

**HUBUNGAN KEJADIAN SINDROMA DEFISIENSI ESTROGEN PADA
IBU PREMENOPAUSE DENGAN PERILAKU MENGATASINYA
DI PESANTREN PEMBERDAYAAN LANSIA “MUKTI MULIA”
BAKUNGAN WEDOMARTANI NGEMPLAK SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Dyah Anis Perwitasari
201210104285**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2013**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEJADIAN *SINDROMA DEFISIENSI ESTROGEN* PADA
IBU PREMENOPAUSE DENGAN PERILAKU MENGATASINYA
DI PESANTREN PEMBERDAYAAN LANSIA “MUKTI MULIA”
BAKUNGAN WEDOMARTANI NGEMPLAK SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

**Dyah Anis Perwitasari
201210104285**



Disetujui Oleh :

Pembimbing I : Farida Kartini., S.Si.T.,M.Sc

Tanggal : September 2013

Tanda tangan 

HUBUNGAN KEJADIAN *SINDROMA DEFISIENSI ESTROGEN* PADA IBU PREMENOPAUSE DENGAN PERILAKU MENGATASINYA DI PESANTREN PEMBERDAYAAN LANSIA “MUKTI MULIA” BAKUNGAN WEDOMARTANI NGEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA

Dyah Anis Perwitasari, Farida Kartini
STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

Abstract : The research purpose is to figure out the correlation between incidence of estrogen deficiency syndrome in premenopausal women and coping behavior. This research used analytic survey method with cross sectional approach. The sampling technique used total sampling for all members of the population (40 respondents). The statistical data analysis used Chi square test. The statistical test obtained significance p-value of $0.005 < 0.05$ and the chi square contingency coefficient value of 0.456, that indicated a positive significant and medium strength level of correlation between estrogen deficiency syndrome and coping behavior. The dominant complaint was physical complaint and The behavior in dealing with psychological complaints was the dominant behavior. The premenopausal women are expected to handle properly the physical, pshycological and sexual compliant before entering the menopause stage.

Keywords : menopause, incidence of estrogen deficiency syndrome, behavior

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara kejadian *sindroma defisiensi estrogen* dengan perilaku mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Analisa data yang digunakan dengan uji statistik *Chi square*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,005 < 0,05$ menunjukkan ada hubungan yang positif antara kejadian *sindroma defisiensi estrogen* dengan perilaku mengatasinya. Nilai Koefisien kontingensi *Chi square* sebesar 0,456 menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antara kejadian *sindroma defisiensi estrogen* dengan perilaku mengatasinya termasuk kategori sedang. Saran bagi ibu premenopause diharapkan dapat mengatasi keluhan fisik, psikologis dan seksual menjelang datangnya menopause dengan baik.

Kata Kunci : Menopause, Kejadian *sindroma defisiensi estrogen*, perilaku

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun-tahun mendatang akan terjadi peningkatan yang signifikan wanita yang mengalami menopause. WHO memperkirakan di tahun 2030 nanti ada 1,2 miliar wanita yang berusia diatas 50 tahun. Menopause merupakan fase terakhir, dimana pendarahan haid seorang wanita berhenti sama sekali. Fase ini terjadi secara berangsur-angsur yang semakin hari semakin jelas karena penurunan fungsi kelenjar indung telurnya (Yatim, 2001).

Menopause didahului dengan fase premenopause yaitu fase yang dimulai pada usia 40 tahun. Fase ini ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur, dengan perdarahan haid yang memanjang dan jumlah darah haid yang lumayan banyak, dan kadang-kadang disertai nyeri haid (Baziad, 2008). Pada fase klimakterium terjadi perubahan-perubahan psikologis maupun fisik berhubungan dengan penurunan kadar hormon estrogen yang menyebabkan keluhan-keluhan yang dikenal dengan *sindroma defisiensi estrogen*. Sekitar 40–85 % dari semua wanita dalam usia klimakterik mempunyai keluhan, baik keluhan fisik maupun psikologis (Manuaba, 2001).

Purwoastuti (2008) mengemukakan bahwa *sindroma defisiensi estrogen* dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. penelitian Gianti (2010) menunjukan bahwa jenis keluhan yang banyak menyerang wanita klimakterium yaitu keluhan muskuluskeletal sebesar 35% dan vasomotorik sebesar 33,3%. Keluhan vasomotorik paling banyak dirasakan adalah sakit kepala sebesar 66,7%, keluhan muskuluskeletal yaitu rasa sakit/linu pada sendi sebesar 61,7%, keluhan urogenital yaitu keputihan sebesar 13,3% dan nyeri bersenggama sebesar 11,7%, keluhan psikologis yaitu cepat lelah/capek sebesar 56,7%.

