

KECEMASAN MENGHADAPI PERUBAHAN SAAT MENOPAUSE

Oleh : Hamdanah HM*

Abstract

In one's life has undergone several changes since birth until death. Each development containing a process towards maturity either physical or psychic.

Along with the increasing age of a woman and one of the events that must be experienced by a person and is a problem that is quite stressful although actually it is so natural and is sunnatullah that so-called "Menopause" (stopping the menstrual period fertility). Most women in the face of menopause in her soul changes or shake-up as a teenager who had undergone puberty, such as the feeling of anxiety, a feeling of fear itself is not interesting anymore, feel useful again and feel afraid when sexual intercourse with her husband (since it does not satisfy the needs of sexual).

Many of the symptoms/signs when someone is going to deal with menopause, menstruation, sometimes menstrual blood that comes out too much or vice versa, often feel dizziness, headaches, excessive sweating, feeling itching in pubic and others, but not all women with other women.

There are several ways to face the changes when the menopause, such as, exercise regularly, active in social activities and women's organizations, sleep, many smiling, always positive-minded, often exchanging thoughts with fellow friends who are both experienced menopause, many are looking for information about menopause.

Keywords: Anxiety, changes, menopause

* Dosen pada Jurusan Tarbiyah STAIN Ppalangka Raya

A. Pendahuluan

Kehidupan pada dasarnya merupakan suatu proses perubahan yang kontinu atau serangkaian perkembangan yang terus menerus dari lahir sampai meninggal. Setiap perkembangan mengandung pengertian adanya suatu proses menuju pada suatu kemasakan atau kematangan baik bersifat fisik maupun psikis. Menjadi tua adalah suatu proses yang merupakan bagian dari kehidupan seseorang, dan merupakan hukum alam (*sunnatullah*) yang tidak dapat dilepaskan dari peristiwa-peristiwa kehidupan manusia, salah satunya adalah menopause.

Menopause merupakan salah satu peristiwa yang harus dihadapi oleh seorang wanita dalam kehidupannya, dan ia merupakan suatu peristiwa kehidupan yang normal dan alamiah bukan suatu penyakit, biasanya dialami oleh wanita yang berusia sekitar 45 tahun ke atas. Terjadinya menopause bila siklus menstruasi seorang wanita telah berhenti secara permanen selama satu bulan. Kondisi ini merupakan suatu akhir proses biologis yang menandai berakhirnya masa subur seorang wanita.¹

Senada dengan pandangan medis saat Simposium Kesehatan Jiwa pada bulan Juli di Jakarta tahun 1995 yang menyatakan, bahwa menopause itu bukan hanya sekedar penghentian sementara dan siklus haid, melainkan penghentian haid untuk selamanya menopause merupakan pendarahan rahim terakhir. Suatu periode ketika persediaan sel telur habis berarti berhentinya masa kesuburan yang sering diidentikkan dengan penuaan.²

Seseorang memasuki masa menopause, fisik mengalami ketidaknyamanan seperti rasa kaku dan linu yang dapat terjadi secara tiba-tiba di sekujur tubuh, misalnya pada kepala, leher dan dada bagian atas kadang-kadang rasa kaku karna diikuti dengan rasa panas dan dingin, pening, kelelahan, jengkel, resah, cepat marah, dan berdebar-debar. Perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri dan perasaan yang kurang menyenangkan, bahkan tidak jarang kurang berani menghadapi masalah dengan dibayang-bayangi oleh perasaan

¹ Sadli, S, *Diatas Empat Puluh Tahun*, Sinar Harapan, Jakarta : 1987, hal 13

² Simposium Kesehatan Jiwa pada bulan Juli, Jakarta : 1995

Kecemasan Menghadapi Perubahan Saat Menopause

Hamdanah HM

takut. Menurut Kartini Kartono, dalam buku Psikologi Wanita Jilid 2 mengatakan, ketidak beranian individu dalam menghadapi suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan tanda-tanda kecemasan pada individu.³

Kecemasan yang timbul pada individu merupakan suatu reaksi psikis terhadap kondisi mental individu yang tertekan, apalagi bila individu merasa suatu pekerjaan yang tidak dapat terselesaikan dengan baik pada situasi tertentu, maka akan berakhir tidak enak sehingga terjadilah kecemasan.

