
**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SUAMI TENTANG AKTIFITAS
SEKSUAL PADA ISTRI MENOPAUSE DI KELURAHAN SILANDIT KOTA
PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2022**

¹Rika Apripan, ²Rosmainun

¹⁻²Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan

Email: rikahariato@gmail.com rosmainun88@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan proses kehidupan yang dialami setiap wanita dan terjadi pada usia rata-rata > 45 Tahun. Banyak wanita diliputi rasa kecemasan menjelang *menopause*. Keinginan seks biasanya menurun pada masa *menopause*, tetapi dapat pulih sesudah gejala menghilang. Bahkan bagi sebagian suami *menopause* digunakan sebagai alasan untuk menikah lagi karena sang istri dianggap sudah tidak mampu lagi melakukan hubungan seksual.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pengetahuan dan sikap suami tentang aktifitas seksual pada istri *menopause* di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif korelasi*, populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah suami yang memiliki istri menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan sebanyak 40 sampel. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Total sampling*.

Penelitian dilakukan pada Agustus 2022. Hasil analisa dengan mencari frekuensi dan persentase menunjukkan bahwa pengetahuan suami tentang aktifitas seksual pada istri *menopause* mayoritas baik. Dan sikap suami tentang aktifitas seksual pada istri *menopause* mayoritas bersikap positif.

Hubungan pengetahuan dan sikap dianalisa dengan Secara statistik menggunakan analisis *Chi Square* (X^2) pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022.

Dengan pengetahuan yang benar, dapat mempengaruhi sikap yang diberikan sehingga pasangan suami istri tetap bisa menikmati kehidupan seksual yang menyenangkan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih mengkaji tentang seksual pada masa *menopause* menurut suami istri sehingga masalah seksual dalam masa menopause dapat lebih dalam diketahui .

**THE RELATIONSHIP OF HUSBAND'S KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT
SEXUAL ACTIVITIES IN MENOPAUSE WIFE IN SILANDIT VILLAGE,
PADANGSIDIMPUAN CITY 2022**

¹Rika Apripan, ²Rosmainun

¹⁻²Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan

Email: rikahariato@gmail.com rosmainun88@gmail.com

ABSTRACT

Menopause is a life process experienced by every woman and occurs at an average age of > 45 years. Many women are filled with anxiety before menopause. The desire for sex usually decreases during menopause, but may recover after symptoms disappear. Even for some husbands menopause is used as an excuse to remarry because the wife is considered to be no longer capable of having sexual relations.

This study aims to look at the relationship between knowledge and attitudes of husbands about sexual activity in menopausal wives in Silandit Subdistrict, Padangsidempuan City in 2022. This study used a correlation descriptive research design, population and sample in this study were husbands who had menopausal wives in Silandit Subdistrict, Padangsidempuan City as many as 40 samples. Sampling using total sampling.

The research was conducted in August 2022. The results of the analysis by looking for frequencies and percentages showed that the majority of husbands' knowledge about sexual activity in postmenopausal wives was good. And the attitude of husbands about sexual activity in menopausal wives is mostly positive.

The relationship between knowledge and attitude was analyzed statistically using Chi Square analysis (X^2) at a significance level of 95% indicating that there is a significant relationship between Knowledge and Readiness to Face Menopause in Silandit Village, Padangsidempuan City in 2022.

With the right knowledge, it can affect the attitude given so that married couples can still enjoy a pleasant sexual life. It is hoped that future researchers will study more about sexuality during menopause according to husband and wife so that sexual problems during menopause can be more deeply identified.

A. PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Menopause bukan gangguan kesehatan, *menopause* merupakan proses kehidupan yang dialami setiap wanita. Berbagai keadaan yang timbul sebagai dampak *menopause* adalah berkurangnya fungsi hormon *estrogen* yang diproduksi indung telur dan usia rata-rata wanita *menopause* adalah 51 tahun.

Ketika seorang wanita akan mengalami *menopause*, siklus haid dapat terjadi dalam waktu-waktu yang tidak menentu dan bukan hal yang aneh jika menstruasi tidak datang selama beberapa bulan. Pada usia empat puluh tahun, beberapa perubahan hormon yang disebut juga dengan *pre-menopause* mulai terjadi.

