

**PENGUNGKAPAN DIRI DAN KECEMASAN PADA WANITA MENOPAUSE DI RW.03  
KELURAHAN LATSARI KECAMATAN TUBAN  
SELF DISCLOSURE AND ANXIETY ON MENOPAUSAL WOMEN AT RW.03 LATSARI SUB-  
DISTRICT OF TUBAN**

Teresia Retna P\*, Wahyuningsih TN\*, Dessy Tamimi\*

- Dosen Prodi D3 Keperawatan Tuban

**ABSTRAK**

Wanita tidak dapat dipisahkan dari menopause karena menopause adalah kejadian yang akan dialami oleh setiap wanita dan tidak dapat ditolak. Banyak wanita menopause yang terkena dampak menopause membuat produktivitas wanita turun, sehingga banyak wanita menopause menjadi cemas karena tidak percaya diri, kurang menarik, dan memiliki ketakutan jika pasangannya mencari pasangan yang lebih muda darinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dan kecemasan pada wanita menopause di RW.03 Kecamatan Latsari Kabupaten Tuban. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita menopause 45-55 tahun dengan jumlah 62 orang dengan sampel 54 orang dengan menggunakan teknik random sampling. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pemberian kuesioner kemudian data dianalisis dalam persentase dan tabulasi silang dan dianalisis dengan menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita menopause dengan pengungkapan diri yang kurang, semua mengalami kecemasan berat, sedangkan wanita menopause dengan pengungkapan diri yang baik mengalami kecemasan ringan 12 orang (80%). Hasil Spearman Rank Correlation diperoleh  $p = 0,002$  dengan  $p < 0,05$  berarti ada hubungan antara pengungkapan diri dan kecemasan pada wanita menopause. Untuk wanita menopause yang memiliki kecemasan, untuk mengurangi kecemasan mereka dapat mengungkapkan tentang menopause mereka atau mencari informasi tentang menopause melalui media massa atau petugas kesehatan secara langsung.

Kata kunci: Pengungkapan diri, kecemasan, wanita menopause

**ABSTRACT**

Women can't be separated from menopause because menopause is an occurrence that will be experienced by every woman and it can't be rejected. Many menopausal women are affected by experiencing menopause make a woman's productivity down, so that many menopausal women get anxious because of not confident, less appealing, and having fear if their partner is looking for a younger partner out of her. This study aims to determine the correlation between self disclosure and anxiety in menopausal women at RW.03 Latsari sub-district of Tuban. The study design used was correlation with time *cross sectional* approach. The population in of this study was all menopausal women 45-55 years old with total was 62 people with sample of 54 people by using random sampling technique. The data in this study were obtained through giving the questionnaires then the data were analyzed into percentage and cross tabulation and analyzed by using *Spearman* test. The results of research showed that menopausal women with less self-disclosure, all experiencing severe anxiety, while menopausal women with good self-disclosure experienced mild anxiety both of 12 people (80%). From *Spearman Rank Correlation* obtained  $p = 0,002$  with  $p < 0,05$  meant that there was a correlation between self-disclosure and anxiety in menopausal women. For menopausal women it is known that most of them have anxiety, so to reduce anxiety in menopausal women, they can express about their menopause or search information about menopause through mass media or health officer directly.

**Kata kunci : Self-disclosure, anxiety, menopausal women**

**PENDAHULUAN**

Menopause adalah berhentinya haid yang terakhir yang terjadi dalam masa klimakterium dan hormon estrogen tidak dibentuk lagi, jadi merupakan satu titik waktu, umumnya pada umur 45-55 tahun (Pieter, 2011). Menurut Pieter (2011) gejala-gejala yang muncul pada masa menopause adalah : a. Gangguan neurovegetatif (vasomotorik-hipersimpatikotoni): 1)Gejolak panas

(*hot flush*), 2) Keringat malam hari, 3) Kedinginan, 4) Sakit kepala, 5) Desing dalam telinga, 6) Tekanan darah yang tidak stabil, 7) Jantung berdebar-debar, 8) Susah bernafas, 9) Jari-jari atrofi, 10) Gangguan usus (meteorismus). b. Gangguan psikis: 1) Mudah tersinggung, 2) Depresi, 3) Lekas lelah, 4) Kurang bersemangat, 5) Insomnia. c. Gangguan organik infarklus miokardia (gangguan sirkulasi): 1) Aterosklerosis,

