

**NASKAH PUBLIKASI**

**PERILAKU WANITA MENGHADAPI MASA  
MENOPAUSE DI DUSUN NGLUMUT DESA  
NGLUMUT KECAMATAN SRUMBUNG  
KABUPATEN MAGELANG**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh**

**Septa Tri Wikaningtami**

**060201058**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2010**

**HALAMAN PUBLIKASI**

**PERILAKU WANITA MENGHADAPI MASA  
MENOPAUSE DI DUSUN NGLUMUT  
DESA NGLUMUT KECAMATAN  
SRUMBUNG KABUPATEN  
MAGELANG**



**Disusun oleh**

**Septa Tri Wikaningtami**

**060201058**

**Telah Disetujui Pembimbing Untuk Dipublikasikan pada Tanggal:**

**9 Agustus 2010**

**Pembimbing**

**(Sri Hendarsih S. Kp., M.Kes)**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warohmatullahi wa barakatuh.*

Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Perilaku Wanita Menghadapi Masa Menopause di Dusun Nglumut Desa Nglumut Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang*”. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi sebagian syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Pendidikan Ners-Studi Ilmu Keperawatan di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta. Untuk kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Warsiti S.Kp., M.Kep.,Sp.Mat., selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS. selaku ketua Prodi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Sri Hendarsih S.Kp.,M.Kes selaku pembimbing sekaligus penguji dalam penyusunan skripsi ini.
4. Yuni Purwati S.Kep., Ners, selaku penguji dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen dan karyawan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta.
6. Agustina Probowati Amd.Keb. selaku bidan desa di Desa Nglumut.
7. Kedua orang tua, keluarga besar dan segenap rekan mahasiswa Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta yang selalu memberikan motivasi dan do’a untuk menyelesaikan skripsi.
8. Pemerintah dan segenap warga Desa Nglumut Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang, atas segala bantuannya.

Akhirnya, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini dimasa yang akan datang.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Yogyakarta, Juli 2010

Septa Tri Wikaningtami

**PERILAKU WANITA MENGHADAPI MASA MENOPAUSE  
DI DUSUN NGLUMUT DESA NGLUMUT KECAMATAN  
SRUMBUNG KABUPATEN MAGELANG  
2010<sup>1</sup>**

Septa Tri Wikaningtami<sup>2</sup>, Sri Hendarsih<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Setiap wanita akan mengalami menopause dalam siklus kehidupannya. Menopause bukanlah peristiwa yang terjadi secara mendadak, tetapi merupakan proses yang berlangsung lama. Proses menuju menopause akan terjadi ketidakseimbangan hormon dalam tubuh yaitu menurunnya produksi hormon estrogen sehingga mengakibatkan timbulnya berbagai keluhan antara lain gejala vasomotorik (hot flushes, jantung berdebar dan sakit kepala), gejala psikologik (gelisah lekas marah, perubahan perilaku, depresi, gangguan libido), gejala urogenital (vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, iritasi pada vagina, inkontinensia urin), gejala pada kulit (kering dan keriput), gejala metabolisme (kolesterol tinggi, HDL turun, LDL naik). Keluhan-keluhan yang muncul tersebut membuat wanita yang merasakannya tidak nyaman. Oleh sebab itu wanita melakukan upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Upaya yang dilakukan akan membentuk suatu perilaku yang berbeda-beda pada setiap wanita. Dari perilaku yang berbeda-beda untuk mengurangi keluhan ini yang menarik untuk diteliti.

**Tujuan:** mendiskripsikan bagaimana saja perilaku wanita menghadapi masa menopause. Mulai dari keluhan, upaya mengatasi dan perasaan saat menghadapi masa menopause.

**Metodologi Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yang bersifat eksploratif dengan pendekatan naturalistik. Metode kualitatif digunakan untuk mendiskripsikan perilaku wanita menghadapi masa menopause. Dan pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam. Instrumen yang digunakan adalah peneliti sendiri, tape recorer, kaset, kamera digital, pedoman wawancara dan catatan lapangan. Partisipan adalah wanita menghadapi menopause yang berusia antara 45-51 tahun dan berjumlah lima orang.

**Hasil Penelitian:** Peneliti menemukan adanya 3 tema dari perilaku wanita menghadapi menopause, yaitu keluhan menghadapi menopause, mengatasi keluhan dan perasaan menghadapi menopause.

**Kesimpulan:** Keluhan fisik merupakan keluhan utama yang dirasakan wanita menghadapi masa menopause, yaitu mudah lelah, pegal-pegal dan kesemutan. Upaya untuk mengurangi keluhan antara lain dengan mengobati diri sendiri, pengobatan tradisional dan modern (berobat ke petugas kesehatan).

**Saran Penelitian:** Petugas kesehatan khususnya bidan desa diharapkan untuk memberikan penyuluhan tentang menopause.

**Kata Kunci:** Perilaku, wanita, menopause

**Daftar Pustaka:** 20 buku (2002-2010), 3 internet

**Halaman:** xiii, 55 halaman, 18 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa PSIK STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen PSIK STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta

# WOMAN BEHAVIOR FACING MENOPAUSE PERIOD IN NGLUMUT SUBVILLAGE, NGLUMUT VILLAGE, SRUMBUNG SUBDISTRICT, MAGELANG DISTRICT<sup>1</sup>

Septa Tri Wikaningtami<sup>2</sup>, Sri Hendarsih<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Every woman will undergo menopause in her life cycle. Menopause does not occur suddenly; it is long time process. In process toward menopause there will occur imbalance of hormone within body with decrease in estrogen production. It may led to various complains, such as vasomotor symptom (hot flushes, heart throb, and headache), psychological symptoms (nervous, irascible, behavior change, depression, libido disturbance), urogenital symptom (dry vagina, vaginal discharge, vaginal itchy, vaginal irritation, urine incontinence), symptom on skin (dry and wrinkle), metabolism symptom (high cholesterol, decrease in HDL, increase in LDL). The complaints cause women feeling not comfortable, so they do efforts to reduce unpleasantness. The efforts will shape different behaviors. And the different behaviors to reduce the complaint are interesting to study.

