

## DUKUNGAN SUAMI DENGAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA MENOPAUSE

**I Dewa Made Ruspawan  
Gusti Ayu Ketut Rosiladewi  
Ni Kadek Yuni Lestari**

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar  
Email: ruspawan.dm@gmail.com

**Abstract :** *marital support with quality of life in menopausal woman. The purpose of this study was to determine correlation between marital support with quality of life in menopausal woman in Desa Beraban Kecamatan Kediri Tabanan. This study was a descriptive correlational with cross-sectional design that involved 65 respondents as sample which had chosen by purposive sampling method. Data were collected using questionnaires of support of husband and WHOQoL. The result showed that respondents with high support of husband were 28 respondent (43,1%) and respondent with good quality of life were 30 respondents (46,2%). The analysis result using Rank Spearman was obtained p value = 0,000 at significance level of  $p < 0,05$ , it means  $H_0$  was rejected. There is a correlation between marital support with quality of life in menopausal woman.*

**Abstrak :** **Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Beraban, Kecamatan Kediri, Tabanan. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelasional* dengan rancangan *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 65 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dukungan suami dan WHOQOL. Hasil penelitian menunjukkan dukungan suami yang diberikan kepada wanita menopause sebagian besar yaitu sebanyak 28 responden (43,1%) mendapat dukungan tinggi. Kualitas hidup wanita menopause menunjukkan sebagian besar yaitu sebanyak 30 responden (46,2%) memiliki kualitas hidup baik. Uji statistik *Rank Spearman* pada tingkat kemaknaan  $p \leq 0,05$  dengan nilai (p) yang diperoleh sebesar 0,000, dengan demikian  $H_0$  ditolak, maka ada hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause.

**Kata Kunci:** Dukungan suami, Kualitas hidup, Wanita menopause

Kesehatan perempuan terutama kesehatan yang berkaitan dengan fungsi reproduksi kini menjadi perhatian dunia. Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas yaitu *menarche* sampai menopause. Pembangunan kesehatan telah meningkatkan status kesehatan dan gizi masyarakat antara lain meningkatkan Umur Harapan Hidup (UHH) di Indonesia dari tahun ke tahun. Umumnya perempuan memiliki Umur Harapan Hidup lebih tinggi daripada pria (Ruwaida, 2010). Pada tahun

2013 sekitar 40% penduduk Indonesia mencapai usia lebih dari 55 tahun dan separuhnya adalah kaum wanita. Wanita yang berusia lebih dari 55 tahun, hampir 100% telah memasuki masa menopause. Menurut WHO (2010) jumlah wanita menopause pada tahun-tahun mendatang akan sulit sekali dibendung.

Menopause adalah keadaan seorang wanita ketika menstruasinya berhenti secara permanen, akibat berhentinya aktivitas sel-sel granulosa pada ovarium dalam menghasilkan estrogen. Batasan usia

menopause bervariasi antara usia 45 sampai 55 tahun (WHO, 2010).

Data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2010 jumlah wanita di dunia yang memasuki fase menopause mencapai 1,2 milyar orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia tahun 2012 sebanyak 14 juta orang bahkan pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita yang akan mengalami menopause (Achadiat, 2012). Pada tahun 2013 di Provinsi Bali jumlah wanita yang mengalami fase menopause pada usia 45-55 tahun sebanyak 103.515 jiwa (BPS, 2012). Kabupaten Tabanan memiliki jumlah penduduk wanita usia 45-55 tahun sebanyak 37.373 jiwa (Dinkes Kabupaten Tabanan, 2014). Puskesmas III Kediri pada tahun 2014 memiliki wanita usia 45-55 tahun dengan jumlah 2547 jiwa pada seluruh kelurahan dan desa yang menjadi wilayah kerjanya. Jumlah terbanyak penduduk wanita yang berusia 45-55 terdapat di desa Beraban sebanyak 402 jiwa dimana sebanyak 184 orang sudah memasuki menopause.

Wanita yang telah mengalami menopause digambarkan banyak mengalami masalah antara lain merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik. Perubahan fisik dan psikis yang dialami wanita menopause mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan simptom-simptom psikologis yang akan mempengaruhi kualitas hidup pada wanita yang telah memasuki masa menopause (Proverawati, 2010).

