

## DUKUNGAN KELUARGA PADA IBU MENJELANG MENOPAUSE

Enur Nurhayati Muchsin\*, Fanda Yulvania  
Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri JL: Soekarno Hattan No:7 Pare  
Kediri Jawa Timur  
E-mail : [enur.nurhayati1969@gmail.com](mailto:enur.nurhayati1969@gmail.com)

### *Abstract*

*Menopause occurs in women at the end of the menstrual cycle, when women have no longer had menstruation for 12 months. Feelings of worthlessness, meaninglessness in life arise, feelings of worry arise, cause anxiety. Family support and the role of the family are very important for premenopausal women to improve their mental health. The purpose of this study was to determine family support for mothers approaching menopause in Bendo Kidul Hamlet, Bendo Village, Pare District, Kediri Regency. The research design used was descriptive with a population of 65 people and a sample of 58 people. The sampling technique used purposive sampling. The time of the research was from 4 to 9 January 2021. The research instrument used a questionnaire, the research variable being family support for women approaching menopause. The data is processed and interpreted quantitatively. The research results were obtained from 58 respondents, most of the respondents had good support (69%). Nearly half of the respondents had sufficient support (29.3%) and a small number of respondents had less support (1.7%). There are changes that occur to the mother psychologically and physiologically felt by the mother before menopause, it is hoped that the family will provide support for the mother before menopause, so that the mother can go through the premenopausal period well.*

**Keywords:** Family Support, Mother Approaching Menopause.

### **Abstrak**

Menopause terjadi pada perempuan di akhir masa siklus haid, apabila perempuan sudah tidak lagi mengalami haid selama 12 bulan Berhentinya menstruasi, dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaan karena tidak dapat melahirkan anak lagi. Timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidup, muncul rasa khawatir, menimbulkan kecemasan. Dukungan keluarga dan peran keluarga sangat penting pada wanita premenopause meningkatkan kesehatan mentalnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui dukungan keluarga pada ibu menjelang menopause di Dusun Bendo Kidul Desa Bendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan populasi sebanyak 65 orang dan sampel sebanyak 58 orang, Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Waktu penelitian tanggal 4 sampai 9 Januari 2021. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, variabel penelitian dukungan keluarga pada ibu menjelang menopause. Data diolah dan diinterpretasikan secara kuantitatif. Hasil penelitian didapatkan dari 58 responden, sebagian besar responden memiliki dukungan baik pada sebanyak (69%). Hampir setengah dari responden memiliki dukungan cukup sebanyak (29,3%) dan sebagian kecil responden memiliki dukungan kurang sebanyak (1,7%). Adanya perubahan yang terjadi pada diri ibu secara psikologis dan fisiologis yang dirasakan oleh ibu menjelang menopause, diharapkan keluarga memberikan dukungannya terhadap ibu menjelang menopause, agar ibu bisamelalui masa premenopause dengan baik.

**Kata kunci :** Dukungan Keluarga, Ibu Menjelang Menopause.

## PENDAHULUAN

Menopause terjadi pada perempuan pada akhir masa siklus haid yang terakhir, namun kepastiannya apabila perempuan sudah tidak lagi mengalami siklus haid selama paling kurang 12 bulan. Karena itu masa menopause ini mulai terjadi pada rata-rata umur 50 tahun, tetapi bisa juga terjadi secara normal pada wanita yang berusia diatas atau dibawah usia 50 tahun (Mulyani, 2013). Premenopause adalah fase yang terjadi pada wanita usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium. Fase ini timbul ditandai dengan siklus menstruasi menjadi tidak teratur, perdarahan menstruasi memanjang, jumlah darah menstruasi menjadi lebih banyak, adanya rasa nyeri saat menstruasi. (Mulyani, 2013).

Wanita premenopause memerlukan dukungan keluarga untuk menghadapi perubahan kondisi tubuh dalam meningkatkan ketentraman hidup. Dukungan keluarga merupakan dukungan yang diterima individu dari orang yang berada dalam lingkungan keluarga seperti suami, anak, dan orang tua, sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Manfaat dukungan keluarga yaitu menjadikan seorang wanita dalam menghadapi masa menopause menjadi lebih nyaman (Sadock dkk, 2015).