**Objective:** To describe behavior of woman in facing menopause period, including the complaint, efforts to deal with, and feeling in facing menopause period.

**Method:** It used qualitative explorative method with naturalistic approach. Qualitative method was used to describe women behavior in facing menopause period. Data was taken with in-depth interview. Instrument used included the researches, tape recorder, cassette, digital camera, interview guide and field note. Participants were five woman facing menopause of 45-51 year old.

**Results:** The research found three themes on behavior facing menopause: complain on facing menopause, dealing with the complaint and feeling toward menopause.

**Conclusion:** physical complaints were main complaints of woman facing menopause period such as easily tired, painful, and numb. Efforts to reduce the complaint were self medication, traditional medication and modern medication (visit health provider)

**Suggestion:** health official, particularly village midwife, should provide information on menopause.

**Keywords:** Behavior, woman, menopause

**Bibliography:** 20 books (2002-2010), 3 internet articles

**Pages:** xiii, 55 pages, 18 appendixes

---

<sup>1</sup> Title of Thesis

<sup>2</sup> Student of PSIK STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of PSIK STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Usia 40-55 tahun merupakan usia wanita mengalami masa perimenopause. Masa perimenopause merupakan masa perubahan antara premenopause dan menopause. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan kadar hormon reproduksi yang dapat menyebabkan berbagai perubahan psikis dan rasa tidak nyaman. Keadaan ini sebenarnya bukan suatu keadaan patologis, melainkan suatu proses yang menjadi bagian dalam perjalanan hidup wanita.

Seiring dengan keberhasilan pemerintahan Indonesia dalam pembangunan nasional di bidang kesehatan, telah mewujudkan hasil yang luar biasa, yaitu dengan adanya perbaikan lingkungan hidup serta adanya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi seperti di bidang medis atau ilmu kedokteran, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat selain itu dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Secara tidak langsung hal ini berakibat pada meningkatnya jumlah wanita di Indonesia yang mengalami menopause. Berdasarkan jumlah penduduk dan derajat kesehatan masyarakat Indonesia pada tahun 2000, jumlah penduduk Indonesia mencapai 203,46 juta orang dengan 101,81 juta penduduk wanita, sekitar 25% atau sekitar 15,5 juta jiwa dari penduduk wanita Indonesia akan mencapai usia menopause (Kasdu, 2002). Jumlah tersebut meningkat menjadi 11% pada tahun 2005. Pada tahun 2008 sekitar 5.320.000 wanita memasuki masa menopause. Pada tahun 2015 diperkirakan jumlah tersebut akan bertambah sebesar 14%. Tahun 2020

diperkirakan jumlah wanita yang hidup dalam usia menopause adalah 30, 3 juta orang (Baziad, 2003).

Pada wanita Jawa Tengah yang hidup di kota dan berpendidikan mengalami menopause pada usia 50, 2 tahun. Sedangkan wanita Jawa Tengah migran berpendidikan maupun tidak dan di pedesaan, mengalami menopause pada usia 46,5 tahun (Delta, 2010). Tahun 2010 diperkirakan usia harapan hidup wanita Indonesia akan mencapai 70 tahun. Jika usia harapan hidup wanita Indonesia adalah 70 tahun, maka hampir 20 tahun lebih mereka mengalami berbagai masalah kesehatan akibat kekurangan hormon estrogen. Dampaknya bisa mempengaruhi kualitas hidup kaum wanita. Dalam al qur'an surat Yasin ayat 68 dikatakan bahwa:

يَعْقِلُونَ أَفَلَا آخِذِينَ بِالْحَلْقِ فِي نُكُوتِهِ تُعْمِرُهُ وَمَنْ

Artinya: *“Dan barangsiapa yang kami panjangkan umurnya niscaya kami kembalikan dia kepada kejadian(nya). Maka apakah mereka tidak berpikir?”*

Ayat ini menyatakan bahwa: kuasa kami melakukan pembuatan dan perubahan bentuk itu dapat terlihat pada diri manusia. Kami ciptakan manusia dengan beraneka bentuk wajah serta beragam masa hidup, ada yang Kami perindah dan ada juga yang Kami perburuk wajahnya, ada yang Kami pendekkan dan ada juga yang Kami panjangkan umurnya *dan barang siapa yang Kami panjangkan umurnya, Kami mengembalikannya dalam penciptaan.* Yakni, dahulu ketika bayi manusia lemah, tidak memiliki pengetahuan, lalu dari hari ke hari ia menjadi kuat dan banyak tahu, selanjutnya bila usianya menanjak hingga mencapai batas tertentu, dia dikembalikan Allah menjadi pikun, lemah, serta

membutuhkan bantuan yang banyak *Maka apakah mereka tidak berpikir* tentang kekuasaan Allah tentang mengubah keadaannya itu, dan tentang kelemahannya agar dia sadar bahwa kekuatannya tidak langeng, dan bahwa dunia ini fana, dan bahwa dia harus memiliki kesadaran yang kuat, lagi langgeng dan abadi. Sandaran itu tidak lain kecuali Allah SWT.