2) Osteoporosis, 3) Gangguan kemih (disuria), 4) Nyeri senggama, 5) Kulit yang menipis, 6) Gangguan kardiovaskuler. d. Gangguan psikogenik: 1) Rasa gelisah, 2) Depresi, 3) Mudah cemas, 4) Insomnia, 5) Sakit kepala, 6) Rasa takut, 7) Tegang, 8) Sedih. Hal ini berarti bahwa dalam perkembangannya wanita tidak mungkin lepas dari menopause karena menopause merupakan peristiwa yang pasti akan dialami oleh setiap wanita dan tidak bisa ditolak, jadi wanita yang menghadapi menopause seharusnya tidak menganggap bahwa menopause merupakan hal yang mengkhawatirkan dan menakutkan (Lutfiwati, 2012).

Dari data WHO sindrom premenopause banyak dialami wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita Eropa. 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di China, dan 10% di Jepang. Pada tahun 2000 jumlah penduduk wanita berusia 50 tahun keatas telah mencapai 15,5 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah perempuan hidup dalam usia menopause tersebut terus bertambah jumlahnya menjadi 30,3 juta jiwa. Wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut menjadi 11% pada tahun 2005, kemudian naik lagi sebesar 14% pada tahun 2015 (Rasyid, 2014). Dari beberapa penelitian yang ada tentang wanita mengenai menopause, Menurut Hesti (2009) dalam Damayanti (2012) kecemasan wanita menghadapi menopause dengan kategori ringan sebesar 53,3%. Menurut Wiknjastro (1997) dalam Damayanti (2012) mereka memiliki respon yang bermacam-macam terhadap datangnya masa ini, yaitu mengalami kecemasan, depresi, stres, mudah marah. Sedangkan menurut Pittsburg (1996) dalam Damayanti (2012) didapat hasil 80,9% wanita menopause di dunia tidak mengetahui tentang menopause.

Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku. Ketika mengalami kecemasan, individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya. Pola yang biasa digunakan individu untuk mengatasi kecemasan ringan cenderung tetap dominan ketika kecemasan menjadi lebih intens. Kecemasan ringan sering ditanggulangi tanpa pemikiran yang sadar. Kecemasan sedang dan berat menimbulkan dua jenis mekanisme koping : reaksi yang berorientasi pada tugas dan mekanisme pertahanan ego (Stuart, 2006). Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan atau tekanan jiwa yang amat sangat. Biasanya menyebabkan dua macam akibat yaitu yang pertama kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi dan yang kedua gagal mengetahui lebih dahulu bahayanya dan

mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi (Ramaiah, 2003).

Hambatan dalam pengungkapan diri adalah karena mengalami kecemasan yang tinggi dalam penyesuaian diri dengan orang lain (takut ditolak dan sebagainya). Langkah penting untuk meningkatkan pengungkapan diri adalah mengatasi kecemasan dalam penyesuaian diri. Kecemasan merupakan kondisi emosi negatif yang tidak memiliki pijakan realitas. Orang yang cemas dalam penyesuaian diri mengalami ketakutan karena menduga kemungkinan tak akan berhasil mengembangkan hubungan dengan orang lain. Menurut Widyarini (2009) pengungkapan diri berkorelasi negatif secara sangat signifikan dengan kecemasan dalam penyesuaian diri. Dengan kata lain, ternyata semakin tinggi kecemasan (dalam penyesuaian diri), semakin rendah pengungkapan diri seseorang. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan dalam penyesuaian diri, semakin tinggi pengungkapan dirinya.

Jika seorang wanita sudah mempersiapkan diri menghadapi masa menopause dengan pengetahuan yang memadai. Sebagaimana siklus kehidupan, tidak bisa menghindari hal itu terjadi dalam seorang wanita. Namun resiko timbulnya keluhan tersebut akan menurun jika mempersiapkan diri secara fisik dan pikis, sejak jauh-jauh hari (Kasdu, 2002).

