

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN *INSOMNIA*
PADA WANITA PREMENOPAUSE
*STUDY LITERATURE***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
IZMI WIDYASTUTI
1610201210**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN *INSOMNIA*
PADA WANITA PREMENOPAUSE
*STUDY LITERATURE***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
IZMI WIDYASTUTI
1610201210**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA WANITA USIA
PREMENOPAUSE**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
IZMI WIDYASTUTI
1610201210**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DIAH NUR ANISA, S.Kep.,Ns.,M.Kep
16 November 2020 13:29:39



Checksum: SHA-256: A5232FC13D6FA1E5D26CD13CBC995F4CA884730698EC5740DC65C861494C3B85 | MD5: 50A8150223FB4DFFF03ACB696447398F

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN *INSOMNIA* PADA WANITA PREMENOPAUSE¹

Izmi Widyastuti², Dyah Nur Anisa²

ABSTRAK

Latar belakang: *Premenopause* merupakan suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan dan terjadi 4-5 tahun sebelum menopause. Gejala psikologis premenopause meliputi insomnia, kecemasan, mudah lelah dan kurang bersemangat. Insomnia pada premenopause dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dipagi hari seperti mengganggu aktivitas, menurunkan energy, mood, menurunkan kesehatan atau kualitas hidup, kelelahan, sulit berkonsentrasi dan mengantuk. Selain insomnia kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah terjadi.

Tujuan: *Literatur review* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan insomnia pada wanita premeopause.

Metode *literature riview*: *literature riview* ini menganalisis isi jurnal. Terdapat 5 jurnal subyek dewasa premenopause dengan kata kunci kecemasan dan insomnia pada premenopause.

Hasil penelitian: berdasarkan hasil analisis terkait kelima jurnal, dapat ditemukan hal terkait hubungan kecemasan dengan insomnia pada premenopause. Semakin cemas wanita pada tahap premenopause akan semakin mempengaruhi insomnia yang dapat menyebabkan gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, terbangun dimalam hari, sulit memulai tidur kembali atau membutuhkan waktu lama untuk memulai tidur.

Simpulan dan saran: berdasarkan hasil *literature riview* menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada wanita premenopause, oleh karena itu disarankan wanita premenopasue dapat mengidentifikasi tingkat kecemasan sehingga tidak memperburuk insomnia yang terjadi.

Kata kunci: Kecemasan, Insomnia, Premenopause

Perpustakaan: 13 buku, 23 jurnal, 5 artikel

Jumlah halaman: ix laman, 45 halaman, 3 tabel, 2 skema, 1 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND INSOMNIA IN PREMENOPAUSAL WOMEN¹

Izmi Widyastuti², Dyah Nur Anisa²

ABSTRACT

Background: Premenopausal is a physiological condition in women who have entered the aging process and occurred 4-5 years before menopause. The psychological symptoms of premenopausal are insomnia, anxiety, fatigue and lack of excitement. Premenopausal insomnia can cause morning discomfort, such as disrupting activity, lowering energy and mood, reducing health or quality of life, fatigue, difficulty concentrating and drowsiness. Apart from insomnia, anxiety is a state of worry that complains if something bad is about to happen. Anxiety in premenopausal women is often associated with worrying about situations that never happened before.

Purpose: This literature review aims to determine the correlation between anxiety and insomnia in premenopausal women.

Method: This research employed literature review by analyzing journal content. There were 5 journals of premenopausal adult subjects with the keyword premenopausal anxiety and insomnia.

Results: Based on the results of the analysis related to the five journals, it was found that there was a correlation between anxiety and insomnia in premenopausal women. The more anxious women at the premenopausal stage, the more increasing the affect insomnia which could cause sleep disorders such as difficulty in starting to sleep, waking up at night, difficulty in starting to sleep again or taking a long time to start sleeping.

Conclusions and suggestions: Based on the results of the literature review, it shows a correlation between anxiety levels and insomnia in premenopausal women. Therefore it is suggested that premenopausal women can identify the level of anxiety so that it does not worsen insomnia that occurs.

Keywords : Anxiety, Insomnia, Premenopausal

References : 13 Books, 23 Journals, 5 Articles

Pages : xi Pages, 45 Pages, 3 Tables, 2 Schemes, 1 Appendix

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Premenopause merupakan suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki proses penuaan (*aging*) (Proverawati, 2010). Gejala yang timbul dan menyertai *syndrome premenopause* meliputi *hot flushes*, *night sweat*, *dryness* vaginal, penurunan daya ingat, *insomnia*, depresi, *fatigue*, penurunan libido, *drypareunia* dan *incontinence urinary* (Proverawati, 2010). Gangguan psikis pada sindrom klimakterik adalah mudah tersinggung, depresi, mudah Lelah, kurang bersemangat dan *insomnia* atau sulit tidur (Purwoastuti & Walyani, 2015).