Menurut Nirmala (2003) wanita klimakterium yang mengalami keluhan fisik dan psikologis menjelang menopause beranggapan bahwa keluhan tersebut merupakan masa transisi atau perubahan siklus kehidupan seorang wanita yang mulus dengan sedikit ketidaknyamanan fisik, namun ada yang mengalami keluhan tersebut sebagai gangguan kesehatan terhadap dirinya.

Perilaku yang baik dalam mengatasi keluhan-keluhan fisik maupun psikologis akibat dari penurunan kadar hormon estrogen sangat dibutuhkan agar perempuan tersebut dapat menjalani masa menopausenya dengan bahagia. Menurut Brown (2007) cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut antara lain dengan menerapkan pola makan yang sehat, olahraga secara teratur, menghindari konsumsi rokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, menghindari stres, dan rutin memeriksakan kesehatan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil masalah tentang hubungan kejadian *sindroma defisiensi estrogen* pada ibu usia premenopause dengan perilaku mengatasinya di Pesantren Pemberdayaan Lansia “Mukti Mulia” Bakungan Ngemplak Sleman Yogyakarta.

Tujuan dari penelitian ini diketahuinya hubungan kejadian sindroma defisiensi estrogen pada ibu premenopause dengan perilaku mengatasinya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Pesantren Pemberdayaan Lansia “Mukti Mulia” Bakungan Ngemplak Sleman Yogyakarta tahun 2013. Desain Penelitian ini adalah survei analitik yaitu penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok tanpa memberikan intervensi kepada sampel yang diteliti dan bermaksud untuk menguji hipotesis dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu premenopause berusia 40-55 tahun sebanyak 40 orang. Sampel diambil dengan teknik total sampling.

Jenis data dalam penelitian ini merupakan data primer. Instrumen penelitian dengan kuesioner tertutup. Data diperoleh dengan membagikan kuesioner pada ibu premenopause di Pesantren Pemberdayaan Lansia Mukti Mulia pada tanggal 26 Mei 2013. Kuesioner diisi dan dikumpulkan pada waktu tersebut. Data yang telah dikumpulkan kemudian diperiksa dan dianalisis.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi kejadian *sindroma defisiensi estrogen* responden di Pesantren Pemberdayaan Lansia “Mukti Mulia”

Kriteria	Kejadian <i>sindroma defisiensi estrogen</i>	
	Frekuensi	Presentase
Ya	20	50
Tidak	20	50
Total	40	100

Sumber : Data Primer 2013

Tabel 1. Menunjukkan bahwa 20 orang (50%) responden mengalami kejadian *sindroma defisiensi estrogen* dan 20 orang (50%) tidak mengalami kejadian *sindroma defisiensi estrogen*.

Tabel 2. Distribusi frekuensi perilaku mengatasi *sindroma defisiensi estrogen* pada ibu premenopause di Pesantren Pemberdayaan Lansia “Mukti Mulia”

Kriteria	Perilaku mengatasi <i>sindroma defisiensi estrogen</i>	
	Frekuensi	Presentase
Baik	18	45
Cukup	16	40
Kurang	6	15
Total	40	100

Sumber : Data Primer 2013

Tabel 2. Menunjukkan bahwa responden mayoritas memiliki perilaku yang baik dalam mengatasi *sindroma defisiensi estrogen* yaitu sebanyak 18 orang (45 %).

Tabel 3. Hubungan antara kejadian *sindroma defisiensi estrogen* dengan perilaku mengatasi *sindroma defisiensi estrogen*

Perilaku mengatasi	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Kejadian <i>Sindroma defisiensi estrogen</i>								
Ya	4	10	11	27,5	5	12,5	20	50
Tidak	14	35	5	12,5	1	2,5	20	50
Total	18	45	16	40	6	15	40	100

Tabel 3. Memperlihatkan bahwa prosentase tertinggi adalah responden yang tidak mengalami kejadian *Sindroma defisiensi estrogen* dan mempunyai perilaku baik dalam mengatasi *Sindroma defisiensi estrogen* yaitu sebanyak 14 orang (35%)

Kejadian *Sindroma Defisiensi Estrogen*

Berdasarkan data penelitian dari 40 responden sebanyak 20 orang (50%) responden mengalami *Sindroma Defisiensi Estrogen*. *Sindroma defisiensi estrogen* merupakan gejala klinis yang terjadi pada masa menopause sebagai akibat turunnya fungsi ovarium, yaitu berkurangnya kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh wanita (Pakasi, 2000).

