceptance will have a realistic assessment of the various physical and psychological changes that occur in themselves when entering the menopause phase. This study aims to determine the Self-Acceptance Relationship with Anxiety in Menopausal Women at Panti Wreda Welas Asih in Singaparna District, Tasikmalaya District in 2018.

This research is a type of correlational research with a cross sectional design. The population in this study were all menopausal women in Panti Wreda Welas Asih, Singaparna District, Tasikmalaya District, which numbered 31 people. The sampling technique uses total sampling. Methods of collecting data with interview techniques. The instrument of this research is a questionnaire. Bivariate analysis using *Pearson Product Moment test*.

The results of his research were self-acceptance of menopausal women at the Welas Asih Nursing Home, Singaparna District, Tasikmalaya Regency in 2018, were 25.8% positive and 74.2% negative. Anxiety in menopausal women at the Welas Asih Nursing Home, Singaparna District, Tasikmalaya District in 2018 was 6.5% not anxious, 71.0% mild anxious, 16.0% moderate anxious and 6.5% severely anxious. There is a relationship of self-acceptance with anxiety in menopausal women at the Welas Asih Nursing Home in Singaparna District, Tasikmalaya District in 2018 with a p-value of 0.025.

Key word : Self acceptance, Anxiety, Menopause

*Program Studi D3 Kebidanan STIKes Cirebon

**Program Studi D3 Kebidanan STIKes Cirebon

PENDAHULUAN

Wanita adalah makhluk yang penuh dengan siklus kehidupan. Mulai siklus menstruasi yang menunjukkan kematangan reproduksi, siklus kehamilan, persalinan, nifas dan siklus menopause yang menunjukkan kematian reproduksi seorang wanita. Perjalanan hidup seorang wanita yang mencapai umur sekitar 45 tahun akan mengalami penuaan indung telur, sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen. Sistem hormonal seluruh tubuh mengalami kemunduran dalam mengeluarkan hormonnya. Perubahan pengeluaran hormon menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikis.¹

Menopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*). Gejala-gejala menopause antara lain. Pada masa menopause akibat menurunnya kadar estrogen sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita, bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga. Masalah yang muncul, hilangnya kesuburan dan meningkatnya risiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause.²

Masalah umum pada wanita menopause awal (usia < 55 tahun) adalah kecemasan. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.³

Berbagai upaya telah banyak dilakukan untuk membuat wanita merasa lebih siap dalam memasuki masa menopause. Lebih siap untuk menghadapi dan menyikapi berbagai gejala sindrom menopause. Upaya tersebut antara lain mulai upaya penyuluhan, komunikasi, informasi dan edukasi pada wanita yang akan memasuki masa lansia.⁴

Wanita yang memiliki penerimaan dirinya baik akan memiliki penilaian realistis terhadap berbagai perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada dirinya saat memasuki fase menopause. Mereka akan mampu mengelola sumber daya yang dimiliki dirinya yang kemudian dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya sendiri, yakin akan standar dan diri sendiri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain dan memiliki penilaian realistis dan optimistis sehingga relatif dapat mengelola tingkat kecemasannya menjadi lebih positif.³

Studi pendahuluan pada 10 ibu menopause awal (usia < 55 tahun) di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya awal Agustus 2018 diketahui 6 orang (60%) menyatakan masih sering merasa cemas sedangkan 4 orang (40%) menyatakan sudah tidak merasa cemas lagi. Diketahui juga bahwa 6 orang ibu menopause yang mengaku masih sering merasa cemas, penerimaan dirinya relatif lebih rendah dibandingkan 4 ibu menopause yang tidak merasa cemas lagi.

Penelitian Murniani, dkk (2010) membuktikan bahwa kecemasan ibu menopause dipengaruhi oleh faktor umur ($p = 0,004$), paritas ($p = 0,009$), pendidikan ($p = 0,008$), penerimaan diri ($p = 0,000$) dan aktualisasi diri ($p = 0,001$). Ada hubungan signifikan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan ibu menopause dengan p -value 0,011.⁵

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui korelasi (hubungan atau pengaruh) antara dua variabel dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di Panti Wreda Welas

Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Metode pengumpulan data dengan teknik wawancara. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner. Analisa bivariat menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri Wanita Menopause

Penerimaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	8	25,8
Negatif	23	74,2
Jumlah	31	100,0

Berdasar tabel 1, diketahui bahwa penerimaan diri wanita menopause yang menjadi responden penelitian hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 25,8% positif dan 74,2% negatif. Distribusi frekuensi kecemasan wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Wanita Menopause

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	2	6,5
Ringan	22	71,0
Sedang	5	16,0
Berat	2	6,5
Jumlah	31	100,0

Berdasar tabel 2, diketahui bahwa kecemasan wanita menopause yang menjadi responden penelitian hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 6,5% tidak cemas, 71,0% cemas ringan, 16,0% cemas sedang dan 6,5% cemas berat.

