

**HUBUNGAN GAMBARAN DIRI DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU MENOPAUSE DI TLOGOSURYO
KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN
LOWOKWARU MALANG**

Triani Rosanti¹⁾, Tri Anjaswarni²⁾, Novita Dewi³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Menopause adalah suatu masa berakhirnya reproduksi wanita yang disebabkan berkurangnya hormon estrogen dan progesteron ditandai dengan berhentinya haid, perubahan fisik dan psikologis yang menimbulkan perubahan pada gambaran diri dan stress, sehingga menyebabkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause. Populasinya ibu yang berusia 50-60 tahun yang sudah menopause sebanyak 30 responden di RT 01/RW 02, Jl. Tlogo Suryo, Kelurahan Tlogomas Malang, menggunakan *total sampling*, desain penelitian deskriptif korelasi, pendekatan *cross sectional*, instrumen kuesioner dan wawancara, dianalisa dengan uji korelasi *Spearman Rank* $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian yang mengalami gambaran diri positif sebanyak 25 orang (83,3%) dan yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 orang (46,7%). Dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai *p-value* = 0,000, $\alpha = 0,05$, $r = -0,675$, nilai *p-value* lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak. Sebanyak 25 orang (83,3%) mengalami gambaran diri positif dan 5 orang (16,7%) mengalami gambaran diri negatif. Sebanyak 14 orang (46,7%) yang mengalami gambaran diri positif dan semuanya mengalami cemas ringan. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai *p-value* lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause. Saran bagi keluarga responden untuk mendukung ibu menopause supaya tidak kesepian dan cemas. Bagi lansia yang menopause supaya perubahan yang terjadi pada saat menopause bisa diterima dengan lapang dada. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti gambaran diri dan tingkat kecemasan ibu masa menopause dengan metode yang lain.

Kata kunci: Menopause, gambaran diri, tingkat kecemasan.

SELF IMAGE RELATIONSHIP WITH THE MOTHER MENOPAUSE ANXIETY OF TLOGO SURYO TLOGOMAS VILLAGE MALANG

ABSTRACT

Menopause is a time due to the expiration of the female reproductive hormones estrogen and progesterone decrease is characterized by the cessation of menstruation, physical and psychological changes that lead to changes in self-image and stress, thus causing anxiety. This study aims to analyze the relationship between self-image with the level of maternal anxiety during menopause. Native population aged 50-60 years who had menopause by 30 respondents in RT 01/RW 02, Jl. Tlogo Suryo, Village Tlogomas Malang, using total sampling, descriptive research design correlation, cross sectional, questionnaire and interview research instruments, analyzed by Spearman Rank correlation test $\alpha = 0.05$. The results are a positive self-image suffered by 25 people (83.3%) and those with mild anxiety levels by 14 people (46.7%). By using the Spearman rank correlation test values obtained $pvalue = 0.000$, $\alpha = 0.05$, $r = -0.675$, with degrees of freedom ($n-2 = 28$). $Pvalue$ value smaller than α ($0.000 < 0.05$) so that it can be concluded H_0 is rejected. A total of 25 people (83.3%) had a positive self-image and 5 people (16.7%) had a negative self-image. A total of 14 people (46.7%) who had a positive self-image and all experienced mild anxiety. Spearman rank correlation test results obtained $pvalue$ smaller value of α ($0.000 < 0.05$) suggesting that there is a relationship between self-image with the level of anxiety in the mother menopause. Some suggestions that can be recommended to the parties, among others, for the respondent to support mothers so that menopause is not lonely and anxious. For the elderly who menopause so that changes that occur during menopause can be accepted gracefully and does not cause anxiety. For further research are expected to examine the self-image and level of maternal anxiety during menopause with other methods.

Keywords: Menopause, self image, anxiety level

PENDAHULUAN

Menopause adalah hal alami yang terjadi pada setiap wanita. Sebagian orang beranggapan bahwa menopause adalah hal yang menyenangkan, dan sebagian lagi menganggap bahwa menopause

adalah kesedihan karena kehilangan masa produktif. Istilah menopause berarti masa berhentinya menstruasi. Masa ini adalah tahap normal kehidupan dimana setiap wanita akan melaluinya antara umur 40 sampai 60 tahun. Rata-rata menopause dimulai pada usia 52 tahun. Kebanyakan

wanita memasuki periode perimenopause tiga sampai lima tahun lebih awal dari menopause sebenarnya (Anwar, 2007).