Berdasarkan karakteristik usia responden sebanyak 83 % responden yang berusia antara 48-55 tahun mengalami keluhan fisik, psikologis dan seksual menjelang datangnya menopause. Menurut Yatim (2001) wanita pada usia 40 sampai 55 tahun mengalami masa peralihan dari siklus haid yang rutin setiap bulan ke masa menopause. Pada usia tersebut terjadi perubahan-perubahan fisik dan juga kejiwaan yang berakibat pada masalah fisik, psikologis dan seksual.

Hasil penelitian menunjukan 50 % responden mengalami keluhan fisik, 22,5 % mengalami keluhan psikologis dan 37,5 % mengalami keluhan seksual. Keluhan fisik yang dialami responden yaitu menstruasi/ haid tidak teratur, menstruasi banyak hingga berkali-kali ganti pembalut, menstruasi yang sedikit, susah tidur dan masalah urogenital yaitu responden tidak mampu mengendalikan buang air kecil serta keinginan buang air kecil menjadi lebih sering. Keluhan psikologis yang dialami responden yaitu merasa suasana hati (mood) mudah berubah, sering mudah lupa dan susah berkonsentrasi. Keluhan seksual yang dialami yaitu cairan yang keluar dari alat kemaluan mulai sedikit dan merasakan sakit saat berhubungan suami isteri. Dari hasil penelitian tersebut keluhan fisik merupakan keluhan yang

paling dominan dan banyak dirasakan oleh wanita premenopause. Keluhan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor fisik meliputi usia pertama melahirkan, usia pertama kali haid, faktor hormon yaitu menurunnya kadar hormon estrogen dalam tubuh seseorang.

Berdasarkan penelitian Gianti (2010) menunjukkan bahwa jenis keluhan yang banyak menyerang wanita klimakterium yaitu keluhan muskuluskeletal sebesar 35% dan vasomotorik sebesar 33,3%. Keluhan vasomotorik paling banyak dirasakan adalah sakit kepala sebesar 66,7%, keluhan muskuluskeletal yaitu rasa sakit/linu pada sendi sebesar 61,7%, keluhan urogenital yaitu keputihan sebesar 13,3% dan nyeri bersenggama sebesar 11,7%.

Berdasarkan penelitian Dempsey (2002) Keluhan masalah kesehatan yang di hadapi oleh perempuan *menopause* yaitu keluhan nyeri senggama (93,33%), perdarahan pasca senggama 84,44%, *vagina* kering 93,33%, dan keputihan 75,55%, gatal pada *vagina* 88,88%, perasaan panas pada *vagina* 84,44%, nyeri berkemih 77,77%, *inkontinensia* urin 68,88%.

Kejadian *sindroma defisiensi estrogen* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor fisik, psikis, sosial ekonomi, budaya lingkungan dan faktor pengetahuan. Penelitian Waluyo,dkk (2008) menjelaskan bahwa faktor fisik yang terdiri dari berat badan, usia pertama melahirkan, pertama kali haid, dan riwayat penyakit (penyakit yang berat dan kambuhan) berpengaruh terhadap munculnya *sindrom premenopause*. Keadaan sosial ekonomi seseorang sangat berpengaruh terhadap tingkat kesehatan dan pendidikannya, apabila tingkat kesehatan dan pendidikan cukup baik, maka akan mengurangi dampak yang terjadi pada seorang wanita menopause. Pengaruh budaya dan lingkungan akan sangat mempengaruhi seseorang dalam penyesuaianya terhadap perubahan-perubahan yang terjadi menjelang menopause. Pengetahuan seseorang dapat berpengaruh terhadap kejadian *sindroma defisiensi estrogen*.

Perilaku Mengatasi Sindroma Defisiensi Estrogen

Pada penelitian ini didapatkan hasil 45 % responden memiliki perilaku yang baik dalam mengatasi *sindroma defisiensi estrogen* dan 15 % responden berperilaku kurang baik. Perilaku yang baik dalam mengatasi keluhan fisik ditunjukkan dengan sebanyak 76 % responden menghindari makanan yang panas, pedas, minuman berkafein dan alkohol serta 74 % responden mengkonsumsi sayuran yang berasal dari kacang-kacangan atau biji-bijian untuk mengatasi keluhan Hot flushes (rasa panas yang menyebar dari wajah, leher dan dada yang berlangsung selama beberapa menit akibat dari penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh). Mengkonsumsi Fitoestrogen yaitu zat-zat kimia yang terdapat dalam beberapa tumbuhan seperti produk kedelai misalnya tahu, susu kedelai, buncis, kacang-kacangan, gandum dan seledri dapat mengurangi hot flushes. (Brown, 2007).