Menopause bukanlah peristiwa yang terjadi secara mendadak, tetapi merupakan proses yang berlangsung lama. Proses menuju menopause terjadi ketika fungsi indung telur mulai mengalami penurunan dalam memproduksi hormon. Pada saat mulai terjadi penurunan fungsi ini, gejala menopause mulai terasa meskipun menstruasi tetap datang (Irawati, 2002).

Menopause sebagai akibat dari penurunan kadar hormon estrogen pada wanita sehingga akan memberikan gejala-gejala yang dapat bermanifestasi pada berbagai organ. Gejala-gejala yang mungkin timbul antara lain gejala vasomotorik (hot flushes, jantung berdebar dan sakit kepala), gejala psikologik (gelisah lekas marah, perubahan perilaku, depresi, gangguan libido), gejala urogenital (vagina kering, keputihan, gatal pada vagina, iritasi pada vagina, inkontinensia urin), gejala pada kulit (kering dan keriput), gejala metabolisme (kolesterol tinggi, HDL turun, LDL naik). Keluhan-keluhan tersebut sudah mulai dirasakan sebelum menopause. Keluhan terbanyak wanita menopause adalah gejala rasa panas, gangguan haid, vertigo, perasaan berdebar-debar. Banyak wanita mengalami serangan kelelahan dan menderita perasaan sedih selama mengalami menopause. Pada tahun 2000, enam juta wanita menopause menggunakan atau TSH (Terapi Sulih Hormon) untuk menghilangkan serangan

rasa panas dan keringat malam, gangguan suasana hati, masalah daya ingat, dan kekeringan vagina. (Mary, 2006).

Prawirohardjo (*cit* Martaadisoebrata, 2005) Pada tahun 2002 *Women's Health Initiative* (WHI) mempublikasikan temuannya tentang kenaikan risiko pada pemakai TSH jangka panjang yaitu, penyakit jantung kanker payudara dan demensia. Ini terjadi disebabkan karena kurangnya pengetahuan wanita tentang HRT.

Sebagian wanita menganggap menstruasi secara fisik merusak dan melemahkan tubuh. Oleh karena itu sebagian wanita ingin cepat tidak menstruasi lagi (menopause). Di samping itu, bagi wanita muslim menstruasi dianggap mengganggu kegiatan ibadah (shalat, puasa). Akan tetapi, sebagian lain menginginkan menstruasi terus berlangsung. Hal ini karena menstruasi dianggap vital bagi tubuh, dibutuhkan agar awet muda, dan menjadi koreksi terhadap kelambanan akibat penuaan. Bagi golongan ini merupakan ancaman terhadap identitas kewanitaan dengan hilangnya daya tarik.

Melihat fenomena di atas peneliti ingin mendalami dan berniat untuk mengadakan penelitian mengenai perilaku wanita menghadapi masa menopause. Penelitian ini akan dilakukan di Dusun Nglumut, Desa Nglumut, Kecamatan Srumbung, Kabupaten Magelang. Berdasarkan dari hasil survey yang telah peneliti lakukan ada 192 orang usia lanjut, 57orang diantaranya adalah ibu menopause dengan usia antara 45-51 tahun yang mengeluhkan tentang perubahan yang terjadi pada tubuhnya saat menghadapi masa menopause. Mereka tidak mengerti tentang istilah menopause, mereka menyebutnya dengan

“*entek* (habis) atau ”*midun*” (turun). Mereka tidak mempermasalahkan bahwa haid mereka sudah berhenti, mereka tahu bahwa hal ini akan terjadi. Mereka kurang paham saat mempersepsikan keluhan saat menghadapi menopause yang mereka alami. Misalnya pegal-pegal yang mereka rasakan merupakan penyakit asam urat sehingga mereka langsung menghindari makanan yang menurut mereka harus dihindari oleh penderita asam urat, meskipun mereka belum memeriksakan diri ke petugas kesehatan, apakah mereka benar-benar asam urat atau tidak. Jumlah warga Dusun Nglumut adalah 765 orang. Keluhan yang paling sering dirasakan adalah pegal-pegal, rasa panas di sekitar wajah (*hot flushes*), kolesterol tinggi, tensi tinggi dan sakit kepala.

#### A. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan bagaimana saja perilaku wanita menghadapi masa menopause.

##### 2. Tujuan Khusus

- a Mengetahui keluhan apa saja yang dirasakan wanita saat menghadapi masa menopause.
- b Mengetahui upaya apa saja yang telah dilakukan wanita untuk mengatasi berbagai keluhan yang muncul saat menghadapi masa menopause.
- c Mengetahui bagaimana perasaan wanita menghadapi menopause di Dusun Nglumut.

## B. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan:

- a. Untuk pengetahuan
- b. Bagi petugas kesehatan, dapat menambah wawasan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada wanita menghadapi masa menopause.

### 2. Bagi Konsumen:

- a. Bagi STIKES 'Aisyiyah, hasilnya bisa menambah materi kuliah terkait dengan menopause.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian serupa, hasilnya bisa dijadikan sebagai bahan acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya.
- c. Bagi para wanita perimenopause mendapatkan gambaran nyata yang sedang dialami dan tindakan yang bisa dilakukan untuk meminimalisir ketidaknyamanan saat menghadapi masa menopause.

## METODE PENELITIAN

### A. Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *Deskriptif Kualitatif* yang bersifat *eksploratif* yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mendiskripsikan tentang suatu keadaan atau status fenomena secara obyektif (Notoatmodjo, 2002). Dengan pendekatan *Naturalistik* yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang dapat diamati (Maleong, 2004).

### B. Variabel Penelitian

Wanita menghadapi masa menopause.