Menopause terjadi ketika ovarium berhenti memberikan respon terhadap hormon-hormon tertentu dari otak, sehingga pematangan sel telur berhenti secara teratur. Keadaan ini menurunkan kadar estrogen dan progesteron (dua hormon seks wanita yang diproduksi oleh ovarium). Penurunan kadar hormon ini menyebabkan gejala-gejala menopause (Aryasatiani, 2007). Sindroma menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, 10% wanita di Jepang dan Indonesia (Lindiyawati, 2003). Pada tahun 2003, jumlah wanita di dunia yang memasuki masa menopause diperkirakan mencapai 1,2 milyar orang. Saat ini Indonesia baru mempunyai 14 juta wanita menopause. Namun menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 1995-2005 oleh Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk wanita berusia di atas 50 tahun adalah 15,9 juta orang. Bahkan, pada 2025 diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause (Achadiat, 2007).

Gejala-gejala psikologis pada masa menopause adalah: perasaan murung, kecemasan, iritabilitas dan perasaan yang berubah-ubah, labilitas emosi, merasatidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan, merasa tidak berharga (Glasier & Gebbie, 2006). Gejala-gejala fisik yang dapat timbul pada menopause adalah: semburan rasa panas

(*hot flushes*) dan keringat pada malam hari, kelelahan, insomnia, kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah (Aryasatiani, 2007).

Gejala-gejala ini mengakibatkan perubahan gambaran diri. Stressor yang dapat mempengaruhi gambaran diri adalah hilangnya bagian badan, tindakan operasi, proses patologi penyakit, perubahan struktur dan fungsi tubuh, proses tumbuh kembang, prosedur tindakan dan pengobatan (Keliat, 1992). Gambaran diri adalah bagaimana seseorang memandang ukuran, penampilan serta fungsi tubuh dan bagian-bagiannya (Potter & Perry, 1997). Disaat seseorang lahir sampai mati, maka selama 24 jam sehari individu hidup dengan tubuhnya. Sehingga setiap perubahan tubuh akan mempengaruhi kehidupan individu (Keliat, 1992). Perubahan penampilan tubuh, seperti amputasi atau perubahan penampilan wajah adalah stressor yang sangat jelas mempengaruhi gambaran diri (Potter & Perry, 1997). Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri (Keliat, 1992). Cemas merupakan reaksi terhadap persepsi adanya bahaya baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Brunner & Suddarth, 1996). Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenang, panik, dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Seringkali cemas menimbulkan keluhan

fisik berupaberdebar-debar, berkeringat, sakit kepala, bahkan gangguan fungsi seksual dan lain-lain (Lindiyawati, 2003).

Tahapan perkembangan merupakan salah satu stressor psikologis. Misalnya, masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut; yang secara alamiah akan dialami oleh setiap orang. Apabila tahapan perkembangan tersebut tidak dapat dilampaui dengan baik (tidak mampu beradaptasi), akan terjadi kecemasan (Hawari, 2006).

Berdasarkan data yang diperoleh dari RT 01/RW 02, Jl. Tlogosuryo, Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru Kabupaten Malang pada bulan Juli 2012 jumlah ibu yang menopause sebanyak 30 orang dan yang tidak menerima gambaran dirinya karena perubahan-perubahan pada masa menopause sebanyak 18 orang. Maka hal ini sangat diperlukan bagi ibu menopause untuk bisa menerima gambaran dirinya dalam mengatasi kecemasan. Namun sebagian besar ibu yang menopause di RT 01/RW 02, Jl. Tlogosuryo, Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru Kabupaten Malang mengalami gangguan kecemasan yang dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu, perubahan-perubahan bentuk tubuh, seperti kulit menjadi kering dan keriput, obesitas, penurunan fungsi seksual, inkontinensia urine, yang mengakibatkan perubahan gambaran diri. Hal ini sesuai dengan studi pendahuluan yang di peroleh dari 14 responden terdapat 9 responden yang tidak menerima gambaran dirinya secara positif dan mengalami kecemasan dengan presentase 60%. Hal ini kemungkinan