Hasil penelitian Nopita sari dkk Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan dan Sikap ibu dengan Kesiapan Menghadapi Perubahan pada Masa Premenopause, uji Bivariat mengatakan bahwa ada hubungan dukungan keluarga ( $0,024 \leq 0,05$ ), pengetahuan ( $0,005 \leq 0,005$ ) dan sikap ( $0,000 \leq 0,05$ ) secara simultan dengan kesiapan menghadapi perubahan pada masa premenopause ibu diusia 45 – 50 th di Desa Padang Kecamatan Sende Darat th 2021. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dengan proyeksi penduduk pada tahun 2008 bahwa 5.320.000 wanita Indonesia memasuki masa menopause

setiap tahunnya, 68% menderita gejala klimakterik dan hanya 62% dari penderita yang menghiraukan gejala tersebut. Menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 2000-2010 oleh Badan Pusat Statistik, pada tahun 2025 akan ada 60 juta perempuan yang mengalami menopause<sup>5</sup>. Menurut Richard dan N.Permatasari (2015) pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 7 Desember 2015 oleh peneliti di Kelurahan Bangsal RW. 01 Kota Kediri, didapatkan sekitar 50 wanita sudah mengalami menopause. Hasil pengisian kuesioner yang dilakukan peneliti terhadap 10 responden, didapatkan 7 orang wanita mengalami kecemasan saat menopause berupa wanita cemas karena mengalami gejala menopause seperti cepat lelah, pusing, sering kencing, dan perasaan yang berubah-ubah dimana gejala ini membuat wanita menopause merasa tidak nyaman

Fase Premenopause (menjelang menopause) merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium yang ditandai dengan penurunan hormone estrogen dan progesteron. Penurunan hormone terjadi secara alamiah pada ibu yang erusia 40 sampai 45 tahun, yang ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur dengan pendarahan haid yang memanjang dan relative banyak (Anugrah, 2017).

Premenopause merupakan bagian dari masa klimakterium yang terjadi sebelum menopause. Premenopause merupakan suatu proses peralihan biologis yang terjadi pada wanita, dimana seseorang sebelumnya mengalami menstruasi menjadi tidak mengalami menstruasi. Gejala-gejala fisik yang timbul pada pramenopause antara lain gejalak rasa panas (*hot flushes*), keringat di malam hari, siklus haid tidak teratur, depresi, mudah tersinggung, mudahmarah, kecemasan kekeringan vagina, cepat lelah, sulit tidur (*insomnia*), dan perubahan kulit (Mulyani, 2013).

Perubahan yang terjadi seperti berhentinya siklus menstruasi, dirasakan

sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidup, muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan tersebut menimbulkan kecemasan<sup>7</sup>. Dukungan keluarga dan peran keluarga sangat penting untuk wanita premenopause. Dukungan keluarga meningkatkan kesehatan mental ibu Premenopause secara langsung. Dukungan keluarga merupakan strategi mengurangi stress (Mulyani, 2013).

Dukungan keluarga secara sosial dan psikososial mempengaruhi keyakinan terhadap kesehatan dan cara pelaksanaannya. Latar belakang budaya mempengaruhi keyakinan nilai dan kebiasaan individu dalam memberikan dukungan termasuk pelaksanaan kesehatan pada wanita pramenopause. Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga meliputi pendidikan dan tingkat pengetahuan. Kemampuan kognitif akan membentuk cara berfikir seseorang. Faktor emosional merupakan respon seseorang apabila terjadi perubahan didalam hidup. Faktor spiritual mencakup nilai dan keyakinan yang dilaksanakan. Keluarga memberikan motivasi untuk tetap menjaga kesehatan. Faktor sosio-ekonomi menunjukkan kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan secara finansial. Latar belakang budaya meliputi aspek keyakinan, nilai dan kebiasaan individu, dalam memberikan dukungan termasuk cara pelaksanaan kesehatan ibu Premenopause (Mulyani, 2013).

Dampak tidak adanya dukungan keluarga pada ibu premenopause disebabkan oleh faktor pendidikan, emosi dan spiritual akan mempengaruhi cara berfikir kondisi keluarga dan ibu Premenopause dalam menghadapi masalah kesehatan. Kurangnya dukungan keluarga menyebabkan kondisi rasa gelisah, mudah tersinggung, malas, sedih, merasa tidak berdaya, mudah menangis, mudah lupa, dan emosi yang meluap (Erdiana, 2015). Ibu

yang mendapat dukungan keluarga saat menopause akan merasa mendapat kepedulian, perlindungan serta rasa aman sehingga akan menjadikan ibu premenopause merasa di perhatikan, dicintai dan diterima. Keluarga yang mampu memberikan dukungannya memberikan gambaran kondisi pada situasi dan kondisi keluarga tersebut. Keluarga yang harmonis dan berorientasi pada kehidupan kesehatan yang baik merupakan implikasi dari dukungan dan motivasi di dalam anggota keluarga.