Kualitas hidup wanita yang telah mengalami menopause sangat dipengaruhi oleh banyaknya masalah yang terjadi sebagai dampak perubahan-perubahan fisik dan psikis serta beberapa faktor diantaranya mengenali diri sendiri, adaptasi, merasakan penderitaan orang lain, perasaan kasih sayang, bersikap optimis, mengembangkan sikap empati, kepercayaan diri dan dukungan sosial. Dukungan sosial dari suami merupakan dukungan yang pertama dan utama yang diberikan kepada istri. Hal ini karena suami adalah orang yang pertama yang menyadari akan adanya perubahan dalam diri pasangannya.

Dukungan suami merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang diberikan oleh suami kepada istri berupa dukungan emosional (perasaan suka, cinta dan empati), bantuan instrumental (sarana, barang dan jasa), informasi (nasehat, saran) dan penghargaan (support, perhatian).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2011) bahwa 59 orang (71%) dari 83 responden memiliki kualitas hidup yang kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Desi Prabandani (2009) juga menyebutkan bahwa 90,32% wanita menopause mendapatkan dukungan suami yang tinggi. Hasil wawancara pada bulan Maret 2014 yang dilakukan di Desa Beraban dengan 10 wanita yang telah memasuki masa menopause menunjukkan bahwa 7 orang responden merasakan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya akibat antara lain menurunnya energi karena cepat lelah dan pusing, berkeringat, mengalami kesulitan tidur sehingga waktu tidur menjadi kurang, menjadi mudah tersinggung, cemas dengan perubahan fisik, dan perasaan tidak percaya diri untuk bergaul dengan lingkungan. Sedangkan wawancara kepada 10 responden tentang dukungan dari suami didapatkan hasil 4 orang merasa kurang diperhatikan oleh suaminya dan 6 orang sisanya merasa diberi perhatian oleh suami seperti memberikan pujian pada istri, menerima istri apa adanya, membantu istri memperbaiki pola makan, mendukung istri untuk tetap berkarya, mengantar istri untuk berobat bila sakit.

Berdasarkan data yang diuraikan di atas dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Beraban, Kecamatan Kediri, Tabanan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup wanita menopause di Desa Beraban Kecamatan Kediri Tabanan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif korelasional*. Penelitian deskriptif korelasional ini mencari dan menjelaskan suatu hubungan antar variabel serta memperkirakan dan menguji berdasarkan teori yang ada (Nursalam, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause. Pada penelitian ini digunakan rancangan cross sectional dimana data dikumpulkan satu kali saja dengan cara memberikan kuesioner kepada responden.

Pemilihan sample dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah sample sebanyak 65 responden dari 184 populasi wanita menopause yang tinggal di Desa Beraban Kecamatan Kediri Tabanan yang ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner dukungan suami yang mengadopsi dari Erna Pancawati (2011) yang berisi 10 pertanyaan dan kuesioner kualitas hidup WHOQOL yang berisi 26 pertanyaan. Penelitian dilakukan di Desa Beraban Kecamatan Kediri Tabanan pada tanggal 10 Mei sampai 20 Juni 2014. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Rank Spearman dengan menggunakan bantuan program komputer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dijelaskan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	6	9,2
SD	16	24,6
SMP	6	9,2
SMA	27	41,5
Sarjana	10	15,4
Total	65	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar wanita menopause berpendidikan SMA dengan jumlah 27 responden (41,5%).

Karakteristik responden berdasarkan penghasilan dijelaskan pada tabel 2 sebagai berikut

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan

Penghasilan	Frekuensi	Persentase (%)
>1,3 juta	34	52,3%
<1,3 juta	31	47,7%
Total	65	100.0

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar wanita menopause memiliki penghasilan > 1,3 juta perbulan dengan yaitu 34 responden (52,3%).

Dukungan suami di kategorikan menjadi dukungan suami tinggi, dukungan suami sedang dan dukungan suami rendah, adapun hasil penelitian dapat dijelaskan pada table 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Dukungan Suami

Dukungan suami	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	28	43,1
Sedang	15	23,1
Rendah	22	33,8
Total	65	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan suami tinggi yaitu 28 responden (43,1%).

Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Wanita Menopause. Kualitas Hidup responden dikategorikan menjadi kualitas hidup baik, kualitas hidup cukup

dan kualitas hidup kurang dapat dijelaskan pada table 4 berikut.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Wanita Menopause

Kualitas Hidup	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	30	46,2
Cukup	15	23,1
Kurang	20	30,8
Total	65	100

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang baik yaitu 30 responden (46,2%).