dipengaruhi oleh perubahan-perubahan pada bentuk tubuh dan kegagalan fungsi tubuh.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Gambaran Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Masa Menopause di RT 01/RW 02, Jl. Tlogosuryo, Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Analitik Korelasi* yaitu bertujuan mengungkapkan hubungan antara *variable* (Nursalam, 2008). Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* dimana peneliti melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan, atau melakukan pemeriksaan status paparan dan status penyakit pada titik yang sama (Hidayat, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang berusia antara 50-60 tahun dan telah memasuki masa menopause di RT 01/RW 02 sejumlah 30 orang. Sampel pada penelitian ini ibu yang berumur antara 50-60 tahun dan telah memasuki masa menopause sejumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling (Notoatmodjo, 2010).

Instrumen yang digunakan peneliti untuk mendapatkan informasi tentang variabel *independent* dan *dependent* yaitu untuk data gambaran diri

dan kecemasan yaitu menggunakan kuesioner yang disusun peneliti berdasarkan tinjauan pustaka sedangkan kuesioner tingkat kecemasan ibu masa menopause disusun dengan berpedoman pada *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu masa menopause.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan melalui tahap *editing, coding, scoring dan tabulating*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan *Uji Korelasi Spearman Rank (Rho)* dengan proses perhitungan menggunakan aplikasi komputer program SPSS 17.00 for Windows (*Statistical Program for Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data umum hasil penelitian yaitu terdiri dari karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan.

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik responden berdasarkan umur lebih dari separuh (66,7%) berumur 50-55 tahun, berdasarkan tingkat pendidikan lebih dari separuh (53%) berpendidikan SD, dan berdasarkan pekerjaan lebih dari separuh (57%) bekerja sebagai wiraswasta.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Respondendi RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo Kelurahan Tlogomas Malang Tahun 2012

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
50 – 55 tahun	20	66,7
50 – 60 tahun	10	33,3
Tingkat Pendidikan		
SD	16	53
SMP	9	30
SMA	5	17
Pekerjaan		
IRT	13	43
Wiraswasta	17	57
Total	30	100

Data khusus hasil penelitian yaitu terdiri dari sikap dan kecemasan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Diri Responden di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo Kelurahan Tlogomas Malang Tahun 2012

Gambaran Diri	f	%
Negatif	5	17
Positif	25	83
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separuh (83%) responden mempunyai gambaran diri positif.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir separuh responden (46,7%) mengalami cemas ringan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo Kelurahan Tlogomas Malang Tahun 2012

Kecemasan	f	%
Tidak cemas	10	33,3
Cemas ringan	14	46,7
Cemas sedang	5	16,7
Cemas berat	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan sebagian besar (83,3%) responden mempunyai gambaran diri positif yang

terdiri dari 46,7% cemas ringan, 33,3% tidak cemas dan 3,3% cemas sedang.

Tabel 4. Tabulasi Silang Gambaran Diri terhadap Kecemasan Responden di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo Kelurahan Tlogomas Malang Tahun 2012

		Kecemasan				Total
		Tidak cemas	Cemas ringan	Cemas sedang	Cemas berat	
Gambaran Diri	Negatif	0 (0,0%)	0 (0,0%)	4 (13,3%)	1 (3,3%)	5 (16,7%)
	Positif	10 (33,3%)	14 (46,7%)	1 (3,3%)	0 (0,0%)	25 (83,3%)
Total		10 (33,3%)	14 (46,7%)	5 (16,7%)	1 (3,3%)	30 (100%)

Gambaran Diri Ibu Menopause di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo Kelurahan Tlogomas Malang

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2 didapat hasil bahwa mayoritas responden 25 orang (83,3%) memiliki gambaran diri positif karena kebanyakan responden telah mengalami menopause lebih dari 2 tahun. Semakin lama wanita telah mengalami menopause, maka semakin berkurang keluhan-keluhan psikologisnya karena sudah dapat menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi. Sedangkan responden yang memiliki gambaran diri negatif 5 orang (16,7%) dikarenakan tingkat pendidikan yang rendah dan tidak bekerja. Dari 5

responden yang memiliki gambaran diri negatif terdapat 4 responden yang berpendidikan SD dan 3 responden yang tidak bekerja/ibu rumah tangga, sehingga kurang mendapatkan dukungan sosial dan tidak menerima perubahan yang terjadi pada masa menopause.