Persoalan menopause tidak hanya persoalan psikis, tetapi juga masalah fisik. Apa sebenarnya menopauseitu? Bagaimana gejala/ciri-ciri menopause ? Aspek-aspek apa saja dari menopausetersebut ? Bagaimana cara menghadapi perubahan bagi wanita saat menopause? Berikut ini akan dibahas persoalan-persoalan berkisar menopause.

B. Sekilas Tentang Menopause

Menopause berasal dari kata “men” berarti bulan, “pause, pausis, paudo” berarti periode atau tanda berhenti, sehingga menopause diartikan sebagai berhentinya secara definitif menstruasi. Menopause secara teknis menunjukkan berhentinya menstruasi, yang dihubungkan dengan berakhirnya fungsi ovarium secara gradual, yang disebut klimakterium bagi laki-laki.⁴

Lebih lanjut Hawari mendefinisikan, Menopause adalah suatu fase dari kehidupan seksual wanita, dimana siklus menstruasi berhenti. Bagi seorang wanita, dengan berhentinya menstruasi ini berarti berhentinya fungsi reproduksi (tidak dapat hamil dan mempunyai anak), namun tidak berarti peranannya dalam melayani suami di bidang kebutuhan seksual berhenti dengan sendirinya.⁵

³ Kartini Kartono, *Psikologi Wanita Jilid 2*, *Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, Bandung, Bandar Maju : 1992, Hal 318

⁴ Kartini, Kartono, *Psikologi Sosial, Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta : Raja Grafindo Persada : 2003, hal. 21

⁵ Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa; 1996, hal. 15

Sejalan dengan proses ketuaan yang pasti dialami setiap orang khususnya kaum wanita, pada saat ini terjadi kemunduran fungsi organ-organ tubuh termasuk salah satu organ reproduksi wanita, yaitu ovarium. Terganggunya fungsi ovarium menyebabkan berkurangnya produksi hormon estrogen, dan pada saat ini akan menimbulkan beberapa penurunan atau gangguan pada aspek fisik-biologis – seksual. Pada sebagian wanita, munculnya gejala atau gangguan fisik sebagai akibat dari berhentinya produksi hormon estrogen, juga akan berpengaruh pada kondisi psikologis, dan sosialnya.

Peralihan dari haid menjadi tidak haid, otomatis menyebabkan perubahan pada organ reproduksi, seperti terjadinya perubahan fungsi indung telur yang berpengaruh pada produksi hormon-hormon (*estrogen, progesteron, androgen*) dalam tubuh wanita.⁶ Dari sisi kosmetis juga banyak kemunduran karena elastisitas kulit menurun dan pigmen pada rambut berkurang, yang menimbulkan pengeriputan pada kulit, dan rambut menjadi beruban. Selain itu produksi hormon pada masa klimakterium menjadi tidak menentu. Perubahan ini memunculkan berbagai gejala berupa keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksi maupun organ tubuh secara umum. Perubahan fisik pada menopause, biasanya juga diikuti dengan keluhan psikis, yang akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

Akibat produksi hormon yang tidak stabil tersebut menyebabkan kecenderungan mudah marah bahkan depresi. Masa ini hampir mirip dengan masa pancaroba (pubertas) pada remaja ketika hormon-hormonnya mulai bekerja. Selain perubahan fisik ini, perubahan psikis juga sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup wanita dalam menjalani masa menopause, meskipun hal ini sangat tergantung pada individu masing-masing; bagaimana mereka memandang menopause dan sejauhmana pengetahuannya tentang menopause. Selain itu latar belakang sosial dan keluarga juga turut membentuk persepsi dan sikapnya.⁷

Dalam sebuah Koran Kompas yang terbit tanggal 1 Oktober 2001, Menopause menjadi persoalan karena hormon estrogen dan progesteron dari indung telur mempengaruhi kondisi seluruh jaringan tubuh, termasuk payudara, va-

⁶ Dini Kasdu, *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Jakarta: Puspa Swara, 2002, hal. 7.