Penelitian telah membuktikan, bahwa pada usia empat puluh tahun banyak wanita telah mengalami perubahan-perubahan pada kepadatan tulang dan pada usia empat puluh tahun banyak yang jumlah menstruasinya menjadi lebih sedikit atau lebih pendek waktunya dibanding biasanya, atau malah lebih banyak dan/atau lebih lama.

Sekitar 80% wanita mulai mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi. Dan kenyataannya hanya sekitar 10% wanita berhenti menstruasi tanpa disertai ketidakteraturan siklus yang berkepanjangan sebelumnya. Dalam suatu kajian yang melibatkan lebih dari 2.700 wanita, kebanyakan di antara mereka mengalami transisi *pre-menopause* yang berlangsung antara dua hingga delapan tahun.

Banyak wanita diliputi oleh rasa kecemasan menjelang *menopause*. Mereka takut akan kehilangan kewanitaannya, kehilangan nafsu dan kemampuan koitus, kehilangan rasa cinta sang suami.

Telah diketahui hubungan seksual tidak sekedar ditunjukkan untuk reproduksi melainkan juga untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yang bersifat psikologis yang jika terpenuhi manusia akan merasa puas, bahagia, nyaman, tentram, dan mengalirkan energi baru pada tubuh. Menurut Bambang, faktor seks cukup besar pengaruhnya terhadap

keharmonisan suami-istri yang dapat mencapai 30%.

Keinginan seks biasanya menurun pada masa *menopause*, tetapi dapat pulih sesudah gejala menghilang. Banyak wanita *menopause* yakni *vagina* menjadi kering karena penipisan jaringan pada dinding *vagina*, sehingga ketika melakukan hubungan seksual bisa menimbulkan rasa nyeri.

Penelitian Jones di Amerika Serikat menunjukkan 7 dari setiap 10 pasangan yang diteliti aktif secara seksual setelah usia 60 tahun, banyak diantaranya lanjut sampai usia 70-an atau 80-an.

Menurut laporan Nachtigall tahun 2000, bahwa penurunan aktifitas seksual setelah usia 35 tahun ini disebabkan kelelahan atau ketidaktertarikan pada pria. Mayoritas wanita mengalami *menopause* alami tidak melaporkan penurunan dalam hasrat seksual kesenangan *erotic* atau *orgasme* dan penurunan potensial, seksual lebih sedikit pada wanita dibanding pria selama proses penuaan.

Dalam penelitian Jones, mengenai seksualitas di Amerika Serikat, bahwa gairah dan dorongan seksual tidak berubah dalam 60% wanita dan 20% mengalami penurunan dorongan seksual, 70% lainnya mengalami peningkatan gairah seksual.

Perubahan gairah seksual wanita *menopause* umumnya disebabkan perubahan kadar hormon dalam tubuh. Saat *menopause*, kadar hormon *estrogen* yang memegang peranan penting terhadap fungsi seksual akan mengalami penurunan. Yang menyebabkan wanita *menopause* lebih sulit untuk terangsang dan mengalami *orgasme*.

Menurunnya kadar hormon *estrogen* dalam tubuh wanita *menopause* juga menurunkan aliran darah yang mengalir ke *vagina*. Sehingga terjadi penurunan produksi cairan pelumas *vagina* yang menyebabkan *vagina* menjadi kering. Kondisi ini membuat hubungan seksual terasa menyakitkan, dan membuat wanita *menopause* enggan untuk melakukan hubungan seksual.

Mitos yang masih beredar secara luas mengatakan bahwa kehidupan seksual perempuan telah berakhir pada saat perempuan

itu memasuki masa *menopause* sehingga suami menjauhi istrinya yang telah mengalami *menopause*. Bahkan bagi sebagian suami *menopause* digunakan sebagai alasan untuk menikah lagi karena sang istri dianggap sudah tidak mampu lagi melakukan hubungan seksual. Anggapan yang salah ini sering berakibat buruk, seperti pasangan usia lanjut bercerai karena masalah seksual atau pria menikah lagi dengan perempuan yang jauh lebih muda.