### C. Definisi Konseptual

Wanita menghadapi menopause adalah wanita yang sudah tidak mendapatkan menstruasi atau haid secara rutin selama satu dan atau lebih dari satu tahun dengan batasan umur 45-51 tahun.

### D. Populasi dan Subyek Penelitian/ Partisipan

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita menghadapi masa menopause di Dusun Nglumut, Desa Nglumut, Kecamatan Sumbang Kabupaten Magelang yang berjumlah 57 orang.

## 2. Partisipan

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita menghadapi menopause yang berusia antara 45-51 tahun. Dengan kriteria inklusi:

- a. Sedang menghadapi masa menopause
- b. Bersedia menjadi partisipan

## E. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Dusun Nglumut, Desa Srumbung, Kabupaten Magelang. Penelitian ini dimulai tanggal 20 Maret - 20 April 2010.

## F. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *In-depth Interview* (wawancara mendalam) dilakukan untuk menggali keterangan yang lebih rinci dan mendalam dimana untuk memperoleh data dibutuhkan *Probing* (pendalaman) yang lebih lanjut dan terbuka. Untuk lebih mengenal sebelum wawancara dimulai, peneliti melakukan kunjungan kepada calon partisipan untuk menjalin rapport dan trust, kontrak waktu wawancara serta menjelaskan tujuan penelitian. Wawancara dilakukan sesuai dengan pedoman wawancara namun urutan pertanyaan dan alokasi waktu untuk tiap partisipan bersifat fleksibel mengikuti jawaban dan kesediaan partisipan. Bila partisipan merasa bosan maka pengumpulan data dihentikan kemudian dilanjutkan di hari berikutnya sesuai kesediaan partisipan. Dalam pelaksanaannya peneliti dibantu oleh alat pengumpulan data antara lain alat tulis, tape recorder dan kamera digital.

### G. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Maret 2010 jam 16,15 dengan melakukan wawancara kepada partisipan yang sedang menghadapi masa menopause. Pedoman wawancara terdiri dari lima pertanyaan yang disusun guna menuntun dan mengarahkan proses wawancara sesuai dengan data yang diharapkan. Hasil uji validitas didapatkan bahwa partisipan dapat menjawab ke lima pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

Saat melakukan uji validitas peneliti melakukannya dua kali. Pada uji validitas yang pertama baik partisipan maupun peneliti mengalami hambatan dan hasil rekaman kurang memuaskan. Saat uji validitas yang ke dua peneliti maupun partisipan tidak mengalami hambatan yang berarti dan hasil rekaman terdengar jelas dan sesuai dengan yang diharapkan peneliti.

### H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Menurut Dona (1998, dalam Wantonoro, 2004) mengatakan bahwa, analisis data pada penelitian ini dilakukan peneliti langsung setelah mengumpulkan data dari masing-masing partisipan. Dalam proses analisis data, peneliti berusaha membebaskan diri dari konsep ataupun teori yang telah ada dengan tujuan agar peneliti tidak mengarahkan data ke dalam teori-teori yang sudah ada. Adapun tahapan proses analisis terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan langkah dari *Colaizzi* adalah sebagai berikut:

1. Mencatat data yang diperoleh yaitu dengan mengubahnya dari rekaman suara menjadi bentuk tertulis. Hasil catatan lapangan terhadap partisipan dan

lingkungan tempat tinggal serta aktivitas partisipan dibuat sebagai analisis selanjutnya.

2. Membaca hasil transkrip berulang-ulang untuk memperoleh ide yang dimaksud partisipan dari hasil transkrip.
3. Memilih dari kutipan kata dan pertanyaan yang berhubungan dengan fenomena yang diteliti.
4. Mencoba memformulasikan makna untuk masing-masing pertanyaan yang signifikan.
5. Mengulang respon ini untuk semua hasil transkrip dari partisipan untuk menentukan kategori data.
6. Selanjutnya peneliti akan mengintegrasikan hasil secara keseluruhan ke dalam bentuk deskriptif naratif.
7. Langkah akhir peneliti kembali menemui partisipan untuk klarifikasi data hasil wawancara berupa transkrip yang telah dibuat untuk partisipan, untuk memastikan apakah sudah sesuai atau tidak sesuai dengan apa yang disampaikan oleh partisipan.

Pada tahap ini mungkin ada pengurangan atau penambahan hasil transkrip yang telah disusun peneliti berdasarkan persepsi partisipan .

## I. Etika Penelitian

Dalam mengadakan penelitian, peneliti berusaha memperhatikan hak-hak partisipan sebagai subyek penelitian yang meliputi:

### 1. *Informed consent*

Menurut Kvale (1996) dan Neuman (1997) *cit* Poerwandari (2005), yang dimaksud dengan istilah '*Informed consent*' adalah subyek penelitian

menyatakan persetujuannya untuk terlibat dalam penelitian, setelah ia mendapatkan informasi yang benar tentang penelitian yang melibatkannya tersebut.

Atau memberikan informasi tentang mekanisme atau proses penelitian sebagai calon partisipan sehingga partisipan mampu memahami dan diharapkan dapat berpartisipasi secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan. Setelah mendapat penjelasan maka calon partisipan bersedia menjadi subyek penelitian, yang kemudian akan diberi *informed consent* yang akan ditandatangani oleh calon partisipan.

## 2. *Acronym* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan subyek yang mana dalam penelitian ini subyek berkedudukan sama derajatnya dengan peneliti, peneliti tidak akan mencantumkan nama dalam lembar pedoman wawancara dan hanya diberi kode. Dan bila informasi-informasi tertentu perlu dipublikasikan, peneliti perlu mendapatkan persetujuan dari orang yang bersangkutan.