Perilaku yang baik dalam mengatasi keluhan psikologis akibat penurunan kadar hormon estrogen ditunjukkan dengan sebanyak 85,8 % responden lebih mendekatkan diri kepada tuhan, berdoa dan beramal shaleh karena dengan cara tersebut responden dapat mengatasi masalah psikologis seperti mudah marah, tersinggung dan kecemasan. Perilaku kurang baik dalam mengatasi keluhan psikologis ditunjukkan

dengan responden belum lebih bersifat penyabar dalam mengalami keluhan yang membuat tubuhnya tidak nyaman.

Perilaku yang baik dalam mengatasi keluhan seksual akibat penurunan kadar hormon estrogen ditunjukkan dengan sebanyak 80 % responden menerapkan pola makan seimbang setiap harinya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin E dan mengkonsumsi cairan yang cukup setiap harinya.

Penelitian Damayanti (2012) menyebutkan upaya penanganan dilakukan ibu dalam menghadapi keluhan menopause berupa dukungan keluarga sebanyak 30%, nutrisi seimbang sebanyak 25%, terapi hormon sebanyak 15%, dan olahraga sebanyak 35%. Dari hasil penelitian tersebut penanganan mengatasi sindroma defisiensi estrogen dapat dilakukan dengan mengkonsumsi nutrisi seimbang, terapi hormon dan olahraga.

Hasil penelitian diatas sesuai dengan pernyataan Brown (2007) yaitu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi sindroma defisiensi estrogen menerapkan pola makan yang sehat, mencukupi kebutuhan kalori dan zat gizi, mengkonsumsi Vitamin A, C, dan E untuk anti oksidan, mengkonsumsi vitamin D untuk penyerapan kalsium, mengkonsumsi Vitamin B kompleks yang berguna untuk memperlambat datangnya menopause, dan mengkonsumsi fitoestrogen, terapi hormon dan cek kesehatan rutin.

Dari penelitian tersebut perilaku yang baik dalam mengatasi keluhan psikologis merupakan perilaku yang paling dominan. Perilaku dalam mengatasi keluhan psikologis dilakukan responden dengan upaya lebih mendekatan diri kepada tuhan dengan berdoa dan beramal sholeh, melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti pergi ke sawah untuk mengatasi masalah psikologis seperti mudah marah, tersinggung dan kecemasan, merasa kesepian.

Notoadmodjo (2007) mendefinisikan perilaku kesehatan (health behavior) yaitu hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Untuk memperoleh peningkatan dan pemeliharaan kesehatan akibat penurunan kadar hormon estrogen pada masa menopause yang berdampak pada keluhan fisik, psikologis dan seksual diperlukan suatu cara mengatasi keluhan-keluhan tersebut agar peningkatan dan pemeliharaan kesehatan terpenuhi. Perilaku mengatasi sindroma defisiensi estrogen yang dilakukan oleh ibu premenopause terbentuk karena adanya suatu proses tahapan awareness (kesadaran), interest (merasa senang), evaluation (menimbangnimbang), trial (mencoba), adaptation (menerima) pada diri seseorang.

Hubungan Kejadian Sindroma Defisiensi Estrogen dengan Perilaku Mengatasinya

Dari hasil penelitian menunjukan sebanyak 35 % responden tidak mengalami kejadian sindroma defisiensi estrogen dan memiliki perilaku yang baik dalam mengatasinya. Dari uraian tersebut sesuai dengan pendapat Notoadmojo (2007) perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu pengetahuan, persepsi, emosi dan motivasi. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku kesehatan yaitu lingkungan, informasi dan kepercayaan.

Kejadian sindroma defisiensi estrogen merupakan faktor internal yang berasal dari diri individu itu sendiri yang dapat memberikan stimulus agar individu dapat berperilaku positif terhadap kesehatannya.