**Analisis Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause**

Teknik analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu dengan menggunakan uji statistik Rank Spearman. Analisis data dilakukan untuk mengetahui Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup Wanita menopause di Desa Beraban Kecamatan Kediri Tabanan. Hasil analisisnya dijelaskan pada table 5 berikut.

Tabel 5. Analisis Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause

Dukungan Suami	Kualitas Hidup						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	f	%	f	%	f	%
1	22	78,6	6	21,4	0		28	100
2	7	46,7	4	26,7	4	26,7	15	100
3	1	4,5	5	22,7	16	72,7	22	100
Total	30	46,2	15	23,1	20	30,8	65	100
P value : 0,000								

Keterangan:

- 1: Dukungan suami tinggi
- 2: Dukungan suami sedang
- 3: Dukungan suami rendah

Berdasarkan uraian tabel diatas memberikan gambaran bahwa dari 28 responden yang mendapat dukungan tinggi dari suami yaitu 22 orang (78,6%) kualitas hidupnya baik, dari 15 responden yang mendapat dukungan sedang dari suami yaitu 7 orang (46,7%) kualitas hidupnya baik, dari 22 responden yang mendapat dukungan rendah dari suami yaitu 16 orang (72,7%) kualitas hidupnya kurang. Hasil uji Rank Spearman didapatkan angka p value sebesar 0,000 < dari tingkat signifikansi ditentukan yaitu 0,05, maka Ho di tolak dan Ha diterima yang menunjukkan ada hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Beraban, Kecamatan Kediri, Tabanan. Nilai koefisiensi kolerasi sebesar 0,729 dapat diartikan bahwa variabel dukungan suami dengan variabel kualitas hidup memiliki derajat hubungan yang kuat.

**Dukungan suami**

Hasil penelitian dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mendapatkan dukungan suami yang tinggi sebanyak 28 responden (43,1%).

Dukungan, perhatian serta kasih sayang dari suami sangat berarti bagi wanita yang telah menopause sehingga mereka dapat lebih mudah menyesuaikan diri tethadap perubahan fisik, emosi dan fungsi seksual (BKKBN, 2007).

Tingginya dukungan suami disebabkan karena keintiman atau kedekatan, serta penerimaan dari pasangan. Kedekatan dengan pasangan akan memberikan interaksi positif sehingga terdapat suasana saling mempercayai, menghargai dan saling mendukung (Masbow, 2009)

Hasil Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi Prabandani (2009) yang meneliti tentang hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause di Perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri dimana hasil dalam penelitian oleh Desi Prabandani diperoleh hasil yang lebih tinggi yaitu 90,32% responden mendapatkan dukungan suami tinggi.

Menurut asumsi peneliti dukungan suami yang tinggi pada penelitian ini dikarenakan sebagian suami sudah memahami masalah perubahan fisik dan psikologis apa saja yang terjadi pada istrinya menjelang menopause dengan mencari informasi seputar menopause, sehingga bisa memberi perhatian dan support yang lebih pada istri menghadapi menopause. Selain itu suami juga sering menghibur istri, memperhatikan dan sharing dengan istri seputar keluhan yang dialami istri serta mengajak istri jalan-jalan dan tetap mendukung istri tetap bekerja, menjalankan aktivitas sosial seperti arisan PKK sehingga istri tidak akan merasakan kesepian dalam menjalani masa menopause. Selain itu suami juga membantu dalam memenuhi sarana dan prasarana serta finansial yang dibutuhkan oleh istri sehingga istri dapat menjalani masa menopause dengan tanpa beban.

Pada penelitian oleh Desi Prabandani di sebutkan bahwa dukungan suami yang tinggi disebabkan karena adanya faktor kedekatan pasangan sehingga suami lebih memperhatikan perubahan-perubahan pada istrinya. Faktor pengetahuan yang baik dari suami juga sangat penting dimana suami lebih mengetahui seputar masalah yang terjadi saat menopause dan juga ikut andilnya petugas kesehatan dalam memberikan penyuluhan dan informasi kepada wanita menopause dan suami tentang kesehatan reproduksi pada wanita menopause. Selain itu faktor ketersediaan sarana dan dana juga mempengaruhi dukungan yang diberikan suami terhadap istri.