## 3. *Confidentiality*

Peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan oleh subyek penelitian. Peneliti akan menyimpan identitas asli dari subyek-subyek penelitiannya, mengganti identitasnya, membuat catatan rapi akan penggantian-penggantian tersebut. Untuk kepentingan penelaahan 'keilmiahan' penelitiannya, peneliti akan menyediakan transkrip yang telah menyembunyikan identitas pribadi subyek untuk dapat dibaca oleh pihak-pihak yang berkepentingan (Poerwandari, 2005).

## J. Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Tahap persiapan, meliputi:

- a. Studi pendahuluan yang dilakukan langsung dari sumber-sumber di lapangan yaitu ibu-ibu masyarakat Dusun Nglumut dan kader-kader kesehatan setempat.
- b. Studi kepustakaan, penulisan proposal penelitian.
- c. Konsultasi dengan pembimbing, perbaikan dan seminar proposal penelitian.

2. Tahap pelaksanaan

Setelah mendapat izin melakukan penelitian, maka peneliti mulai melaksanakan penelitian dan bertemu langsung dengan partisipan untuk wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan waktu bersifat fleksibel hingga data yang dibutuhkan telah terpenuhi (mencapai titik jenuh). Wawancara mendalam digunakan untuk mendapatkan jawaban yang murni dari masing-masing partisipan tanpa termanipulasi dan terintervensi dari orang lain.

Pertama sebelum melakukan wawancara peneliti datang ke rumah partisipan dengan didampingi kader untuk menjelaskan maksud dan tujuan, kemudian setelah partisipan paham, peneliti mengatur waktu pertemuan berikutnya untuk melakukan wawancara.

Proses wawancara:

- a. Mengucapkan salam
  - b. Menjelaskan lagi maksud dan tujuan kedatangan peneliti ke rumah partisipan
  - c. Menjelaskan manfaat dilakukannya wawancara ini
  - d. Setelah partisipan paham, peneliti melakukan wawancara. Tapi sebelum wawancara dimulai peneliti meminta izin kepada partisipan terlebih dahulu karena selama proses wawancara suaranya akan direkam untuk membantu dalam proses analisa data.
  - e. Setelah partisipan paham wawancara dimulai
  - f. Setelah semua pertanyaan dijawab oleh partisipan, peneliti menutup wawancara.
3. Tahap akhir, meliputi:
- a. Penulisan laporan atau analisis data
  - b. Konsultasi pembimbing
  - c. Seminar laporan
  - d. Perbaikan laporan
  - e. Pengumpulan hasil laporan

## K. Keabsahan Data

Untuk mengetahui keabsahan data maka perlu dilakukan triangulasi, yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap suatu data (Maleong, 2004). Penelitian ini menggunakan dua metode yaitu wawancara dengan catatan lapangan data yang dihasilkan kemudian dianalisis. Tema-tema yang didapat akan direview oleh reviewer dalam hal ini adalah dosen pembimbing.



STIKES  
Aisyiyah  
YOGYAKARTA

## HASIL PENELITIAN DAN

## PEMBAHASAN

### A. Hasil dan Pembahasan

Setelah melakukan analisis data dengan metode *fenomenologi* yang dikembangkan Coalizzi, peneliti mengidentifikasi tiga tema sebagai hasil penelitian ini. Tema tersebut diuraikan berdasarkan tujuan penelitian:

1. Tujuan Pertama: Mengetahui keluhan apa saja yang dirasakan wanita saat menghadapi menopause.

- a. Keluhan fisik yang dirasakan wanita saat menghadapi masa menopause ditemukan satu tema yaitu keluhan menghadapi menopause yang dibentuk dari dua sub tema, yaitu fisik dan psikologis. Partisipan mengungkapkan bahwa keluhan fisik yang mereka rasakan antara lain: mudah lelah, pegal-pegal, pandangan kabur, sakit kepala, jantung berdebar-debar, kurang tenaga saat berhubungan seksual, gangguan haid dan kesemutan. Dari sejumlah keluhan utama yang muncul, mudah lelah, pegal-pegal dan kesemutan lebih dirasakan oleh sebagian besar wanita perimenopause yang diteliti seperti yang diungkapkan oleh P1, P4 dan P5 berikut:

*“kulo niki sering ngroso cepet kesel, teng kebon namung ngendah salak, awak ki wes rasa ne lemes niko lho mbak. Opo tekno wes tuwo yo mbak”*

(Saya ini sering merasa mudah lelah, di kebun hanya metik salak, badan ini rasanya sudah lemas gitu lho mbak. Apa karena sudah tua ya mbak)

*“nek kulo kok kerep jimpe-jimpe niko njeh mbak... Niki lho mbak nggen ngriki niki (menunjukkan telapak tangan dan kaki)”*

(Kalau saya kok sering kesemutan gitu ya mbak...ini lho mbak di sini ini (menunjukkan telapak tangan dan kaki))

*“gawean ne yo ora mung sepiro. Sikel, dengkul, tangan njeh namung dong-dong (sambil menunjukkan daerah yang sering pegal) mesti pegel-pegel”*

(Pekerjaannya ya tidak seberapa. Kaki, lutut, tangan ya tapi hanya kadang-kadang (sambil menunjukkan daerah yang sering pegal) selalu pegal-pegal)

Hal ini dapat dijelaskan bahwa hormon tidak seimbang akan mengakibatkan munculnya berbagai gangguan kesehatan seperti: menopause, defisiensi testosteron pada pria, disfungsi ereksi, ketidaksuburan pada pria dan wanita, gangguan kelenjar tiroid atau gondok, hiperandrogen, termasuk sejumlah gangguan seputar menstruasi dan lain sebagainya. Pegal-pegal pada tulang dapat terjadi sejalan dengan bertambahnya usia (Lestary, 2010). Menurut Dr. Leon Root (*cit* Lestary, 2010) berpendapat wanita yang telah melewati masa menopause cenderung untuk kehilangan collagen atau matriks protein tulang dengan demikian, tulang menjadi lebih tipis, berkurangnya kepekatan tulang ini jelas terlihat pada sinar X. Sakit kepala disebabkan karena saraf pada pembuluh darah yang menuju ke otak mengembang atau mengkerut.