Karena kedua uji prasyarat tidak semuanya terpenuhi dalam arti hanya terpenuhi syarat homogenitas sementara syarat normalitas tidak terpenuhi maka uji beda yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji non parametrik Spearman, hasilnya diketahui bahwa wanita menopause yang penerimaan dirinya positif terdapat 25,0% yang tidak merasa cemas dan 75,0% cemas ringan. Sedangkan wanita menopause yang penerimaan dirinya negatif tidak ada yang merasa tidak cemas, 69,6% cemas ringan, 6,7% cemas sedang dan 8,7% cemas berat. Hasil p-value $0,025 < \alpha 0,05$ maka berarti H_0 ditolak dan H_a diterima jadi terbukti bahwa ada hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 25,8% positif dan 74,2% negatif.

Menopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*). Gejala-gejala menopause antara lain. Pada masa menopause akibat menurunnya kadar estrogen sering menimbulkan gejala yang sangat mengganggu aktivitas kehidupan para wanita, bahkan mengancam kebahagiaan rumah tangga. Masalah yang muncul, hilangnya kesuburan dan meningkatnya risiko osteoporosis pada kondisi menjelang menopause. Masalah umum pada wanita menopause awal adalah kecemasan.²

Wanita yang mengalami menopause di usia masih muda akan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan wanita yang memasuki menopause pada usia lebih tua. Demikian juga wanita yang tingkat penerimaan dirinya rendah relatif akan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan wanita yang memiliki penerimaan dirinya tinggi. Penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Wanita yang memiliki penerimaan dirinya baik akan memiliki penilaian realistis terhadap berbagai perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada dirinya saat memasuki fase menopause. Mereka akan mampu mengelola sumber daya yang dimiliki dirinya yang kemudian dikombinasikan dengan penghargaan atas dirinya sendiri, yakin akan standar dan diri sendiri tanpa harus dikendalikan oleh orang lain dan memiliki penilaian realistis dan optimistis sehingga relatif dapat mengelola tingkat kecemasannya menjadi lebih positif.⁶

Menurut analisis peneliti masih banyaknya wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya yang penerimaan dirinya negatif terjadi karena mereka belum mampu membentuk persepsi positif mengenai diri dan sikap akan keadaan dirinya, belum mampu menerima kelemahan dirinya sebagai suatu hal wajar dan tidak perlu dibandingkan dengan orang lain yang lebih kuat. Penyebab lain rendahnya penerimaan diri wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih adalah karena masih dominannya perasaan rendah diri sebagai gejala penolakan hati kecilnya kenapa harus hidup di panti, keengganan menerima kritik atau nasehat, ketidakseimbangan antara kenyataan diri dengan kenyataan ideal, masih adanya ego untuk lebih dari orang lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Murniani, dkk (2010) yang salah satu kesimpulannya menunjukkan 70,5% wanita menopause penerimaan dirinya negatif. Juga sejalan dengan hasil penelitian Fitrianiingsih, dkk (2014) yang salah satu kesimpulannya menyebutkan penerimaan diri ibu menopause 65% masih rendah.⁵

Masih banyaknya wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih yang penerimaan dirinya negatif sesuai dengan teori Bastaman (2013) yang menyatakan bahwa manajemen diri termasuk di dalamnya penerimaan diri sangat penting bagi seseorang yang ingin merasakan kehidupan yang bahagia, tenang, nyaman, tidak gelisah, tidak cemas dan tidak khawatir apapun kondisi yang melingkupinya. Menurutny penerimaan diri lansia sangat kompleks karena dipengaruhi oleh kondisi internal dan kondisi eksternal. Kondisi internal yang mempengaruhi penerimaan diri lansia adalah kesehatan fisik, kesehatan rohani yang sering merasa kesepian hingga depresi merasa hidup sudah tidak berguna lagi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor keluarga pendukung. Lansia yang mendapatkan dukungan moral dan materiil dari keluarganya akan memiliki tingkat penerimaan diri relatif lebih baik dibandingkan lansia yang tidak mendapat dukungan dari keluarganya. Berdasarkan teori tersebut bisa dipahami kenapa wanita menopause penghuni Panti Wreda Welas Asih banyak yang penerimaan dirinya negatif karena memang umumnya mereka telah kehilangan dukungan moral maupun materiil dari keluarganya.⁷