Sarafino (2008) menyebutkan dukungan konkrit suami diantaranya mengajak istri untuk mencari pertolongan kepada penyedia layanan kesehatan seperti dokter, puskesmas dan rumah sakit. Manfaat dari dukungan ini adalah dapat menekan munculnya suatu stresor karena informasi yang diberikan dapat menyumbangkan aksi sugestif yang khusus pada individu. Bentuk dukungan suami sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta

membantu penguasaan terhadap emosi. Aspek-aspek dari dukungan suami meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian, mendengarkan dan didengarkan.

### **Kualitas Hidup pada Wanita Menopause**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik sebanyak 30 responden (46,2%).

Wanita yang telah mengalami *menopause* mengalami masalah antara lain merasakan pergeseran dan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan simptom-simptom psikologis yang akan mempengaruhi kualitas hidup pada wanita yang sudah memasuki masa *menopause*. Setiap wanita menopause memiliki kualitas hidup yang berbeda tergantung dari masing-masing individu dalam menyikapi permasalahan yang terjadi dalam dirinya. Jika menghadapi dengan positif maka akan baik pula kualitas hidupnya, tetapi lain halnya jika menghadapi dengan negatif maka akan buruk pula kualitas hidupnya (Proverawati, (2010).

Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2007) dalam penelitiannya yang berjudul “hubungan penerimaan diri dengan kualitas hidup wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk I Kabupaten Klaten. Hasil penelitian yang menunjukkan dari 30 responden kualitas hidup wanita menopause dalam kategori baik dengan jumlah 19 orang (63,3%).

Wanita menopause yang menjadi responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki kualitas hidup yang baik. Menurut pendapat peneliti kualitas hidup yang baik disebabkan karena latar belakang sosial ekonomi dan pendidikan yang baik. Pada penelitian ini sebagian besar responden berstatus ekonomi menengah keatas dan berpendidikan SMA. Latar belakang status sosial ekonomi dan pendidikan yang tinggi menyebabkan akan cenderung lebih dapat memenuhi kebutuhan dasarnya. Dengan demikian akan cenderung lebih banyak

peluang untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pada dimensi kualitas hidup lainnya (selain kebutuhan dasar) yang mereka anggap penting. Pendidikan yang baik dapat meningkatkan pengetahuan wanita menopause dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause. Selain itu wanita menopause yang memiliki pekerjaan akan dapat meningkatkan harga dirinya pula karena pekerjaan terkait dengan finansial atau pendapatan dengan finansial yang memadai seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan semangat, dan memotivasi diri untuk selalu bersikap dan berperilaku sehat sehingga mempengaruhi seseorang untuk melakukan perawatan diri dengan baik.

Nofitri (2009) menyatakan kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan individu. Seseorang dengan pendidikan yang baik akan lebih matang terhadap proses perubahan terhadap dirinya serta dapat mengembangkan mekanisme koping yang konstruktif dalam berbagai stressor, terbuka terhadap berbagai informasi tentang kesehatan sehingga akan mempengaruhi kualitas hidup menjadi semakin baik. Selain pendidikan, penghasilan juga berperan terhadap kualitas hidup seseorang. Individu yang status sosial ekonominya berkecukupan akan mampu menyediakan segala fasilitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Sebaliknya, individu yang status sosial ekonominya rendah akan mengalami kesulitan didalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Keterbatasan finansial dapat membatasi seseorang untuk mencari informasi dan mendapat perawatan serta pengobatan untuk dirinya. Ditambah lagi dengan bekerja maka kemampuan seseorang menjalankan peran dirinya akan meningkat pula. Hal ini akan berdampak pada peningkatan harga diri dan kualitas hidupnya dimana dengan bekerja seseorang tetap memiliki sumber penghasilan, memiliki dukungan yang lebih baik dari lingkungan kerjanya, dan akan

meminimalkan konflik peran yang terjadi akibat perubahan kondisi fisik.

### **Hubungan Dukungan Suami dengan Kualitas Hidup pada Wanita Menopause**

Hasil penelitian didapatkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan angka p value sebesar  $0,000 <$  dari tingkat signifikansi ditentukan yaitu 0,05, hasil ini menunjukkan ada hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Beraban, Kecamatan Kediri, Tabanan. Nilai koefisiensi kolerasi sebesar 0,729 dapat diartikan bahwa variabel dukungan suami dengan variabel kualitas hidup memiliki derajat hubungan yang kuat.