Menurut Lestary (2010) menjelang menopause semua wanita kerap tidak mengetahuinya, tapi pada akhirnya mereka menyadari dengan

merasakan adanya perubahan pada tubuh. Perubahan yang terjadi biasanya diketahui dengan berhentinya siklus menstruasi.

Ada tiga partisipan yang mengalami gangguan haid berupa waktu haid yang semakin pendek dalam setiap bulannya. Seperti diungkapkan oleh P2, P3, dan P5 berikut ini:

*“riyen prei sewulan saget seminggu, kok mbasan sak niki anak kulo sing alit kiyambak mlebet SMP, sewulan rong dino, telung dino wes resik”*

*(“dulu satu bulan bisa haid satu minggu, lalu setelah anak saya yang paling kecil masuk SMP, satu bulan dua, tiga hari sudah berhenti”)*

*“saben angsal men niku kaleh dinten pon mandeg. Le men niku njeh mboten kados riyen, sak niki sekedik-sekedik niko lho mbak”*

*(“tiap dapat haid itu dua hari sudah berhenti. Haidnya itu ya tidak seperti dulu, sekarang ini sedikit-sedikit itu lho mbak”)*

*“saben wulan kulo taseh rutin angsal prei mbak...njeh namung tigang dinten mbak”*

*(“tiap bulan saya masih rutin dapat haid mbak...ya hanya tiga hari mbak”)*



Gangguan haid yang diungkapkan oleh P2, P3 dan P5 menurut Prawirohardjo (2005) yaitu sebelum seorang wanita mengalami menopause, telah terjadi perubahan anatomis pada ovarium berupa sclerosis vaskuler, pengurangan jumlah folikel primordial, serta penurunan aktifitas sintesa hormon steroid. Penurunan hormon estrogen terjadi pada awal klimakterium dan makin menurun pada masa menopause dan mencapai kadar terendah pada pasca menopause. Akibat yang ditimbulkan dari penurunan kadar estrogen adalah terjadi gangguan

haid baik berupa siklus haid bertambah panjang atau semakin pendek dengan jumlah darah haid yang keluar semakin banyak atau semakin sedikit serta perdarahan diantara siklus haid. Berikut keluhan-keluhan yang dirasakan pada wanita menghadapi masa menopause:

Untuk keluhan psikologis yang dirasakan antara lain merasa tua dan masalah ekonomi seperti yang diungkapkan oleh partisipan P4 dan P5, sebagai berikut:

*“Wah kok rasane wonten sing ical ngeh mbak...wong biasane oleh (haid) terus ngerti-ngerti ora men marak ke deg-degan engko gek-gek isi (sambil tertawa)...maklum ngeh mbak tiang alit nek urusan ekonomi niku lho mbak sing marake emosi...hah yo kudu sabar anak e yoo...iseh sekolah kabeh, sekolah saiki ki duweet...terus”*

(Wah kok rasanya ada yang hilang ya mbak...soalnya biasa dapat haid lalu tiba-tiba tidak mendapat haid, jadi was-was jangan-jangan nanti hamil (tertawa)...ya maklum mbak orang kecil kalo urusan ekonomi itu lho mbak membuat emosi...hah ya harus sabar anak saya juga masih sekolah semua, sekolah sekarang itu minta uang... terus)

*“Dadi ngroso tuwo e mbak (tertawa) ....sing ragil ngancani neng kene sing papat wes neng endi-endi....Kebumen, Jepara, Jakarta karo lampung.... putuku wes...papat mbak”*

(Jadi merasa sudah tua mbak (tertawa)...yang sulung menemani di sini yang empat sudah ke mana-mana... Kebumen, Jepara, Jakarta dan Lampung...cucu saya sudah empat mbak)

P4 mengungkapkan bahwa ada yang hilang dari dalam dirinya bila akhirnya haid yang selalu dijalannya tiap bulan berangsur-angsur berhenti, masalah ekonomi karena anak-anak mereka yang masih sekolah dan P5 mengatakan bahwa kondisinya sudah tua, anak-anaknya sudah besar dan sudah mempunyai cucu.

b. Menurut Notoatmojo (2002) penurunan hormon estrogen menyebabkan meningkatnya rasa cemas yang tidak beralasan karena reseptor estrogen yang terdapat pada bagian otak yang disebut amigdala merespon terhadap penurunan estrogen. Karena reseptor ini menciptakan rasa sejahtera dan meningkatkan gairah seksual, penurunan kadar estrogen mengakibatkan menurunnya pula rasa sejahtera tersebut. Selain itu, hormon estrogen berfungsi pula mengatur memori, daya persepsi dan suasana hati. Selain itu menstruasi merupakan lambang kewanitaan dan bila hal itu berhenti, maka wanita itu merasa tua.

2. Tujuan Kedua: Mengetahui upaya apa saja yang telah dilakukan untuk mengatasi berbagai keluhan yang muncul saat menghadapi masa menopause.