Salah satu cara untuk meningkatkan penerimaan diri wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih adalah dengan menciptakan dan meningkatkan kondisi lingkungan sosial dalam panti menjadi lebih bersifat kekeluargaan sehingga setiap penghuni panti merasa bahwa pengasuh dan penghuni lain merupakan satu kesatuan keluarga yang siap memberikan dukungan penuh baik moril maupun materiil pada dirinya. Jika kondisi ini tumbuh dalam diri setiap penghuni panti dan dipraktekkan

dalam kehidupan sehari-hari maka penerimaan diri wanita menopause penghuni panti bisa meningkat mejadi lebih positif.⁷

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya adalah 6,5% tidak cemas, 71,0% cemas ringan, 16,0% cemas sedang dan 6,5% cemas berat.

Kecemasan wanita menopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial maupun seksual ketika memasuki masa menopause. Kecemasan yang wanita menopause terjadi karena takut kehilangan peran sebagai wanita, takut kesepian dan tidak ada teman yang mau diajak bicara atau diminta nasehat. Secara patofisiologi, pada menopause terjadi perubahan fungsi indung telur yang akan mempengaruhi hormon yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya. Tidak heran apabila kemudian menimbulkan berbagai keluhan akibat perubahan fisiknya, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh pada umumnya.⁸

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murniani, dkk (2010) yang salah satu butir kesimpulannya menyebutkan bahwa sebagian besar (70%) wanita menopause mengalami kecemasan ringan. Demikian juga hasil penelitian Fitriani Ningsih, dkk (2014) yang salah satu butir kesimpulannya menemukan kecemasan wanita menopause sebagian besar (65,0%) pada kecemasan ringan.⁵

Hasil penelitian yang menunjukkan masih banyaknya penghuni panti mengalami kecemasan baik ringan, sedang maupun berat sesuai dengan teori Chaplin (2014) yang menjelaskan bahwa bagi seorang wanita menopause sering dianggap batas antara umur produktif dengan umur non produktif, sehingga banyak wanita yang memasuki masa menopause menilai dirinya sudah tidak berguna lagi dan tidak diterima lagi oleh masyarakat sekitar. Persepsi stereotif seperti inilah yang menyebabkan wanita menopause sering merasa cemas. Tingkat kecemasan akan semakin bertambah jika ia juga merasakan kesepian karena berkurangnya *support system* dari lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Kondisi seperti inilah yang sering dirasakan oleh wanita menopause lansia penghuni panti Wreda, mereka sering merasa kesepian, merasa teralienasi dari lingkungan keluarga dan masyarakat sehingga muncul kecemasan dalam dirinya.⁸

Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan upaya-upaya dari semua pihak untuk membuat membawa para penghuni panti ke suasana yang interaktif misalnya dengan kunjungan-kunjungan masyarakat dengan membawa hadiah bagi setiap warga yang diberikan langsung *hand to hand*, membawa penghuni panti ke alam luar seperti rekreasi ke tempat-tempat hiburan dan sebagainya.⁸

Hasil uji hipotesis penelitian hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 menggunakan uji Spearman didapat nilai koefisien Spearman 0,403 dan p-value 0,025.

Berdasarkan nilai Rho (ρ) 0,403 dan p-value 0,025 maka dapat disimpulkan bahwa karena nilai Rho (ρ) 0,403 > 0,30. Maka berarti ada hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018. Hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah signifikan atau bermakna karena p-value 0,025 < α 0,05.

Hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 bersifat positif karena nilai Rho 0,403 adalah positif, artinya semakin baik (semakin positif) penerimaan diri maka akan semakin baik (semakin tidak cemas) pula kecemasan wanita menopause dan sebaliknya semakin buruk (semakin negatif) penerimaan diri maka akan semakin buruk (semakin cemas) pula kecemasan wanita menopause.

Hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah sedang karena Rho 0,403 berada pada rentang kekuatan korelasi sedang (0,25-0,50).