⁷ Raewyn Mackenzie, *Menopause Tuntunan Praktis untuk wanita* (terj.) Gianto Widiyanto dan Yustina Risitawati Jakarta: Arcan, 1995, cet. V, hal. 45.

Kecemasan Menghadapi Perubahan Saat Menopause

Hamdanah HM

gina, tulang, pembuluh darah, saluran gastro-intestinal (lambung dan usus), saluran kemih, dan kulit.

Menopause sering berbarengan dengan keadaan menegangkan dalam kehidupan wanita seperti merawat orangtua yang sudah lanjut usia, memasuki masa pensiun, melihat anak-anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah serta penyesuaian–penyesuaian lain dalam kehidupan setengah baya.

C. Ciri-Ciri/Tanda-Tanda Menopause

Tidak semua wanita mempunyai ciri-ciri yang sama saat menopause, ada yang hanya mempunyai ciri-ciri sebagian dari tanda-tanda dibawah ini, ada juga secara keseluruhan.

1. Tanda-tanda yang bersifat fisik

Ketika seseorang memasuki masa menopause, fisik mengalami ketidaknyamanan, perasaan kaku, pegal, linu yang terkadang datang secara tiba-tiba disekujur tubuh seseorang, misalnya kepala, leher dan dada bagian atas kadang-kadang kaku dan sering diikuti dengan rasa panas atau dingin, pening, kelelahan, jengkel, dll, lebih lanjut Hurlock mengemukakan, tanda-tanda menopause diantaranya sebagai berikut :

- a. Tulang sendi terasa sakit
- b. Susah berkonsentrasi
- c. Sakit kepala
- d. Berkeringat pada malam hari
- e. Perubahan dalam nafsu seksual
- f. Berkeringat banyak
- g. Insomnia
- h. Sering bangun terlalu pagi
- i. Perubahan mood
- j. Vagina terasa kering
- k. Buang air kecil secara frekuentif.⁸

⁸ Hurlock *Psikologi, Perkembangan, Suatu Rentang Kehidupan* (Terjemahan dari Istiwidayanti dan Soedjarwo), Jakarta, : Erlangga ; 1990, hal 113

Lebih lanjut dikatakan oleh Roitz dalam buku *Menopause Suatu Pendekatan Positif* (terjemahan) sebagai berikut :

- a. Berhentinya menstruasi secara mendadak. Mulai terjadi pola haid yang tidak beraturan, haid dapat berubah-ubah dari banyak menjadi sedikit tanpa pola tertentu pada wanita yang berusia sekitar 45 tahun keatas.
- b. Terjadinya arus panas
- c. Rasa gelisah, mudah tersinggung, ketegangan dan kecemasan
- d. Ostoporosis (Pengeroposan tulang).⁹

Lebih lanjut menurut Kartono, beberapa gejala yang menandai menopause yang disebut fase preliminier, yaitu:

- a. Menstruasi yang tidak lancar dan tidak teratur, yang datang lebih lambat atau lebih awal.
- b. Kotoran, haid yang keluar banyak sekali ataupun sangat sedikit.
- c. Muncul gangguan-gangguan vasomotoris, yang berupa penyempitan atau pelebaran pembuluh-pembuluh darah.
- d. Merasa pusing, disertai sakit kepala terus menerus.
- e. Keringat berlebih, yaitu berkeringat yang tidak ada henti-hentinya.
- f. Neuralgia, yaitu gangguan atau sakit syaraf dan lain-lain.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala menopause antara lain berhentinya menstruasi secara mendadak atau menstruasi yang tidak lancar dan tidak teratur, terjadinya arus panas, merasa gelisah, pusing, osteoporosis, selalu berkeringat, depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah dan diliputi dengan rasa kecemasan..

D. Aspek-Aspek Menopause

Seiring dengan bertambahnya usia, maka seorang wanita secara alamiah akan mengalami suatu fase/masa yang disebut dengan menopause, yang berarti sudah berakhirnya masa kesuburan, perubahan dari fase reproduktif ke fase

⁹ Roitz, *Menopause Suatu Pendekatan Positif*, Jakarta : PT. Bumi Aksara, 1993, Hal. 89

¹⁰ Kartini, Kartono, *Psikologi Wanita*, hal. 320

non-reproduktif yakni dengan terganggunya produksi hormon estrogen, yang berakibat terjadinya penurunan pada aspek fisik-biologis-seksual, dan juga berpengaruh pada kondisi psikologis, dan sosialnya.