Partisipan mengungkapkan bahwa upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi berbagai keluhan yang muncul saat menghadapi masa menopause ditemukan satu tema yaitu mengatasi keluhan menghadapi menopause. Tema ini dibentuk dari dua sub tema yaitu fisik dan psikologis.

a. Upaya untuk mengatasi keluhan fisik

Upaya untuk mengatasi keluhan fisik dibagi menjadi tiga kategori yaitu mengobati diri sendiri (self treatment), tradisional dan modern. Seperti yang diungkapkan P4 dan P5, sebagai berikut:

*“wingi ditensi tenggen bu bidan niku satus tigang ndoso pinten ngoten kulo kesupen”*

(Kemarin ditensi di tempat bu bidan itu seratus tiga puluh berapa gitu saya lupa)

*“kulo beto teng ndokteran leh anak kulo, mungale asam urat”*

(Saya bawa ke dokter diantar anak saya, kata dokter asam urat)

Dari perilaku kesehatan yang dilakukan P4 dan P5, menurut Notoatmodjo (2007) adalah perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan yang dimulai dari mengobati sendiri (*self treatment*). Upaya lain untuk mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan dengan pergi berobat ke tenaga kesehatan (puskesmas atau dokter).

Terhadap keluhan-keluhan ini, wanita cenderung mengaitkannya dengan usia yang sudah mulai tua dan mendekati menopause. Tidak jarang partisipan mengaitkan keluhan yang dirasakan dengan usia menghadapi menopause, misalnya asam urat yang ketika muda dulu tidak pernah mengeluh pegal-pegal pada usia sekarang penyakit tersebut muncul. Ada juga yang merasakan pandangannya tidak sejelus dulu dengan semakin dekatnya masa menopause penglihatannya semakin kabur sehingga menanggu aktivitasnya.

Ketidaknyamanan dari berbagai keluhan yang dirasakan membuat wanita perimenopause yang diteliti melakukan sesuatu untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Upaya yang dilakukan dimulai dari upaya sendiri yaitu dengan membeli obat sendiri di toko obat, makan teratur dan istirahat cukup. Adapun upaya tradisional yaitu dengan minum jamu dan dipijat, kemudian terakhir ke bidan desa, Puskesmas atau ke dokter

apabila upaya yang dilakukan pertama dan kedua tidak mengurangi keluhan yang dialami. Berbagai upaya yang dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan dari keluhan fisik yang dirasakan antar lain:

- 1) Pandangan kabur: pakai kaca mata, minum jamu
- 2) Mudah lelah: istirahat cukup, menjaga kesehatan, minum jamu, minum suplemen
- 3) Pegal-pegal: minyak atau parem gosok, pakai koyo, dipijat, minum jamu, tidur
- 4) Sering kesemutan: menggerakkan bagian yang kesemutan, tidak melakukan upaya apapun (tidak berobat)
- 5) Sakit kepala: di bawa istirahat (tidur), minum obat penghilang rasa sakit yang dibeli sendiri, minum obat dari petugas kesehatan.
- 6) Jantung berdebar-debar: istirahat, anjuran dari dokter: mengurangi kerja berat
- 7) Kurang tenaga: istirahat cukup, makan makanan yang bergizi.



Menurut Notoatmojo (2007) respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan disebut perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan tersebut antara lain perilaku pemeliharaan kesehatan dengan memelihara dan menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha penyembuhan agar tidak sakit. Perilaku pencarian dan penggunaan

sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan yang dimulai dari mengobati sendiri (*self treatment*). Upaya lain untuk mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan dengan pergi berobat ke tenaga kesehatan (puskesmas atau dokter).

Upaya yang dilakukan tersebut sesuai juga dengan teori Becker (*cit* Notoatmojo, 2007) tentang perilaku hidup sehat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan antara lain makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras, istirahat yang cukup, mengendalikan stress dan perilaku atau gaya hidup yang positif bagi kesehatan.

b. Upaya untuk mengatasi keluhan psikologis

Partisipan mengungkapkan tidak melakukan upaya apapun untuk mengatasi keluhan psikologis. Sebagian besar dari wanita yang diteliti menjalani hidup apa adanya, tidak ada perasaan cemas, takut bila sudah tua dan menopause nantinya. Untuk mengurangi keluhan psikologis, wanita menghadapi masa menopause tidak melakukan upaya karena sudah menyadari bahwa semua yang terjadi adalah kodrat yang harus dijalani oleh setiap wanita. Menurut Prawirohardjo (2005) mereka lebih melihat sisi positif dari berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya misalnya tidak ada halangan lagi ketika beribadah. Sehingga memudahkan mereka untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

3. Tujuan Ketiga: Mengetahui bagaimana perasaan wanita menghadapi menopause di Dusun Nglumut.

Pada tujuan ketiga ini ditemukan satu tema yaitu perasaan menghadapi menopause dengan kategori psikologis. Partisipan mengungkapkan bahwa ada yang hilang dari dalam dirinya bila tidak mendapat haid seperti yang diungkapkan oleh P4, berikut:

*“Wah kok rasane wonten sing ical njeh mbak...wong biasane oleh (haid) terus ngerti-ngerti ora men marak ke deg-degan engko gek-gek isi (sambil tertawa)...maklum njeh mbak tiang alit nek urusan ekonomi niku lho mbak sing marake emosi...hah yo kudu sabar anak e yoo...iseh sekolah kabeh, sekolah saiki ki duweet...terus”*

(Wah kok rasanya ada yang hilang ya mbak...soalnya biasa dapat haid lalu tiba-tiba tidak mendapat haid, jadi was-was jangan-jangan nanti hamil (tertawa)...ya maklum mbak orang kecil kalo urusan ekonomi itu lho mbak membuat emosi...hah ya harus sabar anak saya juga masih sekolah semua, sekolah sekarang itu minta uang... terus)