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara pengungkapan diri dan kecemasan pada wanita menopause, sedangkan tujuan khususnya adalah sebagai berikut : 1) Mengidentifikasi pengungkapan diri pada wanita menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban, 2) Mengidentifikasi kecemasan pada wanita menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban, 3) Menganalisis hubungan antara pengungkapan diri dan kecemasan pada wanita menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban.

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasi, dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pengungkapan Diri dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kecemasan. Dalam penelitian ini akan menganalisa hubungan pengungkapan diri dan kecemasan pada wanita menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik "Simple Random Sampling" dengan cara undian. Sampel penelitian ini adalah 54 wanita menopause yang berumur 45-55 tahun di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengungkapan diri dan variabel dependen adalah

tingkat kecemasan. Pengumpulan data variabel Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) menggunakan alat ukur dari Rhosyidah (2015) yang terdiri dari 20 pernyataan dengan indikator ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan dan kedalaman keluasaan dengan penilaian skala Likert. Sedangkan Instrument untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* (Hawari, 2011). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0 - 4, yang artinya adalah : 0 = tidak ada gejala (tidak ada gangguan sama sekali); 1 = gejala ringan (satu gangguan dari option yang ada); 2 = gejala sedang (separuh dari gangguan yang ada); 3 = gejala berat (lebih dari separuh dari gangguan yang ada); 4 = gejala berat sekali (semua gangguan yang ada). Untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dan tingkat kecemasan dianalisis dengan Rank Spearman.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengungkapan Diri

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diketahui bahwa dari 54 wanita menopause di RW.03 Kelurahan Latsari sebagian besar memiliki pengungkapan diri baik sebanyak 31 orang (57,4%). Hal ini berarti wanita menopause di RW.03 Kelurahan Latsari terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih mampu bersikap positif, dan terbuka (tabel 1)

Tabel 1. Pengungkapan Diri pada Wanita Menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban

No.	Pengungkap an Diri	f	%
1	Baik	31	57,4
2	Cukup	18	33,3
3	Kurang	5	9,3
<b>Jumlah</b>		<b>54</b>	<b>100</b>

Menurut DeVito (1997) pengungkapan diri adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan, serta bersedia membagi perasaan dan informasi tentang diri yang akrab dengan orang lain yang didalamnya mengandung unsur ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan dalam membagi informasi diri, sehingga menimbulkan keakraban yang mendalam dengan seseorang. Ketika seseorang sudah mengenal dan memiliki hubungan

yang dekat dengan lawan bicara akan lebih membuka diri, namun sebaliknya pada beberapa orang tertentu seseorang dapat menutup diri karena kurang merasa percaya pada lawan bicaranya.

Altman & Taylor (dalam Gainau, 2009) juga menyatakan bahwa keintensifan seseorang dalam melakukan pengungkapan diri tergantung pada siapa seorang tersebut mengungkapkan diri, apakah pada teman dekat, orang tua, teman biasa atau bahkan pada orang yang baru kenal, itu semua akan mempengaruhi seseorang dalam mengungkapkan diri. Menurut Johnson (dalam Gainau, 2009) Individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*), terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.

Pengungkapan diri merupakan hal yang penting bagi wanita menopause karena pengungkapan diri akan menentukan bagaimana wanita menopause dapat menyampaikan informasi tentang menopausenya. Wanita menopause yang memiliki pengungkapan diri baik cenderung lebih mudah menyampaikan informasi baik dalam hal pembicaraan yang sederhana maupun detail tentang menopausenya. Namun sebaliknya wanita menopause yang memiliki pengungkapan diri kurang biasanya akan cenderung bicara seperlunya saja, menutup diri dari orang lain dan hal ini lah yang akan memperburuk perasaan wanita yang menopause

### 2. Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar Wanita Menopause memiliki kecemasan sedang (66,7%) dan sebagian kecil (5,6%) mengalami kecemasan berat (tabel 2)

Tabel 2 Kecemasan pada Wanita Menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban

No.	Kecemasan	f	%
1	Kecemasan ringan	15	27,8
2	Kecemasan sedang	36	66,7
3	Kecemasan berat	3	5,6
<b>Jumlah</b>		<b>54</b>	<b>100</b>