Syndrome premenopause dialami oleh seluruh wanita hampir diseluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Proverawati, 2010). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 40-50 tahun berjumlah 18.505 juta jiwa pada tahun 2019 dan akan terus bertambah setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2019).

Ketidakteraturannya siklus haid dimulai sekitar usia 40 tahun. Kadar estrogen yang menurun sering mengganggu aktivitas bahkan menjadi gejala yang serius karena dapat menimbulkan perubahan yang menyebabkan kecemasan pada wanita (Proverawati, 2010). Penurunan kadar estrogen ini dapat terjadi dalam jangka pendek atau panjang. Diantara manifestasi awal yang paling penting adalah gejala vasomotor, *insomnia*, mudah marah, kecemasan, depresi dan

kehilangan memori. Perubahan hormone dapat menyebabkan *insomnia* dalam transisi menopause dan *pascamenopause* (Hachul, Bezerra, & Andersen, 2016). Dampak *premenopause* yang sering terjadi di masyarakat adalah kecemasan, takut, lekas marah, ingatannya menurun, sulit konsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, mudah tersinggung, stress bahkan depresi (Hidayah, Hadi, & Atik, 2013).

Gangguan tidur dapat disebabkan oleh zat-zat yang dapat mencegah sintesis serotonin atau rusaknya nukleus ramus dorsalis di batang otak, dimana terdapat sebagian besar badan sel serotonergik, dapat mengurangi banyak waktu tidur. Serotonin adalah neurotransmitter yang berpengaruh pada mood, pola makan, dan tidur. Kadar serotonin ditemukan menurun pada saat fase luteal, hal ini dapat disebabkan turunnya kadar estrogen, karena estrogen dapat mempengaruhi serotonin. Pada kadar level serotonin yang menurun maka akan terjadi gangguan tidur terutama *insomnia*. Berdasarkan International Classification of Sleeping Disorder (ICSD), gangguan tidur yang berhubungan dengan siklus menstruasi dapat dibedakan menjadi *premenstrual insomnia*, *premenstrual hypersomnia*, dan *menopausal insomnia* tetapi belum banyak yang menjelaskan mekanisme terjadinya gangguan tidur tersebut (Gracia, Wangsa, Agung, & Sidharta, 2011).

Insomnia salah satunya dapat disebabkan oleh gangguan hormon, salah satunya adalah hormon melatonin. Hormon melatonin

disekresikan oleh kelenjar pineal di pusat otak. Malam hari hormon ini diproduksi untuk mengatur siklus tidur. Saat bertambah usia kadar hormon melatonin akan berkurang. Saat terjadi gangguan pada hormone melatonin akan menyebabkan *insomnia*, tidur tidak nyenyak, pembesaran prostat, depresi, kelelahan, siklus haid tidak teratur (Iswari & Wahyuni, 2015).

Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Terdapat 1,6% populasi di bawah usia 20 tahun yang menderita *insomnia* dan 11,9% pada populasi usia 30-40 tahun. Pada kelompok usia di atas 40 tahun, insidensi meningkat lebih cepat pada wanita, sebanyak 40% wanita usia 40-54 tahun mengeluh *insomnia* dibandingkan dengan 20% pria pada kelompok usia yang sama. Kesulitan tidur mencapai puncaknya pada kelompok usia 65-69 tahun, yaitu terdapat pada 40% wanita dan 25% pria (Amir, 2007).

Menurut National Sleep Foundation (NSF) wanita lebih banyak mengalami *insomnia* dibandingkan pria, 57% wanita mengalami tanda gejala *insomnia* beberapa kali dalam satu minggu. *Insomnia* lebih banyak terjadi pada wanita karena fase tertentu dalam kehidupannya seperti siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause.

Umur seseorang berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya temporer atau menetap,

dimana prevalensi *insomnia* meningkat dengan bertambahnya usia (Amir, 2007).

Insomnia dapat menimbulkan gangguan untuk melakukan aktivitas sepanjang hari, menurunkan energi dan *mood*, menurunkan kesehatan/kualitas hidup dan menyebabkan rasa frustrasi bagi yang mengalaminya. Dampak lain dari *insomnia* seperti kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktivitas disiang hari, penurunan motivasi dan performa social, mudah tersinggung dan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja (Munir, 2015).

Kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Narti, 2019). Beberapa hal yang sering menjadikan perempuan cemas selama masa premenopause diantaranya proses memasuki masa menopause yang membawa perubahan bentuk tubuh dan perubahan suasana hati (Maharani, 2014).

Kecemasan pada wanita menopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang sebelumnya tidak pernah terjadi. Umumnya mereka tidak mendapatkan informasi yang benar tentang menopause sehingga yang dibayangkan adalah efek negatif setelah memasuki masa menopause. Mereka cemas dengan berakhirnya era reproduksi. Perempuan beranggapan bahwa menopause berarti berhentinya nafsu seksual, perubahan fisik menjadi tua, kecantikannya akan memudar, vitalitas

dan organ tubuhnya menurun (Rostiana & Kurniati, 2009).

Dampak dari kecemasan dalam menghadapi premenopause seperti munculnya konflik dalam keluarga, ketakutan akan hilangnya kemampuan untuk bereproduksi, ketakutan pada penurunan penampilannya seperti kerutan pada kulitnya, menganggap dirinya sudah semakin tua, tidak sehat dan tidak bugar lagi dan tidak cantik lagi (Afrida, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan *study literature* tentang Hubungan Kecemasan Dengan *Insomnia* Pada Wanita Usia Premenopause.

TUJUAN

Tujuan *literature riview* ini untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan insomnia pada wanita premeopause.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penulisan dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature riview*. *Literature review* merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah

dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber yaitu jurnal, buku, internet dan pustaka lainnya.

Beberapa literatur didapatkan dari *database* yang terdapat di Google scholar dengan menggunakan kata kunci berbahasa Indonesia yaitu ("kecemasan" OR "*Stress*") AND ("*insomnia*" OR "kualitas tidur") AND ("premenopause") OR "Klimakterium") didapatkan sebanyak 130. *Database* yang terdapat di PubMed dengan menggunakan kata kunci berbahasa Inggris yaitu ("*anxiety* OR *Stress*") AND ("*insomnia* OR *poor sleep*") AND ("*premenopause* OR *climacteric*") didapatkan sebanyak 149 hasil penelitian, dan setelah dilakukan *screening* terdapat 5 jurnal akhir yang direview. Pencarian jurnal ini dibatasi 5 tahun dengan rentang tahun 2015-2020.

HASIL

No.	Judul dan Penulis	Sampel	Metode	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Premenopause Di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Gunungsari, Zahra & Sopiatus (2018)	n= 30 orang wanita usia 40-43 tahun di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas	preexperiment dengan one group pretest-posttest dengan analisis Wilcoxon Signed Rank Test.	Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan (pretest) 60% mengalami kecemasan sedang, 33% mengalami kecemasan ringan, 3,33% kecemasan berat dan 3,33% tidak mengalami kecemasan. setelah dilakukan penyuluhan (posttest) 76,7% mengalami kecemasan ringan dan 23,3% tidak memiliki kecemasan.
2.	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik, Hidayah, Alif (2016)	n= 66 wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik.	survey analitik dengan menggunakan rancangan <i>cross sectional</i> dan analisis Mann-Whitney	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (56,1%) mengalami kecemasan ringan dan sebagian besar (68,2%) mengalami insomnia. Hasilnya terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia pada wanita premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. Sebagian besar wanita premenopause mengalami tingkat kecemasan ringan dan sebagian besar mengalami insomnia.
3.	Acute Stress Alters Autonomic Modulation During Sleep In Women Approaching Menopause, Zambotti, Sugarbaker, Trinder, Corlain & Baker (2016).	n= 40 orang di Komunitas San Francisco Bay Area.	Menggunakan desain experimental dan analisis Repeated Measures ANOVA	Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa wanita dengan insomnia yang berkembang dalam transisi menopause memiliki perubahan reaktivitas terhadap stres, yang mungkin berperan dalam perkembangan dan persistensi insomnia di usia paruh baya.
4.	Perbedaan Tingkat Insomnia pada Wanita Premenopause dan menopause di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo, Gunadarma (2016).	n= 38 wanita premenopause di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo.	analitik observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i> dan uji statistic menggunakan uji t – tidak berpasangan	Hasil dari penelitian ini adalah rerata tingkat insomnia pada wanita pramenopause sebesar 5,58 sedangkan pada wanita menopause sebesar 7,66.
5.	Stress dan insomnia pada menopause, Syalfina, Kusuma (2018).	n= 56 orang.	penelitian epidemiologi analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> dan analisis chi square.	Hasil penelitian ini adalah faktor yang paling kuat berpengaruh terhadap stress terhadap menopause adalah pekerjaan, usia dan pendidikan sedangkan factor yang paling kuat berpengaruh terhadap insomnia menopause terjadi oleh faktor risiko umur, pendidikan, pekerjaan, dan stress dan faktor lainnya.