Dampak secara fisik dan biologis yang dialami oleh Ibu sindrom Premenopause adalah perasaan panas (hot flush), sakit kepala, cepat lelah, rematik, sakit pinggang, sesak napas, susah tidur, dan osteoporosis. Gejala psikologis yang dapat dialami adalah ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stres dan depresi. Sindrom premenopause terjadi karena adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan (Harmoko, 2016).

Upaya yang dapat dilakukan anggota keluarga kepada ibu pramenopause yaitu memberi dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, dan bantuan emosional. Dukungan informasi diberikan oleh keluarga dalam bentuk nasehat, saran dan diskusi tentang bagaimana cara mengatasi atau memecahkan masalah yang ada (Erdiana Y, 2015). Dukungan instrumental meliputi bantuan material seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan atau memberikan uang dan bantuan dalam mengerjakan tugas rumah sehari-hari. Dukungan penghargaan yaitu ekspresi penghargaan yang positif melibatkan pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain (Erdiana Y, 2015).

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui dukungan keluarga pada ibu menjelang menopause di Dusun Bendo Kidul Desa Bendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan deskriptif populasi keluarga dengan ibu premenopause sebanyak 65 orang. Sampel sebanyak 58 orang diambil melalui teknik *purposive sampling*, Pelaksanaan penelitian tanggal 4 sampai 9 Januari 2023 di Dusun Bendo Kidul Desa Bendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Instrumen penelitian kuesioner dengan variabel dukungan keluarga pada ibu menjelang menopause. Analisa data skor atau nilai terhadap

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis responden dari usia, Pendidikan, pekerjaan, status keluarga, mendapatkan informasi dan sumber informasi. Usia responden Sebagian besar berusia 40 – 45 tahun sebanyak (74,1%) Sebagian kecil berusia 46-55 tahun sebanyak (25,86%), Pendidikan responden sebagian besar responden berpendidikan SMK/SMA sebanyak (58,6%), Sebagian kecil tidak sekolah sebanyak (3,4%), Pekerjaan Hampir setengah bekerja wiraswasta sebanyak (36,2%), Sebagian kecil responden bekerja sebagai ASN sebanyak (8,6%). informasi yang didapatkan Sebagian besar responden mendapatkan informasi sebanyak (74,1%) Sebagian kecil responden tidak pernah mendapatkan informasi sebanyak (25,9%). Berdasarkan sumber informasi yang didapat dari 58 responden hampir setengahnya mendapatkan informasi dari internet sebanyak (44,2%) Sebagian kecil mendapatkan informasi dari TV, Radio dan lainnya sebanyak responden (4,65%)

Tabel 1. Data Responden

No	Variabel	N	= Prosentase
		58	
1	Usia		
	40-45 Th	43	74,14%
	46-55 Th	15	25,86%
2	Pendidikan		
	Pt	14	24,1%

	Smk/Sma	34	58,6%
	Smp/Sltp	8	13,9%
	Tidak Sekolah	2	3,4%
3	Pekerjaan		
	Pns	5	8,6%
	Wiraswasta	21	36,2%
	Wirausaha	12	20,7%
	Tidak Bekerja	11	19%
	Petani	9	15,5%
4	Status Keluarga		
	Anak	27	46,5%
	Suami	22	38%
	Keluarga	9	15,5%
5	Mendapatkan Informasi		
	Pernah	43	74,1%
	Tidak Pernah	15	25,9%
6	Sumber Informasi		
	Masyarakat	13	23,25%
	Rs	11	18,6%
	Internet	25	44,2%
	Tv	3	4,65%
	Radio	3	34,65%
	Lainnya	3	4,65%

Sumber : Data Kuesioner,

Tabel 2. Berdasarkan Dukungan keluarga pada Ibu Menjelang Menopause

No	Kriteia	N	Prosentase
		= 58	
1	Baik	40	65%
2	Cukup	17	29,3%
3	Kurang	1	1,7%
	JUMLAH	58	100%

Berdasarkan tabel 2. Dukungan keluarga pada ibu menjelang menopause

menunjukkan dari 58 responden, sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga baik sebanyak 40 responden (69%), hampir setengah dari responden memiliki dukungan keluarga cukup sebanyak 17 responden (29,3) dan sebagian kecil responden memiliki dukungan keluarga kurang sebanyak 1 responden (1,7%).