Hasil penelitian Dame (2009) menyebutkan bahwa sebanyak 194 responden 92,4% mengalami keluhan klimakterik dan yang memanfaatkan pelayanan kesehatan untuk mengatasi keluhannya hanya 44,3 %. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa keluhan fisik, psikologis dan seksual yang timbul pada masa premenopause sebagai akibat penurunan kadar hormon estrogen akan menstimulasi individu untuk berperilaku positif untuk menangani dan mengatasi keluhan tersebut. Admin (2005) juga berpendapat bahwa wanita yang mengalami keluhan fisik, psikologis dan seksual pada masa menopause diharapkan dapat melakukan upaya-upaya mengatasi keluhan tersebut.

Upaya-upaya yang bisa dilakukan wanita di masa premenopause untuk mengurangi berbagai keluhan yang sedang dialaminya adalah dengan meningkatkan cara berfikir positif bahwa terjadinya premenopause merupakan suatu proses alamiah yang harus diterima sebagai alur perjalanan hidup manusia, Terapi Sulih Hormon (TSH), olahraga, nutrisi yang cukup terutama dengan mengonsumsi makanan yang mengandung kedelai, gaya hidup sehat dengan tidak merokok dan minum minuman keras, pemeriksaan kesehatan secara berkala, meningkatkan kehidupan religi, menganjurkan para wanita premenopause untuk mengikuti posyandu lansia, seminar dan ceramah tentang menopause (Kasdu, 2002).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan ibu premenopause yang berusia antara 40-55 tahun Sebanyak 20 responden (50%) mengalami Kejadian sindroma defisiensi estrogen dan 20 responden (50%) tidak mengalaminya, Ibu premenopause yang berusia 40-55 tahun sebanyak 45 % memiliki perilaku yang baik, 40 % berperilaku cukup dan 15 % berperilaku kurang baik, Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh adanya hubungan positif dan signifikan antara kejadian *sindroma defisiensi estrogen* dengan perilaku mengatasinya

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menyarankan

Bagi ibu premenopause diharapkan dapat mengenali perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya menjelang datangnya menopause sehingga apabila terjadi gejala fisik, psikologis dan seksual wanita premenopause dapat melakukan upaya untuk mengatasi gejala tersebut.

Suami diharapkan dapat menerima terhadap perubahan yang dialami perempuan menjelang menopause dengan memberikan dukungan dan lebih memperhatikan keluhan-keluhan yang dialami perempuan premenopause.

Pengurus Pesantren Lansia diharapkan dapat memberikan penyuluhan tentang perubahan fisik, psikologis, seksual pada wanita masa klimakterium serta cara mengatasi kepada anggota lansia di pesantren pemberdayaan lansia mukti mulia.

Bidan sebagai petugas kesehatan diharapkan lebih berperan aktif dalam kegiatan tersebut untuk memberikan pendidikan bagi pengurus pesantren pemberdayaan lansia mukti mulia tentang perubahan-perubahan yang terjadi pada masa menopause, keluhan-keluhan yang terjadi serta cara mengatasinya.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut mengenai faktor- faktor yang mempengaruhi kejadian *sindroma defisiensi estrogen* sehingga mampu mengetahui secara pasti faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejadian tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

Baziad,A. (2008) *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Chontessa,T. (2012) *Hubungan Beratnya Gejala Ansietas dengan Masa Klimakterium Wanita di Rumah Sakit Pendidikan Makassar*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Tersedia dalam: < [Http//UniversitasHasanudin.ac.id](http://UniversitasHasanudin.ac.id) > [diakses 15 Juli 2013]

Dame,E. 2009. *Hubungan Karakteristik Wanita Perimenopause dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Di Kota Pematang Siantar*. Universitas Sumatra Utara Medan. Tersedia dalam : < [Http//resepository.usu.ac.id](http://resepository.usu.ac.id) > [diakses 05 Februari 2012]

Kasdu, D. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara

Manuaba,I. 2001. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta : EGC

Nirmala. (2003) *Hidup Sehat Dengan Menopause*. Jakarta : tidak dipublikasikan.

Notoadmodjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta

Pakasi, L. 2000. *Menopause, Masalah, dan Penanggulangannya* Edisi kedua. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Sejati,W., Handoyo & Keksi,G. 2008. *Faktor-Faktor yang mempengaruhi sindrom premenopause*. Volume 3 No.1 Maret 2008. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing). Tersedia dalam: < [Http:// jurnalonline.unsoed.ac.id](http://jurnalonline.unsoed.ac.id)> [diakses 10 Maret 2012]

Spencer, Rebecca,F. & Pam,B. 2007. *Simple Guide Menopause*. Jakarta : Erlangga

Yatim, F. 2001. *Haid tidak wajar & menopause*. Jakarta: Pustaka Populer.