PEMBAHASAN

Hasil literature review berdasarkan kelima jurnal diatas dapat ditemukan beberapa hal terkait kecemasan dan insomnia. Secara garis besar ditemukan tentang hubungan antara kecemasan dan insomnia pada wanita premenopause.

Menurut penelitian (Hidayah & Hilmi, 2016) menjelaskan bahwa saat seorang wanita mengalami masa premenopause mengalami berbagai gejala kesehatan diantaranya gejala-gejala fisik yaitu semburan rasa panas (hot flushes) dan keringat pada malam hari, kelelahan, gangguan tidur (insomnia), kekeringan kulit dan rambut, sakit dan nyeri pada persendian, sakit kepala, palpitasi (denyut jantung cepat dan tidak teratur), dan berat badan bertambah. Sedangkan gejala psikologis yaitu perasaan murung, kecemasan, iritabilitas dan perasaan yang berubah-ubah, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan dan merasa tidak berharga.

Penelitian Syalfina & Kusuma (2018), menjelaskan bahwa Gangguan tidur (insomnia) adalah keluhan yang paling umum selama transisi menopause dan pascamenopause seperti kesulitan tertidur, bangun beberapa kali selama malam, dan bangun lebih awal dari yang diinginkan di pagi hari. Sleep onset insomnia adalah kesulitan tidur tepat waktu atau lebih awal pada malam hari, seringkali menunjukkan gejala gangguan kecemasan. Kesulitan tidur disebabkan karena rendahnya kadar

serotonin yang dipengaruhi pada masa premenopause. Dimana kadar serotonin dipengaruhi oleh kadar endofrin. Serotonin mempengaruhi suasana hati seseorang, jika kadar dalam tubuh menurun, hal ini akan menyebabkan depresi dan sulit tidur. Terjadinya kekhawatiran-kekhawatiran, ketakutan, kecemasan pada masa menopause dapat menyebabkan insomnia (Mulyani, 2013).

Menurut penelitian Smith, Flaws & Mahoney (2018), menjelaskan bahwa kurang tidur diketahui meningkatkan depresi, kecemasan dan stress yang dapat meningkatkan faktor risiko tidur yang buruk. Tidur yang buruk meliputi *insomnia*,tidur gelisah dan gangguan tidur.

Hasil penelitian Syalfina & Kusuma (2018), menyebutkan bahwa ibu menopause mengalami insomnia dan hanya sebagian kecil tidak mengalami insomnia sebesar 18 (48,6%). 79,2% responden dengan insomnia 44(75%) memiliki usia lebih dari 55 tahun dan 12 (25%) berusia 45-55 tahun. Pada penelitian (Hidaayah & Alif, 2016), menyebutkan bahwa dari 66 responden, 37 responden yang mengalami kecemasan ringan hampir seluruhnya (78,4%) mengalami insomnia, 15 responden mengalami kecemasan sedang hampir seluruhnya (93,3%) mengalami insomnia, sedangkan 14 responden tidak ada kecemasan (85,7%) tidak mengalami insomnia.

Penelitian Gunadarma (2016), menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *insomnia* pada wanita premenopause dan menopause yang disebabkan oleh faktor psikologis yaitu memendam kemarahan, kecemasan ataupun depresi dan faktor biologis seperti penurunan kadar estrogen dan progesteron mengalami penurunan secara bertahap. Penurunan kadar estrogen berpengaruh terhadap salah satu neurotransmitter di otak yakni serotonin, kadar serotonin yang menurun akan membuat sulit tidur dan mengalami depresi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zahra & Sopiatus (2018), menyebutkan bahwa Ibu yang mengalami premenopause mengalami perubahan seperti berkurang dan berhentinya produksi hormon estrogen yang menimbulkan berbagai gejala dan keluhan. Kenyataannya tidak semua perempuan mengalami kecemasan, ketakutan saat menghadapi premenopause. Ada perempuan yang tidak merasakan adanya gangguan pada kondisi psikisnya.