Dari survei awal peneliti di daerah Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan terdapat 40 suami memiliki istri *menopause*. Pada wawancara awal dengan suami yang memiliki istri *menopause*, diperoleh pernyataan menurut 2 dari 5 suami mengatakan aktifitas seksual mereka tetap tidak ada masalah sedangkan 2 suami mengatakan aktifitas seksual dengan istri semakin berkurang karena istri merasa sakit untuk berhubungan seksual. Ada 1 suami mengatakan bahwa pada usia *menopause*, seksual tidak penting dibicarakan.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Hubungan Pengetahuan dan Sikap Suami tentang Aktifitas Seksual pada Istri Menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022".

2. PERMASALAHAN

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Bagaimanakah Hubungan Pengetahuan dan Sikap Suami tentang Aktifitas Seksual pada Istri Menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan."

3. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap suami tentang aktifitas seksual pada istri *menopause* di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022.

MANFAAT PENELITIAN

- 1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang hubungan seksual pada masa *menopause*,

sehingga dapat menerapkan dalam pelayanan dilapangan.

- 2 Memberikan informasi tentang aktifitas seksual pada masa *menopause* bagi Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan.
- 3 Dapat menambah pengetahuan bidan/tenaga kesehatan sehingga dapat memberikan konseling kepada pasangan suami istri tentang hubungan seksual pada masa *menopause* sehingga dapat menjadi dasar untuk mengatasi masalah-masalah hubungan seks yang dihadapi pasangan suami istri selama *menopause*.
- 4 Sebagai bahan informasi dan referensi bagi mahasiswa khususnya mata kuliah kesehatan reproduksi.

4. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional study* dimana pengumpulan data variabel dependen dan independen dilakukan secara bersamaan. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap suami tentang aktifitas seksual pada istri *menopause* di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah suami yang memiliki istri *menopause* di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan, selama Agustus sampai September Tahun 2021 sebanyak 40 orang.

Sampel adalah sebagian atau seluruh dari populasi yang ada. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling* yaitu pengambilan sampel diambil secara menyeluruh dari populasi tersebut.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan untuk memperoleh gambaran dari variabel yang diteliti baik variabel terikat maupun variabel bebas, kemudian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan Pengetahuan, Peran Suami, dan Kesiapan wanita menghadapi Menopause

di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022.

a. Deskripsi Pengetahuan wanita tentang menopause.

Setelah mengumpulkan dan menganalisis data secara univariat, maka peneliti menyajikan deskripsi Pengetahuan wanita tentang menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan pada tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1

Pengetahuan Wanita tentang Menopause Di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022

Pengetahuan	Jumlah	%
Kurang	10	25
Cukup	27	67,5
Baik	3	7,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas wanita menopause di Kelurahan Silandit memiliki pengetahuan yang cukup tentang menopause, yakni dari 40 orang wanita menopause yang menjadi responden, terdapat 27 orang (67,5%) wanita yang memiliki pengetahuan pada kategori cukup, sebanyak 3 orang (7,5%) wanita memiliki pengetahuan pada kategori baik, dan 10 orang (25%) wanita memiliki pengetahuan pada kategori kurang.

b. Deskripsi Peran Suami di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022

Setelah mengumpulkan dan menganalisis data secara univariat, maka peneliti menyajikan deskripsi Peran Suami di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022 pada tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2

Peran Suami di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022

Peran Suami	Jumlah	%
Negatif	12	30
Positif	28	70
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas peran suami di Kelurahan Silandit memiliki peran positif dalam mendukung kesiapan wanita menghadapi menopause, yakni dari 40 orang wanita menopause yang diukur peran suaminya, terdapat 28 orang (70%) suami memberikan peran yang positif pada istrinya, dan 12 orang (30%) suami memberikan peran yang negatif kepada istrinya dalam menghadapi menopause.

c. Deskripsi Kesiapan wanita menghadapi Menopause

Setelah mengumpulkan dan menganalisis data secara univariat, maka peneliti menyajikan deskripsi Kesiapan wanita menghadapi Menopause pada tabel 4.3 berikut.

Tabel 4.3

Kesiapan wanita menghadapi Menopause di Kota Padangsidempuan Tahun 2022

Kesiapan	Jumlah	%
Kurang Siap	15	37,5
Siap	25	62,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa mayoritas wanita di kelurahan Silandit siap menghadapi menopause, yakni dari 40 orang wanita menopause terdapat 25 orang (62,5%) ibu memiliki kesiapan pada kategori siap. Dan 15 orang (37,5%) wanita menopause memiliki kesiapan pada kategori kurang siap.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan dua variabel. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (kategorik) dengan variabel dependent (kategorik). Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan *Chi Square* untuk mengetahui hubungan Pengetahuan dan Peran Suami

dengan Kesiapan Menghadapi Menopause. Hasil analisis disajikan sebagai berikut.