1. Aspek Fisiologis Menopause

Wanita yang akan menghadapi menopause, timbul berbagai macam perubahan yang sangat mempengaruhi pada aspek fisik-fisiologis yang meliputi system panca indera, pembuluh darah, pernafasan, pencernaan dan lain-lain. Perubahan ini akan dialami secara bertahap.

Pada masa menopause ini ditandai dengan masa transisi atau peralihan kira-kira lima tahun dari berhentinya fungsi reproduksi, namun secara biologis menopause berarti berhentinya masa haid/menstruasi, pada umumnya usia wanita yang menopause berkisar antara 45 sampai 55 tahun, walaupun ada beberapa pengecualian, karena antar wanita yang satu dengan yang lainnya tidak sama, seperti perbedaan saat seseorang awal mengalami datangnya haid, akhir haidpun ber variasi. Periode berakhirnya menstruasi dianggap sebagai periode transisi atau peralihan ke masa tua, dengan ditandai mengurangnya/menurunnya vitalitas seseorang.

Pada masa tersebut merupakan tahap akhir proses biologi yang dialami wanita dengan penurunan produksi hormon seks wanita atau dikenal dalam istilah psikologi adalah proses ovulasi atau pemuahan sel telur sudah berhenti. Mula-mula estrogen hanya menghalangi ovulasi atau pelepasan telur, tetapi menstruasi masih tetap berlangsung walaupun haid makin jarang dan akhirnya berhenti, dengan berhentinya haid bukan berarti sudah tidak ada estrogen sama sekali, namun indung telur masih tetap ada dan tidak bereaksi lagi terhadap hormon estrogen.¹¹

Hormon Estrogen bagi kehidupan seorang wanita sangat berpengaruh terhadap perkembangan seksual tubuh wanita, diantaranya dinding rahim menjadi kering dan kaku, penimbunan lemak di bawah kulit (pinggul), payudara menjadi lembik, kulit keriput, timbul kantung di bawah mata, dan bahkan se-

¹¹ Hamnasa, *Menopause, Kiat Wanita Lansia Sehat*, Solo, Ma'sum Press, 2004, hal. 17

bagian wanita mengeluhkan seksual menurun, mengakibatkan hilangnya jaringan di vagina yang berarti terjadi pengerutan, sehingga menyebabkan hubungan kelamin menjadi sakit.

Di samping hal diatas, terlihat secara drastis perubahan fisik, seperti kulit mengendur, jantung berdebar-debar, mudah lupa, rasa seputan pada kaki dan tangan, dan akan menimbulkan osteoporosis (pengeroposan tulang).

2. Aspek Psikologis Menopause

Pada aspek ini, wanita yang menghadapi menopause sangat penting peranannya dalam kehidupan sosial, terutama dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan pekerjaannya seperti hilangnya jabatan atau pekerjaan yang dulunya menjadi kebanggaan. Menopause diibaratkan seperti halnya *menarce* pada gadis remaja, mereka ada yang cemas, gelisah, merasa tidak cantik lagi, tidak berharga bagi suami dan anak-anaknya, dan dia merasa mempunyai predikat menjadi tua, merasa menurun aktivitas seksualnya. Namun tidak semua wanita yang mempunyai perasaan tersebut, ada juga yang merasa biasa-biasa saja. Ketidak stabilan emosi ini hanya sementara sifatnya dan kestabilan emosi akan diperoleh kembali setelah memperoleh informasi yang akurat atau penjelasan tentang menopause.¹² Walaupun demikian tidak semua wanita yang menyambutnya dengan kecemasan, tetapi menganggapnya biasa saja, karena mereka tau bahwa hal tersebut adalah sebagai bagian dari siklus kehidupan yang alamiah. Berat dan ringannya masalah yang dialami wanita dalam menghadapi menopause sangat dipengaruhi oleh bagaimana penilaian seorang wanita terhadap menopause tersebut.