Rasa tidak puas terhadap gambaran diri ini menyebabkan menurunnya harga diri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Soeyanto (2003), menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara kepuasan wanita terhadap gambaran diri dengan harga diri. Dimana semakin tinggi kepuasan wanita terhadap gambaran dirinya akan semakin tinggi harga diri wanita tersebut.

Pengetahuan yang cukup tentang suatu masalah akan mendorong wanita mengantisipasi dan mencari penyelesaian yang lebih adaptif. Wanita berpendidikan rendah mempunyai reaksi pasif atau jarang mengalami keluhan psikologis pada saat menopause, karena wanita tersebut secara pasrah menerima hal yang tidak dapat dipungkiri dalam hal ini menopause (Pusdiknakes), menghadapi masa menopause, dibutuhkan dukungan sosial bagi wanita untuk membantu dalam menghadapi masalah yang terjadi pada masa menopause.

Liewellyn Jones (1997) mengemukakan bahwa, jika seorang wanita mempunyai konflik dalam kehidupan kebanyakan mereka mencari bantuan dengan orang terdekat bahkan sampai berkonsultasi dengan ahli profesional untuk mencari pemecahan masalah yang dihadapinya dan keadaan ini dipermudah lagi dengan adanya dukungan suami dan keluarga. Pendapat lain mengatakan, dukungan sosial secara langsung menurunkan kecemasan dan secara tidak langsung meningkatkan serta memperbaiki kesehatan (Cooper & Smith, 1985). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Praju Susiana Marga (2007), mengatakan bahwa (90,6%) memiliki gambaran diri menerima.

Tingkat Kecemasan Ibu Menopause di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo Kelurahan Tlogomas Malang

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 didapat hasil bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan

sebanyak 14 orang (46,7%). Kecemasan yang dialami responden bukan hanya karena penurunan fungsi tubuh pada masa menopause, tetapi karena ada faktor lain yaitu ibu menopause yang kesepian atau tinggal sendirian. Tingkat kecemasan ringan yang dialami oleh responden menurut Stuart (2001) berhubungan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari sebagai dampak dari penurunan fungsi-tubuh pada masa menopause.

Kecemasan ini meningkatkan lapang persepsi, dapat memotivasi belajar, dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam itu memberi isyarat kepada makhluk hidup agar melakukan tindakan mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman (Anwar, 2007). Menjadi cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari.

Hubungan Gambaran Diri dan Tingkat Kecemasan Ibu Menopause di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo Kelurahan Tlogomas Malang

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4 didapatkan sebanyak 5 orang (16,7%) yang memiliki gambaran diri negatif, 4 orang (13,3%) memiliki tingkat kecemasan sedang sedangkan 1 orang

(3,3%) memiliki tingkat kecemasan berat. Pada kelompok orang yang memiliki gambaran diri positif sebanyak 25 orang (83,3%), 14 orang (46,7%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 10 orang (33,3%) memiliki tingkat kecemasan normal (tidak cemas) dan 1 orang (3,3%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Pada wanita yang memasuki usia tua, sering timbul rasa khawatir terhadap terjadinya penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ karena proses penuaan. Rasa khawatir ini disebabkan rasa takut akan kematian dan merasa belum ada persiapan untuk menghadapi kematian. Hal ini dapat menimbulkan stress yang mengakibatkan kecemasan jika tidak mampu beradaptasi (Hutapea, 2005; Hawari, 2006).

Menurut Kartono (1997), ketidakberanian individu dalam menghadapi suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan tanda-tanda kecemasan pada individu. Apabila orang menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik pada situasi tertentu akan berakhir tidak enak maka mereka akan cemas. Kondisi-kondisi atau situasi yang menekan akan memunculkan kecemasan. Adanya perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan menopause mengandung arti yang lebih mendalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat lebih jauh adalah timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir

akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya berpaling dan meninggalkannya. Perasaan itulah yang seringkali dirasakan wanita pada masa menopause, sehingga sering menimbulkan kecemasan (Muhammad, 1981).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi menopause adalah perasaan gelisah, khawatir dari adanya perubahan-perubahan fisik, sosial maupun seksual sehubungan dengan menopause. Rasa ketidakpuasan terhadap gambaran diri dan rendahnya harga diri menunjukkan terjadinya gangguan pada konsep diri. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Erika (2003), menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara konsep diri dengan derajat stress pada wanita menopause. Dimana, apabila konsep diri meningkat, maka derajat stress akan turun. Peningkatan derajat stress akan memperburuk kondisi kecemasan. Dalam menghadapi masalah menopause, wanita sering menggunakan strategi koping pengalihan yaitu dengan melakukan aktivitas, hal ini sesuai dengan penelitian Yundahari (2007). Wanita yang bekerja mempunyai kecenderungan untuk lebih banyak berinteraksi dengan lingkungannya, dapat mengaktualisasikan dirinya, dan mempunyai harga diri yang baik. Dari interaksi tersebut terjadilah pertukaran bermacam informasi, berbagi pengetahuan, berbagi masalah, dan saling bertukar pengalaman dalam menghadapi masalah. Kondisi ini memungkinkan seorang wanita mendapat dukungan

sosial dari orang-orang disekitarnya selain dari keluarga.

Dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai P value= 0,000, $\alpha= 0,05$, $r= -0,675$, dengan derajat bebas ($n-2= 28$). Nilai P value lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak. Dari hasil pengujian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause. Koefisien korelasi yang negative mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang negatif (berlawanan arah) antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan. Semakin positif gambaran diri seseorang maka tingkat kecemasannya akan semakin normal.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Gambaran diri pada ibu menopause di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo, Kelurahan Tlogomas, hampir seluruhnya (83,3%) mempunyai gambaran diri positif.
- 2) Tingkat kecemasan pada ibu menopause di RT 01/RW 02, Jl.Tlogo Suryo, Kelurahan Tlogomas hampir separuh (46,7%) mengalami cemas ringan.
- 3) Terdapat hubungan antara gambaran diri dengan tingkat kecemasan pada ibu menopause dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* didapatkan nilai P value=0,000 $<\alpha=$

0,05, r -hitung= -0,675, dengan derajat bebas ($n-2= 28$).

DAFTAR PUSTAKA

- Achadiat, M. C. 2007. Menopause. <http://www.kilasan.com>. diakses tanggal 27 Juni 2012.
- Anwar, M. 2007. Membincangkan Menopause dan Andropause. <http://www.ugm.ac.id>, diakses tanggal 25 Juni 2012.
- Aryasatiani, E. 2007. Menopause. <http://www.st-yohanesbosoo.org>, diakses tanggal 25 Juni 2012.
- Erika, I. 2003. Hubungan antara Konsep Diri dengan Derajat Stress pada Masa Menopause. <http://www.psikologi-untar.com/psikologi/skripsi>. diakses tanggal 25 Juli 2012.
- Glasier, A., & Gebbie, A. 2006. Keluarga Berencana & Kesehatan Reproduksi (Edisi 4). Cet. Pertama. Jakarta : EGC.
- Hawari, D. 2006. Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi (Edisi 2). Cet.Pertama. Jakarta : Gaya Baru.
- Hidayat, A. 2010. Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika

- Hutapea, R. 2005. Sehat dan Ceria di Usia Senja. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Kelliat, B. A. 1992. Gangguan Konsep Diri. Cet. Pertama. Jakarta: EGC.Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Koentjoro, Z. 2002. Menopause. <http://www.e.psikologi.com/dewasa>, diakses tanggal 4 Juni 2012.
- Liewellyn. D. J. 1997. Setiap Wanita. Jakarta : Delapratasa.
- Lindiyawati. 2003. Kecemasan Wanita Dewasa Madya yang Hidup Sendiriatau Menjanda dalam Menghadapi Masa Menopause. <http://www.psikologi-untar.com/psikologi/skripsi>. diakses tanggal 25 Juli 2012.
- Manuaba, I. G. B. 1998.Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: Arcan.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian IlmuKeperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses,dan Praktik Vol. 1 (Edisi 4). Cet. Pertama. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses,dan Praktik Vol. 1 (Edisi 4). Cet. Pertama. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. 2001.Principles and Practice of PsychiatricNursing (7th Edition). Missouri : Mosby.
- Yundahari, Dwi. 2007. Koping Wanita Terhadap Menopause di Desa Pasar Miring Kecamatan Pagar Merbau. Skripsi. Tidak dipublikasikan.