Penerimaan diri memberikan kontribusi terhadap kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 sebesar $0,403 \times 0,403 \times 100\% = 16,2\%$.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Stuart (2010) bahwa kecemasan wanita menopause adalah perasaan gelisah dan khawatir dari adanya perubahan fisik, sosial maupun seksual waktu wanita tersebut memasuki masa menopause dimana intensitas kecemasan tergantung pada tingkat penerimaan dirinya.. Kecemasan yang wanita menopause merupakan suatu ketakutan kehilangan peran sebagai wanita, takut kesepian dan tidak ada teman yang mau diajak bicara atau diminta nasehat. Pada menopause terjadi perubahan fungsi indung telur yang akan mempengaruhi hormon yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya. Tidak heran apabila kemudian menimbulkan berbagai keluhan akibat perubahan fisiknya, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh pada umumnya.⁹

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Murniani, dkk (2010) membuktikan bahwa kecemasan ibu menopause dipengaruhi oleh faktor umur ($p 0,004$), paritas ($p 0,009$), pendidikan ($0,008$), penerimaan diri ($0,000$) dan aktualisasi diri ($p 0,001$). Juga sesuai dengan penelitian lain bahwa ada hubungan signifikan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan ibu menopause dengan p -value $0,011$.⁵

Hasil penelitian yang membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan wanita menopause ini sejalan dengan teori Syah (2012) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan seseorang adalah faktor penerimaan diri. Menurutnya, jika penerimaan diri seseorang baik maka ia akan bersikap tenang, bijak dan rasional dalam menyikapi kondisi apapun yang menimpanya. Penerimaan diri yang baik akan melahirkan ketenangan, kenyamanan, keikhlasan, rasa optimis, prasangka baik yang semuanya itu akan mampu mereduksi kecemasan yang ada dalam dirinya. Sebaliknya penerimaan diri yang negatif akan melahirkan ketidaktenangan, ketidaknyamanan, kekurangikhlasan, rasa pesimis, prasangka buruk yang semuanya itu akan mampu meningkatkan kecemasan yang ada dalam dirinya.³

Oleh karena terbukti bahwa penerimaan diri berhubungan signifikan dengan kecemasan pada wanita menopause maka setiap upaya untuk menghilangkan atau menurunkan kecemasan pada wanita menopause harus disertai upaya untuk meningkatkan penerimaan diri wanita menopause tersebut terlebih dahulu.

SIMPULAN

1. Penerimaan diri pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 25,8% positif dan 74,2% negatif.
2. Kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 adalah 6,5% tidak cemas, 71,0% cemas ringan, 16,0% cemas sedang dan 6,5% cemas berat.
3. Ada hubungan penerimaan diri dengan kecemasan pada wanita menopause di Panti Wreda Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018 dengan p -value $0,025$.

SARAN

1. Bagi Wanita Menopasue
Wanita menopause diharapkan terus meningkatkan penerimaan dirinya dengan cara menerima segala kondisi dirinya dengan lebih ikhlas dan sabar sehingga tidak akan merasakan kecemasan.
2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Bidan diharapkan lebih meningkatkan aktivitas pengabdianannya dalam asuhan kebidanan komunitas melalui menggerakkan dan meningkatkan pelayanan kesehatan wanita menopause melalui posbindu atau panti wreda.

3. Bagi Panti Wreda

Pihak panti wreda diharapkan dapat terus lebih meningkatkan pelayanannya kepada penghuni panti terutama dalam membangkitkan penerimaan diri dan menurunkan kecemasan para penghuninya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Manuaba, I. G. B. Memahami kesehatan reproduksi wanita. Jakarta : Arcan;2012
2. Proverawati, Atikah. Menopause dan sindrome premenopause. Yogyakarta : Nuha Medika;2010
3. Syah, Alexandra. Psikologi perkembangan. Yogyakarta : Numed;2012
4. Bazaid, Ali. Endokrinologi ginekologi. Jakarta : FKUI Media Aesculapius;2013
5. Murnia. Perawatan lansia. Jakarta : Granada;2010
6. Atikah, Nani. Keseharan reproduksi wanita, Yogyakarta : Nuha Medika;2012
7. Bastaman. Manajemen diri. Jakarta : Gramedia;2013
8. Chaplin, dkk. Menopause dan andropause. Jakarta : YBP-SP;2014
9. Suprpto. Psikologi wanita. Jakarta : Grafindo;2014