Bagi wanita yang menilai atau menganggap menopause itu sebagai peristiwa yang menakutkan (stressor) dan berusaha untuk menghindarinya, maka strespun sulit dihindari. Ia akan merasa sangat menderita karena kehilangan tanda-tanda ke wanitaan yang selama ini ditsnggukannya. Sebaliknya bagi wanita yang menganggap menopause sebagai suatu ketentuan Allah (*Sunnatullah*) yang selalu akan dihadapi oleh semua wanita, maka ia tidak akan mengalami stress atau kecemasan yang berlebihan..

¹² Dini Kasdu, *Kiat Sehat ...*, hal 31

Kecemasan Menghadapi Perubahan Saat Menopause

Hamdanah HM

Dalam ajaran Islam, masa yang harus dilalui oleh manusia terbagi kepada tiga fase, yaitu masa bayi, remaja/pemuda dan masa tua, sehingga menopause juga harus dipahami sebagai ketentuan Allah. Firman Allah dalam Al- Qur'an Surah Al Hajj ayat 5 sebagai berikut :

..... ثُمَّ خَرَجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لْتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى
وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا.....^٤

"... kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian (dengan berangsur-angsur) kamu sampailah pada kedewasaan dan diantara kamu ada yang diwafatkan dan ada pula di antara kamu yang dipanjangkan umurnya sampai pikun, supaya dia tidak mengetahui lagi sesuatupun yang dulunya diketahuinya ..."

Lebih lanjut Allah juga berfirman dalam Surah Al Baqarah ayat 155 sebagai berikut :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ.....^٥

"Dan sesungguhnya Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan ..."

Dalam menghadapi berbagai cobaan ini ada orang yang kuat dan tabah sehingga dapat mengatasi masalahnya, tetapi tidak sedikit yang tidak tabah dan kuat, hal ini juga sesuai dengan sifat dasar manusia yang selalu berkeluh kesah dan lemah, sehingga membutuhkan orang lain, disamping itu wanita bagi wanita yang sangat mencemaskan menopause tersebut, besar kemungkinan ia kurang informasi yang benar mengenai seluk beluk menopause, hal ini disebabkan kurangnya sosialisasi kepada masyarakat mengenai menopause, bagaimana pencegahan atau cara mengatasinya, sehingga menopause tersebut tidak menjadi hal yang menakutkan.

E. Cara Menghadapi Perubahan Psikologis Saat Menopause

Fase yang cukup menegangkan bagi seorang wanita adalah saat menghadapi menopause seperti halnya seorang wanita yang berada pada masa adolesen yang kemudian hilang dengan sendirinya selama periode reproduksi (menjadi ibu). Perubahan psikologis antara individu yang satu dengan individu yang lainnya tidak sama atau bervariasi. Kecemasan akan hilang, apabila wanita menyadari bahwa menopause itu adalah hal yang alamiah yang dialami oleh semua wanita yang sudah setengah baya. Untuk menghadapi perubahan yang demikian diantaranya adalah ;

1. Membiasakan mengkonsumsi vitamin atau makanan yang fungsinya memperlambat proses penuaan, seperti makanan yang rendah lemak, banyak makan sayur, buah-buahan, dengan selalu berkonsultasi dengan ahlinya
2. Melaksanakan olah raga yang teratur sesuai dengan usia wanita setengah baya
3. Berpikir positif, apapun peristiwa yang terjadi atau dialami, tidak merasa terganggu, terlebih lagi apabila wanita mempunyai wawasan pengetahuan dan pengalaman yang cukup luas, yang membuat wanita lebih bijak.
4. Tetap berkarya dan segala perbuatan yang dilakukan bisa bermanfaat bagi orang lain
5. Sering berkomunikasi dengan teman-teman yang mengalami hal yang sama, bertukar pikiran dan sering bersilaturahmi, banyak tersenyum dan selalu ceria.
6. Melibatkan diri dengan berbagai aktivitas sosial-keagamaan, atau organisasi kewanitaan dengan memberikan pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki kepada orang lain, berbagai aktivitas yang dilakukan dapat mempertebal kepercayaan diri dan meningkatkan citra diri yang mulai menurun
7. Selalu mengkomunikasikan dengan suami, berbagai perubahan maupun gangguan-gangguan fisik-psikis yang dirasakan perlu diketahui oleh suami dengan cara saling keterbukaan tetap romantis. Untuk menggairahkan hubungan seksualitas antara suami isteri, dengan cara mengenang membangkitkan gejala asmara kembali pada masa-masa diwaktu muda atau berpacaran dulu. Bagi wanita yang memiliki keluarga yang harmonis sangat membantu dalam mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya akibat menopause.