Hasil penelitian yang didapat sejalan dengan teori yang diungkapkan Aisyah (2008) bahwa dukungan suami terhadap istri yang telah mengalami menopause dapat menimbulkan pengaruh positif bagi kesejahteraan fisik maupun psikis. Dukungan yang tinggi dan terus dibangun pada saat istri mengalami fase *menopause* akan menumbuhkan semangat dan ketenangan bagi istri, sehingga akan menghadapi fase tersebut dengan tanpa beban dan kualitas hidup pun meningkat. Sebaliknya, dukungan yang rendah akan semakin menambah beban seorang istri yang menjelang *menopause*. Oleh karenanya diperlukan pemahaman dan sosialisasi yang maksimal kepada suami tentang masalah *menopause* dengan segala persoalan yang menyertainya.

Hasil penelitian yang didapat serupa dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sugiarti (2010), yang meneliti tentang hubungan kepercayaan diri dan dukungan keluarga terhadap kecemasan menghadapi menopause pada ibu rumah tangga. Hasil penelitian didapatkan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian Desi Prabandani (2009) yang meneliti tentang hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause. Hasil Analisis uji *Spearman Rank* didapatkan hasil  $p=0,000 < 0,05$  menunjukkan ada hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu menghadapi menopause.

Hervita (2007) menyatakan seseorang yang mendapat dukungan akan merasa diperhatikan, disayangi, merasa berharga dapat berbagi beban, percaya diri dan menumbuhkan harapan sehingga mampu menangkal atau mengurangi stres yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidupnya.

## SIMPULAN

Penelitian ini memperoleh simpulan yaitu sebagian besar responden mendapatkan dukungan suami tinggi dengan jumlah 28 responden (43,1%), selain itu untuk kualitas hidup diperoleh sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang baik dengan jumlah 30 responden (46,2%). Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan hasil p value sebesar  $0,000 <$  dari tingkat signifikansi ditentukan yaitu 0,05, hasil ini menunjukkan ada hubungan dukungan suami dengan kualitas hidup pada wanita menopause di Desa Beraban. Nilai koefisiensi kolerasi sebesar 0,729 dapat diartikan bahwa variabel dukungan suami dengan variabel kualitas hidup memiliki derajat hubungan yang kuat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Achadiat. 2012. *Fitoestrogen untuk Wanita Menopause*. Available from: <http://www.kesrepro.info>. Diakses pada 7 Maret 2014.
- Aisyah. 2008. *Menopause, Siapa Takut?*. Yogyakarta: Kanisius
- Badan Pusat Statistik. 2012. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Badan Pusat statistik.
- BKKBN, 2007. *Menopause Dinikmati tak Perlu Ditakuti*, (online), (<http://prov.bkkbn.go.id/germapria/article-detail>), diakses 8 Maret 2014.
- Desi Prabandani. 2009. *Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Menopause di Perumahan Griya Cipta Laras Wonogiri*. Politeknik Medicine

Kesehatan Depkes Malang Jurusan Kebidanan

- Erna Pancawati. 2011, *Hubungan Dukungan Suami dengan Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Menopause di Desa Carang Sari Kabupaten Badung*. Skripsi. Stikes Wira Medika PPNI Bali Program Studi Keperawatan.
- Hervita. 2007. *Efektifitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri*. *Jurnal Psikologi*, No.2, 47-55
- Hidayat, A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika : Jakarta
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- Nofitri. N F. 2009. *Gambaran Kualitas Hidup Penduduk Dewasa pada Lima Wilayah di Jakarta*. Jakarta: Program Reguler Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Available from: <http://www.scrib.com>. Diakses pada 8 maret 2014
- Proverawati. 2010. *Menopause dan Sindroma Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ruwaida. 2010. *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Saputra. 2011. *Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Posyandu Lansia Puskesmas Nanggalo Kota Padang*
- Sarafino. 2008. *Healthy psychology*. 2nded. New York :John Wiley n Sons.
- WHO. 2010. *Menopause* <http://who/hpt>, diakses & maret 2014. World Health Organization Quality of Life. 2008. *Development Of The World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment*. Psychological