Bersamaan dengan bertambahnya usia maka wanita mengalami beberapa perubahan dan penurunan fungsi aspek biologis dan fisiologis selama menopause. Walaupun bukan suatu penyakit, peristiwa ini mempunyai dampak dalam kehidupan wanita terutama bagi wanita yang

banyak aktif, sehingga dapat dirasakan sebagai suatu gangguan. Masalah-masalah yang timbul dari perubahan psikis ini menimbulkan rasa cemas pada kebanyakan wanita (Mulyani, 2013).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, hal ini sering timbul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat atau situasi yang menegangkan sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan, dan sebagainya (Stuart, 2006). Kecemasan dapat menimbulkan reaksi konstruktif dan destruktif. Dimana individu yang memiliki reaksi konstruktif termotivasi untuk belajar mengadakan perubahan terutama perubahan terhadap perasaan tidak nyaman dan terfokus pada kelangsungan hidup. Individu yang memiliki reaksi destruktif bertingkah laku maladaptif dan disfungsional sehingga individu menghindari kontak dengan orang lain atau mengurung diri (Suliswati, 2005).

Sebagian besar wanita menopause yang mengalami kecemasan sedang dikarenakan belum siap dengan perubahan yang terjadi pada dirinya yang mulai menjadi tua, walaupun kecemasan pada wanita menopause merupakan reaksi yang fisiologis, beberapa diantara wanita menopause tersebut mengalami perasaan gelisah, rasa takut dan cemas, dalam menopause. Sehingga

kecemasan yang terjadi akan direspon secara spesifik dan berbeda oleh tiap individu yang mana setiap individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi positif maka akan memberikan pengaruh positif kepada dirinya dan individu yang memandang suatu permasalahan dari sisi negatif maka akan memberikan pengaruh yang negatif pula kepada dirinya yang mana hal ini nantinya akan mempengaruhi tindakannya.

### Pengungkapan Diri dan Kecemasan pada Wanita Menopause

Hasil penelitian tabulasi silang Pengungkapan diri dan kecemasan menunjukkan bahwa wanita menopause dengan pengungkapan diri kurang, seluruhnya mengalami kecemasan berat, sedangkan hampir seluruhnya wanita menopause dengan pengungkapan diri baik mengalami kecemasan ringan sebanyak 12 orang (80%). Dari hasil uji *Spearman Rank Correlation* didapatkan signifikansi  $p < 0,002$  dengan  $p < 0,05$  berarti ada hubungan antara pengungkapan diri dan kecemasan pada wanita menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban dan koefisien korelasi didapatkan  $p = 0,415$  maka nilai ini berarti memiliki korelasi keeratan kuat (Tabel 3).

Tabel 3. Tabulasi silang Pengungkapan Diri dan Kecemasan pada Wanita Menopause di RW.03 Kelurahan Latsari Kecamatan Tuban

Pengungkapan Diri	Kecemasan							
	Ringan		Sedang		Berat		JUMLAH	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Baik	12	80,0 %	3	20,0 %	0	0 %	15	100 %
Cukup	19	52,8 %	15	41,7 %	2	5,6 %	36	100 %
Kurang	0	0 %	0	0 %	3	100 %	3	100 %
Total	31	57,4 %	18	33,3 %	5	9,3 %	54	100 %

Hasil uji SPSS *Spearman Rank Correlation* didapatkan  
R Spearman = 0,415 N = 54 p = 0,02

Menopause adalah proses alami berhentinya secara fisiologis menstruasi yang berkaitan dengan tindak lanjut usia perempuan. Menopause sendiri terjadi karena adanya penurunan hormon estrogen sehingga akan mempengaruhi berbagai perubahan fisik dan kondisi psikis. Gejala psikis pada wanita menopause adalah cemas, gelisah, mudah marah, mudah tersinggung (Wirakusumah, 2003).

Menurut Hudak dan Gallo (1997) dalam Nursalam (2011) Kecemasan muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan, kehilangan kendali, perasaan kehilangan fungsi-fungsi dan harga diri kegagalan pertahanan, perasaan terisolasi.