8. Yang paling penting adalah meningkatkan ibadah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, selalu berdoa, dan meyakini bahwa segala sesuatu semuanya kembali kepada Allah, dan menopause bukan akhir dari kehidupan, karena agama dapat memberikan perspektif baru dalam kehidupan, semuanya sama dihadapan yang Maha Kuasa.

F. Kesimpulan

Hidup merupakan proses, yang pada dasarnya berbagai krisis perkembangan manusia selalu dilalui dan tidak dapat dihindari. Menopause adalah salah satu proses yang akan dialami oleh seorang wanita ketika sudah berusia sekitar 45 tahun, hal ini sebagai proses penuaan seseorang, banyak terjadi perubahan-perubahan, baik perubahan fisik maupun psikisnya yang ditandai dengan beberapa gejala-gejalanya terlebih dahulu. Sebagian orang mempunyai persepsi bahwa “menopause” adalah masa yang sangat menakutkan, karena dibarengi dengan kecemasan, akibat menurunnya fungsi organ bahkan berhentinya menstruasi (produksi hormon estrogen), namun ada juga wanita menganggap hal tersebut adalah wajar dan merupakan kejadian alamiah (*sunnatullah*) yang harus dilalui oleh seorang wanita.

Kejadian yang demikian harus dihadapi oleh seorang wanita dengan penuh Tawakkal dan keikhlasan dengan dibarengi oleh sikap yang positif, karena pada masa ini banyak terjadi perubahan-perubahan yang dialami oleh seorang wanita.

Oleh karena itu, seorang wanita yang akan menghadapi masa menopause tersebut sangat diperlukan informasi yang obyektif, sering mendiskusikan dengan teman-teman yang mengalami hal yang sama, dan juga tidak kalah pentingnya adalah membina hubungan yang harmonis, membina komunikasi yang terbuka baik dengan anak, suami, agar mereka semua mengerti dan dapat memahami kondisi yang akan dialami oleh isteri/ibunya tersebut. Dukungan dari pihak keluarga sangat besar maknanya bagi seorang wanita yang menghadapi menopause, agar dia dapat menerima kenyataan yang diberikan oleh Allah SWT.

Demikian uraian tentang Kecemasan menghadapi perubahan menopause bagi seorang wanita, semoga bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dini Kasdu, 2002, *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*, Jakarta: Puspa Swara.
- Hamnasa, 2004, *Menopause, Kiat Wanita Lansia Sehat*, Solo, Ma'sum Press,
- Hawari, 1996, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa
- Hurlock, 1990, *Psikologi Perkembangan, Suatu Rentang Kehidupan* (Terjemahan dari Istiwidayanti dan Soedjarwo), Jakarta, : Erlangga ;
- Kartini Kartono, 1992, *Psikologi Wanita Jilid 2 , Wanita sebagai Ibu dan Nenek*, Bandung, Bandar Maju
- , 2003, *Psikologi Sosial, Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta : Raja Grafindo Persada :
- Raewyn Mackenzie, 1995, *Menopause Tuntunan Praktis untuk wanita* (terj.) Gianto Widiyanto dan Yustina Risitawati Jakarta: Arcan, cet. V.,
- Roitz, 1993, *Menopause Suatu Pendekatan Positif*, Jakarta : PT. Bumi Aksara,
- Sadli, S, 1987, *Diatas Empat Puluh Tahun*, Sinar Harapan, Jakarta.
- Simposium Kesehatan Jiwa pada bulan Juli, Jakarta : 1995