Tabel 4.4
Hubungan Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022

Peran Suami	Kesiapan				TOTAL
	Kurang Siap	%	Siap	%	
Kurang	7	17,5	3	7,5	10
Cukup	10	25	17	42,5	27
Baik	1	2,5	2	5	3
Total	14	45	26	55	40
P-Value	0,016				
X2 hitung	8,231				

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa wanita menopause yang memiliki pengetahuan baik mayoritas siap menghadapi menopause, yakni dari 3 orang wanita yang memiliki pengetahuan baik, terdapat 2 orang (5%) wanita siap menghadapi menopause dan 1 orang (2,5%) kurang siap menghadapi menopause. Juga wanita yang memiliki pengetahuan cukup mayoritas siap menghadapi menopause, yakni dari 27 orang wanita yang berpengetahuan cukup, terdapat 17 orang (42,5%) wanita siap menghadapi menopause, dan 10 orang (25%) wanita kurang siap menghadapi menopause.

Sedangkan wanita yang memiliki pengetahuan kurang mayoritas kurang siap menghadapi menopause, yakni dari 12 orang wanita berpengetahuan kurang, terdapat 7 orang (17,5%) kurang siap

menghadapi menopause dan 3 orang (7,5%) siap menghadapi menopause.

Secara statistik menggunakan analisis *Chi Square* (X^2) pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan dengan Kesiapan Menghadapi Menopause yang ditandai dengan nilai $p = 0,016 < \alpha = 0,05$ dengan X^2 hitung = 8,231.

b. Hubungan Peran Suami dengan Kesiapan Menghadapi Menopause

Setelah mengumpulkan dan menganalisis data secara bivariat, maka peneliti menyajikan hubungan Peran Suami dengan Kesiapan Menghadapi Menopause pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.5
Hubungan Peran Suami dengan Kesiapan Menghadapi Menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022

Peran Suami	Kesiapan				TOTAL
	Kurang Siap	%	Siap	%	
Negatif	8	20	4	10	12
Positif	6	15	22	55	28
Total	14	35	26	65	40
P-Value	0,000				
X2 hitung	18,029				

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa wanita menopause dengan peran suami yang positif mayoritas siap menghadapi menopause, yakni dari 28 orang wanita dengan peran suami yang positif, terdapat 22 orang (55%) wanita siap

menghadapi menopause dan 6 orang (15%) kurang siap menghadapi menopause. Sedangkan wanita dengan peran suami yang negatif mayoritas kurang siap menghadapi menopause, yakni dari 12 orang wanita dengan peran suami yang negatif, terdapat 8 orang (20%) kurang siap menghadapi menopause dan 4 orang (10%) siap menghadapi menopause.

Secara statistik menggunakan analisis *Chi Square* (X^2) pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Peran suami dengan Kesiapan Menghadapi Menopause yang ditandai dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan X^2 hitung = 18,029.

2. PEMBAHASAN

Menopause merupakan proses berakhirnya siklus menstruasi. Tidak semua wanita memiliki proses menopause yang sama. Proses ini umumnya ditandai dengan menstruasi yang berakhir secara bertahap. Frekuensi dan interval menstruasi akan semakin jarang sebelum akhirnya berhenti sama sekali.

Menurut Prawirohardjo (2008), menopause merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi yang terjadi karena penurunan hormon estrogen yang dihasilkan ovarium. Menopause mulai pada umur yang berbeda umumnya adalah sekitar umur 50 tahun.

Kejadian menopause merupakan fase yang akan dialami oleh seorang wanita ketika memasuki usia senja. Oleh karena itu, tentu saja seorang wanita harus memiliki kesiapan untuk menghadapi datangnya fase tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas wanita di Kelurahan Silandit siap menghadapi menopause, yakni dari 40 orang wanita menopause terdapat 25 orang (62,5%) ibu memiliki kesiapan pada kategori siap. Dan 15 orang (37,5%) wanita menopause memiliki kesiapan pada kategori kurang siap.