## PEMBAHASAN

Hasil Pengolahan kuesioner dari 58 responden, sebagian besar responden dukungan baik sebanyak (69%), hampir setengah dari responden dukungan cukup sebanyak (29,3) dan sebagian kecil responden dukungan kurang sebanyak (1,7%).

Dukungan keluarga menurut Fridman (2013) sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosial, dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat diberikan dalam bentuk barang, jasa, informasi, dan nasehat, sehingga membuat penerima dukungan akan merasa disayang, dihargai dan tentram.. Menurut Harnilawati (2013), keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan yakni dukungan instrumental, dukungan penilaian, dukungan informasional dan dukungan emosional. Dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan strategi koping individu dengan Dukungan yang diberikan memberikan manfaat pada individu baik secara fisik maupun psikis, namun dalam pemberian dukungan tentu saja terdapat beragam faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu faktor pendidikan, emosi, spiritual, pratik dalam keluarga, sosio ekonomi mapun latar belakang budaya yang dimiliki oleh masing-masing keluarga yang tentu beragam dapat menghasilkan dukungan yang beragam bagi individunya.

Ibu adalah seorang wanita yang menikah dan melahirkan anak, menjadi orang yang pertama menjalin ikatan batin dan emosi pada anak dan juga sebagai sentral dalam perkembangan awal anak

dengan memiliki sifat-sifat keibuan yaitu memelihara, menjaga dan merawat anak. Dalam hidupnya setiap manusia pasti akan terus mengalami pertumbuhan maupun perkembangan pada fisiknya seiring bertambahnya usia, salah satunya seorang ibu yang tentu saja akan mengalami perubahan-perubahan seiring bertambahnya usia.

Salah satu perubahan yang umumnya terjadi pada seorang wanita dewasa adalah premenopause. Premenopause atau periode klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Biasanya masa ini disebut juga dengan pramenopause, antara usia 40 tahun, ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan relatif banyak. Banyak dampak yang dapat ditimbulkan pada fase pre menopause baik secara fisik maupun emosional, secara fisik seorang wanita yang menjalani fase premenopause dapat mengalami berbagai hal diantaranya dalah kenaikan berat badan, mudah lelah insomnia, kerontokan pada rambut dan juga pusing, sedangkan dampak emosional yang dapat dialami oleh wanita premenopause adalah terjadinya perubahan mood, stress, kecemasan bahkan hingga terjadi gangguan atau penyimpangan pada memori.

Premenopause merupakan bagian dari masa klimakterium yang terjadi sebelum menopause. Menopause merupakan suatu masa dimana seorang wanita berhenti menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause biasanya akan terjadi pada usia 49-51 tahun.

Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar responden sebanyak (69%) memiliki dukungan yang baik pada ibu menjelang menopause. Hal ini di dukung data hampir setengah dari responden sebanyak (67,5%) merupakan seorang anak dan hampir seluruh responden sebanyak (85%) berpendidikan terakhir SMA.



Dukungan keluarga berupa bantuan yang diberikan kepada anggota keluarga, seperti jasa, informasi dan nasihat yang dapat penerima dukungan akan merasa disayang, dihargai, dan tenteram. Dukungan ini merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap penderita yang sakit. Anggota keluarga akan selalu siap memberi pertolongan dan bantuan yang diperlukan, dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat dalam sebuah keluarga. Adanya dukungan keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri pada ibu menjelang menopause (Misgiyanto & Susilawati, 2014).

Seorang ibu yang mendapat dukungan keluarga terutama pada saat menghadapi masa pra menopause, maka akan merasa mendapat kepedulian, perlindungan serta rasa aman dari orang disekitarnya. akan merasa lebih tenang dan siap dlm menghadapi msa premenopause.

Hampir seluruh responden sebanyak (85%) yang memberikan dukungan keluarga baik berpendidikan terakhir SMA.