Namun partisipan yang lain berpandangan berbeda, mereka melihat dari sisi positif dari perubahan yang terjadi pada dirinya seperti yang diungkapkan P3 dan P5, sebagai berikut:

*“biasa mawon malah le ngibadah ra ono alangan. Biasane nek romadhon ono sing bolong dong-dong antarane pitu nganti sepuluh dino, saiki lancar terus (tertawa)...yo malahane ra nyaur utang”*

(Biasa saja sehingga membuat ibadahnya tidak ada halangan. Biasanya kalau ramdhan ada yang batal kadang-kadang antara tujuh sampai sepuluh hari, sekarang lancar terus (tertawa) ya kebetulan tidak usah mengganti)

*“njeh ditrimo menopo wontene to mbak. Yo nek wes mangsane arep kepriye meneh to, wong menungso niku sagete namung nrimo nopo sing*

*diparingi sing Moho Kuaso, lha ajeng pripun maleh to mbak....njeh mboten”*

(Ya ditrima apa adanya ya mbak. Ya kalau sudah waktunya mau bagaimana lagi, manusia itu kan hanya bisa menerima apa yang dikasih oleh yang Maha Kuasa, lha mau bagaimana lagi iya kan mbak...benar tidak)

Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa dirinya merasa biasa saja menghadapi menopause. Hanya seorang partisipan saja yang mengungkapkan bahwa dirinya merasa ada yang hilang bila tidak mendapatkan haid. Menurut Kuntjoro (2002) beberapa keluhan psikologis yang merupakan tanda dan gejala menopause yaitu: ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi. Menstruasi merupakan lambang kewanitaan dan bila hal itu berhenti, maka wanita itu merasa tua. Masa yang lalu tidak mungkin kembali lagi dan masa depan agak suram. Mereka mulai mengeluh tentang badannya dan mungkin menjadi depresif, marah-marah serta takut akan nasibnya.



## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Keluhan fisik yang dialami oleh wanita menghadapi masa menopause yang diteliti sebagian besar adalah pandangan kabur, mudah lelah, pegal-pegal, sering kesemutan, sakit kepala, jantung berdebar-debar, dan kurang tenaga. Dari sejumlah keluhan utama yang muncul, mudah lelah, pegal-pegal dan kesemutan lebih dirasakan oleh sebagian besar wanita menghadapi masa menopause. Sedangkan keluhan psikologis yang banyak dialami oleh wanita menghadapi masa menopause adalah mudah marah dan merasa tua. Keluhan lain yang dirasakan oleh partisipan yaitu merasa terbebani karena anak yang belum selesai sekolah dan masalah ekonomi keluarga.
2. Tindakan atau upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan lebih banyak dilakukan sendiri dan bervariasi mulai dari menjaga kesehatan tubuh dengan, istirahat cukup, makan makanan yang sehat, minum suplemen, pengobatan inisiatif sendiri dengan membeli obat di apotek saat sakit dan minum obat dari petugas kesehatan yang datang saat diadakan posyandu lansia. Pengobatan tradisional dengan, minum jamu, menggunakan minyak gosok atau parem, dipijat dan menggunakan koyo.

Apabila upaya yang telah dilakukan tetap tidak mengurangi keluhan yang dirasakan, mereka akan berobat ke dokter atau bidan. Namun untuk keluhan psikologis wanita perimenopause tidak melakukan upaya apapun karena mereka sudah menyadari bahwa semua yang terjadi merupakan kodrat yang harus dijalani oleh setiap wanita.

## B. Saran

Dari hasil kesimpulan, peneliti memberikan saran dan masukan agar kualitas hidup wanita yang akan menghadapi menopause menjadi lebih baik, sehat, produktif dan mandiri yaitu ditunjukkan kepada:

1. Wanita menghadapi masa menopause untuk lebih dapat meningkatkan pengetahuan tentang menopause melalui kegiatan-kegiatan posyandu lansia khususnya pada wanita perimenopause di Dusun Nglumut sehingga dapat mengenal perubahan fisik dan psikologis serta dapat melakukan upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan dari keluhan yang dirasakan dengan perilaku kesehatan.
2. Petugas kesehatan khususnya Bidan Desa untuk dapat memberikan penyuluhan tentang menopause. Penyuluhan tersebut antara lain tentang perubahan fisik maupun psikologis, keluhan dari fisik dan psikologis serta upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan, mengadakan kegiatan yang mendukung kesehatan misalnya senam bersama agar selalu sehat dan bugar. Kegiatan ini akan sangat bermanfaat bagi wanita perimenopause untuk mempersiapkan diri menghadapi masa menopause.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baziad, A. (2003). *Menopause dan Andropause*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; Jakarta.
- \_\_\_\_\_, A. (2008). *Endokrinologi Ginekologi*, Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; Jakarta.
- Delta. (2010). *Menopause Berseri dengan Drospirenone dan Estradiol* dalam <http://forum.upi.edu> diakses tanggal 8 Maret 2010.
- Irawati, T. (2002). *Menopause*. Galang Priatika; Yogyakarta.
- Kasdu, D. (2002). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Puspa Swara: Jakarta.
- Lestary, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*, Garailmu: Yogyakarta.
- Maleong, L.J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya; Bandung.
- Notoatmodjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta; Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, LPSP3 Fakultas Psikologi UI; Jakarta.
- Prawirohardjo. (2005). *Bunga Rampai Obsteri dan Ginekologi Sosial*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; Jakarta.
- Satori, D. dan Komariah, A. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Alfabeta; Bandung.
- Shihab. Q. M. (2005). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Lentera Hati: Tangerang.
- Sutanto, B. L dan Doddy B. S. (2005). *Wanita dan Gizi Menopause*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI; Jakarta.