Menurut Widyarini (2009) pengungkapan diri berkorelasi negatif dengan kecemasan dalam penyesuaian diri. Dengan kata lain, semakin tinggi kecemasan (dalam penyesuaian diri), semakin rendah pengungkapan diri seseorang. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan dalam penyesuaian diri, semakin tinggi pengungkapan dirinya. Hambatan dalam pengungkapan diri adalah karena mengalami kecemasan yang tinggi dalam penyesuaian diri dengan orang lain (takut ditolak dan sebagainya). Langkah penting untuk meningkatkan pengungkapan diri adalah mengatasi kecemasan dalam penyesuaian diri. Kecemasan merupakan kondisi emosi negatif yang

tidak memiliki pijakan realitas. Orang yang cemas dalam penyesuaian diri mengalami ketakutan karena menduga kemungkinan tak akan berhasil mengembangkan hubungan dengan orang lain.

Wanita menopause akan mengalami penurunan hormon estrogen sehingga menyebabkan perubahan fisik maupun psikologis, salah satunya cemas. Kecemasan yang terjadi akan direspon secara spesifik, apabila wanita menopause yang mempunyai kesadaran mengungkapkan diri tentang menopausenya secara tepat akan mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri, dan terbuka sehingga cenderung mengalami kecemasan ringan dan sedang. Tetapi sebaliknya wanita menopause yang memiliki pengungkapan diri kurang akan menyebabkan kurang percaya diri, merasa rendah diri, timbul perasaan takut dan tertutup sehingga cenderung mengalami kecemasan berat. Ini berarti wanita menopause yang pengungkapan dirinya baik akan mempunyai coping yang adaptif terhadap kecemasan daripada wanita yang memiliki pengungkapan diri kurang.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar wanita menopause memiliki Pengungkapan Diri yang baik dan mengalami kecemasan sedang. Ada hubungan antara Pengungkapan Diri dan kecemasan, dimana wanita dengan pengungkapan diri yang baik cenderung mengalami kecemasan yang ringan. Hasil penelitian ini menyarankan kepada wanita menopause bersikap terbuka terhadap keluarga, melakukan olahraga teratur dan traveling.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, Fitriani Nur. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Meghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang*. Jurnal Dinamika Kebidanan Volume 2 nomor 1. [www.jurnal.abdihusada.ac.id](http://www.jurnal.abdihusada.ac.id) diakses tanggal 18 september 2016 jam 16:15 WIB
- DeVito, Joseph A. 1997. *Komunikasi Antarmanusia Edisi Kelima*. Tangerang: Karisma
- Gainau, Maryam B. 2009. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*. Jurnal Ilmiah Widya Warta Volume 33 nomor 1. [www.cpanel.petra.ac.id](http://www.cpanel.petra.ac.id) diakses tanggal 18 september 2016 jam 20:15 WIB
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI)

- Kasdu, Dini. 2002. *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara
- Lutfiwati, Sri. 2012. *Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://digilib.uin-suka.ac.id> diakses tanggal 24 januari 2017 jam 22:45 WIB
- Mulyani, Nina Siti. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita Diusia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nursalam. 2011. *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Pieter, dkk. 2011. *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Jakarta: Prenada Media
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka populer obor
- Rasyid, Eka Putriyana. 2014. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Kecemasan Menghadap Menopause Di Kelurahan Tanggikiki Kecamatan Sipatana Kota Gorontalo*. Skripsi Universitas Negeri Gorontalo. <http://kim.ung.ac.id> diakses tanggal 18 september 2016 jam 19:15 WIB
- Rhosyidah, Kholifatur. 2015. *Pengaruh Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal Menantu Perempuan Pada Ibu Mertua Di Daerah Karang Anyar Probolinggo*. Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id> diakses tanggal 24 januari 2017 jam 19:15 WIB
- Stuart, Gail W. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Sujarweni, V Wiratna. 2014. *Panduan Penelitian Keperawatan dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Baru press
- Suliswati, dkk. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Widyarini. 2009. *Membangun Hubungan Antar Manusia*. Jakarta: Gramedia Wirakusumah, Emma S. 2003. *Tip & Diet untuk tetap sehat, cantik, dan bahagia di masa menopause*. Jakarta: Gramedia.