Semakin tinggi tingkat pendidikan kemungkinan semakin tinggi dukungan yang diberikan pada keluarga yang mengalami menopause (Friedman, 2018)) latar belakang pendidikan dan pengalaman masa lalu. Pendidikan memberikan dampak terhadap cara pandang seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan salah satunya dalam memberikan dukungan terhadap permasalahan yang di hadapi oleh keluarga. Hal ini disebabkan oleh karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah dalam menerima informasi.

Hasil penelitian ini didapatkan hampir setengah dari responden sebanyak (29,3%) memiliki dukungan yang cukup pada ibu pre menopause. Hal ini di dukung dengan data umum penelitian hampir sebagian besar responden sebanyak (65%) belum bekerja dan sebagian besar responden sebanyak (59%) pernah mendapatkan informasi dari masyarakat dari masyarakat.

Menurut teori Friedman (2018) faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga

adalah kelas sosial ekonomi meliputi tingkat pendapatan atau pekerjaan dan tingkat pendidikan.

Pekerjaan atau ekonomi dapat memberikan pengaruh terhadap dukungan yang diberikan oleh keluarga terhadap seseorang dalam menghadapi suatu kondisi. Ekonomi dapat mempengaruhi kesiapan seseorang dalam menanggapi atau memberikan respon terhadap kondisi kesehatan yang dialaminya.

Pendukung selanjutnya yaitu sebagian besar responden sebanyak (59%) pernah mendapatkan informasi dari masyarakat dari masyarakat.

informasi dapat mempengaruhi keterampilan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit akan berpengaruh kepada pemahaman kebutuhan anggota keluarga yang sakit dan berdampak pada perhatian serta dukungan keluarga yang akan diberikan.

Informasi dapat memberikan pengetahuan pada seseorang tentang bagaimana cara menghadapi sesuatu, semakin banyak informasi yang di dapatkan maka akan semakin baik seseorang menghadapi hal tersebut. Dalam hal ini salah satu faktor yang dapat menyebabkan kurangnya dukungan yang di dapatkan adalah kurangnya informasi yang dimiliki keluarga sehingga dukungan yang diberikan keluarga pada ibu premenopause tidak maksimal.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memberikan dukungan keluarga yang baik pada ibu premenopause

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti ucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan baik berupa motivasi dan pemberian dana penelitian dalam rangka pelaksanaan penelitian ini kepada

1. Ka.STIKES Karya Husada Kediri
2. Ka.Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri
3. Ka. LPPM STIKES Karya Husada Kediri

4. Seluruh staf Prodi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri.

#### DAFTAR PUSTAKA

Anugrah P S P, "Pengaruh Terapi Afiriasi Positif Terhadap Ibu Premenopause," pp. 14–36, 2017, [Online]. Available: <http://repository.ump.ac.id/4289/2/Putri> Anugrah Sulistianing Pambudi BAB II.pdf.

Basar, A. A. D., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 . *HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN*, 10(2), 287-296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>

Erdiana, Y. *Dukungan Keluarga Dalam kunjungan Lansia Di posyandu lansia Di Desa Karanglo lor Kecamatan Sukerejo Kabupaten Ponorogo*. (Program studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2015).

Ezdha, A. U. A., Abdurrahman Hamid, & Arlina Waruwu. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Lansia pada Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru. *HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN*, 10(2), 353-358. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.159>

Friedman, Bowden & Jones (2018) *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset Teori dan Praktek* Edisi 5 ECG: Jakarta

Harmoko. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. (Pustaka Pelajar, 2016).

Harnilawati (2013), *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*, Sulawesi Selatan: PustakaAs Salam

Misgiyanto & Susilowati D (2014) *Hubungan antara Dukungan Keluarga dDengan Tingkat Kecemasan penderita kanker serviks Paliatif* Jurnal keperawatan 5(1)

Mulyani, N. S. *Menopause akhir siklus menstruasi pada wanita di usia pertengahan*. (Nuha Medika, 2013).

Syarifah Nurul Fadilla, Fathra Annis Nauli, & Erwin. (2021). Gambaran Dukungan Sosial Masyarakat Terhadap Orang dengan Gangguan Jiwa. *HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN*, 10(2), 278-286. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.134>

Sadock, B. J. Sadock.VA.& Ruiz.P (2015) *Kaplan& Sadock synopsis of psychiarty*(11<sup>th</sup>ed) Philadelphia Wolters Kluwer

Richard, S. D. & Permatasari, N. S. *FAKTOR YANG MENINGKATKAN KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE*. *Penelit. Keperawatan*, 187 (2015).