Penelitian Hidaayah & Alif (2016), menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan *insomnia* pada wanita premenopause. Tingkat kecemasan berhubungan secara signifikan dengan kejadian *insomnia* pada wanita premenopause. Artinya, apabila tingkat kecemasan yang dialami semakin berat, maka kejadian *insomnia* pada wanita premenopause

juga semakin buruk, begitu juga sebaliknya.

Selain *insomnia* dan kecemasan pada wanita premenopause dapat ditemukan keluhan seperti: *Hot flashes*, diperkirakan 35% - 50% wanita menderita gelombang panas tubuh disertai berkeringat disiang hari terkadang di malam hari. Diperkirakan berlangsung selama 5-10 menit. *Vaginal dryness*, kadar estrogen menyebabkan jaringan vagina menjadi lebih tipis dan kering, dapat menyebabkan gatal dan iritasi. Ini juga bias menjadi sumber rasa sakit saat berhubungan, berkontribusi pada penurunan hasrat seksual di usia paruh baya. Masalah lainnya, banyak wanita mengeluhkan masalah ingatan jangka pendek dan kesulitan berkonsentrasi selama transisi menopause. Meskipun estrogen dan progesterone berperan dalam menjaga fungsi otak, tetapi terlalu sedikit informasi yang dapat mendukung keluhan tersebut (Harvard Medical School, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap 5 jurnal artikel tentang hubungan kecemasan dengan *insomnia* pada wanita premenopause dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan dan *insomnia* pada wanita premenopause karena saat wanita mengalami masa premenopause dapat menimbulkan gejala psikologis seperti kecemasan dan gejala fisik seperti *insomnia*. Saat wanita mengalami masa premenopause kadar estrogen yang terbentuk akan menurun,

sehingga berpengaruh terhadap serotonin yang menyebabkan sulit tidur atau *insomnia*. Saat kadar serotonin menurun endorphen tidak dapat dilepaskan sehingga tidak dapat meredakan kecemasan, stress dan depresi.

Saran

Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat lebih banyak mereview hubungan kecemasan dan insomnia pada lansia atau pelajar dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Harvard Medical School. (2020, April 14). Retrieved September 09, 2020, from Harvard Health Publishing:

<https://www.health.harvard.edu/womens-health/perimenopause-rocky-road-to-menopause>

Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosa Dan Penatalaksanaannya*. Jakarta: Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Aprilia, I. N., & Puspitasari, N. (2007). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol 4 No 1.

Badan Pusat Statistik. (2019, september Selasa). *Badan Pusat Statistik*. Retrieved from Badan Pusat Statistik : <https://www.bps.go.id/subject/>

40/gender.html#subjekViewTab3

Gracia, M., Wangsa, B., Agung, N., & Sidharta, V. S. (2011). Pengaruh Sindroma Premenstruasi Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya. *Damianus Journal Of Medicine*, Vol.10 No.2 Hal 77-80.

Hachul, H., Bezerra, A. G., & Andersen, M. L. (2016). *Clinical Handbook of Insomnia*. Switzerland: Cham Springer.

Hidaayah, N., & Alif, H. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 1, no. 9.

Hidayah, S. N., Hadi, M., & Atik, N. S. (2013). Tingkat Keceasan Wanita Usia 40-50 Tahun Menghadapi Masa Premenopause Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Kesehatan Reproduksi & Kontrasepsi*, 55.

Iswari, & Wahyuni. (2015, 01 17). *Melatonin & Melatonin Reseptor agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis*. Retrieved from

<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=82532&val=970>

- Maharani, R. (2014). Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause ditinjau dari jenis Dukungan Sosial Keluarga Pada Anggota Persit Kartika Chandra Kirana Ranting 5 Ribu 54 Kota Muara Enim Provinsi Sumatera Utara . 07.
- Mulyani. (2013). Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan.
- Munir, B. (2015). *Neurologi Dasar* . Jakarta: Agung Seto.
- Narti, S. (2019). *Kumpulan contoh hasil penelitian tindakan bimbingan konseling*. Yogyakarta: Deepublish publisher Cv Budi Utama.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2012). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause dan Syndrome Premenopause*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwoastuti, E., & Walyani, E. S. (2015). *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Yogyakarta: PT. PUSTAKA BARU.
- Rostiana, T., & Kurniati, N. T. (2009). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause . *Jurnal Psikologi*.
- Smith, R. L., Flaws, J. A., & Mahoney, M. M. (2018). Factors Associated With Poor Sleep During Menopause: Results From The Midlife Woman's Health Study.