Dalam melakukan persiapan, seseorang harus memiliki pengetahuan tentang apa yang akan dihadapinya. Dalam konteks persiapan menghadapi menopause, hasil penelitian

menunjukkan bahwa menopause yang memiliki pengetahuan baik mayoritas siap menghadapi menopause, yakni dari 3 orang wanita yang memiliki pengetahuan baik, terdapat 2 orang (5%) wanita siap menghadapi menopause dan 1 orang (2,5%) kurang siap menghadapi menopause. Juga wanita yang memiliki pengetahuan cukup mayoritas siap menghadapi menopause, yakni dari 27 orang wanita yang berpengetahuan cukup, terdapat 17 orang (42,5%) wanita siap menghadapi menopause, dan 10 orang (25%) wanita kurang siap menghadapi menopause.

Sedangkan wanita yang memiliki pengetahuan kurang mayoritas kurang siap menghadapi menopause, yakni dari 12 orang wanita berpengetahuan kurang, terdapat 7 orang (17,5%) kurang siap menghadapi menopause dan 3 orang (7,5%) siap menghadapi menopause.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa ada keterkaitan antara pengetahuan wanita tentang menopause dengan kesiapan wanita menghadapi menopause, yakni bagi wanita yang memiliki pengetahuan baik atau cukup cenderung siap untuk menghadapi menopause sebaliknya bagi wanita yang memiliki pengetahuan kurang cenderung kurang siap untuk menghadapi menopause.

Kasdu (2002) menyatakan bahwa pengetahuan yang cukup akan membantu wanita memahami dan mempersiapkan dirinya menghadapi masa menopause dengan lebih baik. Wanita menjelang menopause akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh, sehingga akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupannya.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

- Mayoritas wanita menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022 dari 40 orang wanita menopause terdapat 25 orang (62,5%) ibu memiliki kesiapan pada kategori siap. Dan 15

orang (37,5%) wanita menopause memiliki kesiapan pada kategori kurang siap.

- b. Mayoritas peran suami di Kelurahan Silandit memiliki peran positif dalam mendukung kesiapan wanita menghadapi menopause, yakni dari 40 orang wanita menopause yang diukur peran suaminya, terdapat 28 orang (70%) suami memberikan peran yang positif pada istrinya, dan 12 orang (30%) suami memberikan peran yang negatif kepada istrinya dalam menghadapi menopause.
- c. Ada hubungan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi menopause di Kelurahan Silandit Kota Padangsidempuan Tahun 2022 yang ditandai dengan nilai $p = 0,016 < \alpha = 0,05$ dengan X^2 hitung = 8,231.

2. SARAN

- a. Bagi Instansi terkait agar melakukan pelayanan yang tepat, penyuluhan yang komprehensif kepada wanita yang akan mengalami menopause.
- b. Bagi ibu agar selalu meningkatkan pengetahuan tentang menopause, berdiskusi dengan suami agar memiliki kesiapan secara mental dan fisik dalam menghadapi menopause.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Andrew, G. (2009). *Buku ajar kesehatan reproduksi wanita (2th ed)*. Jakarta : EGC.
- Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Anwar, Q. 2003. *Manajemen stres*. Jakarta: P.T. Al. Mawar di Prima.
- Baziad, Ali. 2003. *Menopause dan Andropause Edisi 1*. Jakarta: EGC
- BKKBN. (2006). *Buku Saku Bagi Petugas Lapangan Program KB Nasional Materi Konseling*, Jakarta: BKKBN
- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Chaplin, J P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pres
- Gebbie, A. Glasier, A. 2006. *Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC
- Hawari, D. 2008. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUII
- Jones, 2005. *Setiap Wanita*. Jakarta: Della Pratasa Publishing
- Kasdu, D. 2004. *Kiat Sehat Dan Bahagia Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara
- Manuaba. 2009. *Kapita Selekta Pelaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC.
- Nadine. (2009). *Cara Indah Menghadapi Menopause*. Yogyakarta: Locus.
- Nirmala. (2003). *Hidup Sehat dengan Menopause*. Jakarta : Buku Populer Nirmala.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Proverawati, Atikah dan Sulistyawati Emi. (2010). *Menopause dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wahyunita, Vina Dwi & Fitrah. 2010. *“Memahami Kesehatan Pada Lansia”*. Jakarta: Trans Info Media
- Wiknjosastro, H . 2008. *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.