

DAMPAK MENOPAUSE TERHADAP KONSEP DIRI WANITA YANG MENGALAMI MENOPAUSE DI KELURAHAN TRENGGULI KECAMATAN JENAWI KABUPATEN KARANGANYAR

S. DWI SULISETYAWATI

Staf Pengajar Program Studi D-III Keperawatan STIKES Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Menopause sebagai masa yang penting dalam kehidupan wanita, dimana pada masa ini terjadi peralihan dari masa produktif menuju masa non produktif. Banyak gejala dan perubahan yang terjadi pada masa ini, fisik maupun psikis. Hal ini dapat membuat seorang wanita mengalami perubahan konsep diri yang dimilikinya. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak menopause terhadap konsep diri wanita yang mengalami menopause di kelurahan Trengguli. Kabupaten Karanganyar. Metode : Metode yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan melibatkan 5 orang sebagai responden dan dengan teknik sampel bertujuan (*puroosive sampling*).

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan yang dialami wanita yang mengalami menopause meliputi perubahan fisik dan mental, yang berdampak terhadap konsep diri wanita tersebut. Konsep diri wanita yang mengalami menopause tersebut meliputi citra tubuh yang baik, ideal diri yang realistis, harga diri yang tinggi, fungsi peran yang baik, dan identitas diri yang kuat.

Simpulan : Berdasarkan penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa wanita yang mengalami menopause memiliki konsep diri yang positif. Hal ini ditunjukkan oleh koping responden yang baik terhadap perubahan yang terjadi setelah menopause.

Kata Kunci : menopause, konsep diri, wanita

ABSTRACT

Back Ground: Menopause as the important period in women's life, that this period the woman have transition period from productive to non productive. There are many change in this period, both physic ally and psychologically. This make women experiencing change their self concept. The aim of this research is to know the menopause effect to self concept of woman who were experiencing menopause in Trengguli village, Jenawi, District of Karanganyar.

Method: Method used by the researcher was qualitative method with phenomenological approach with five participants as the subject research that taken by purposive sampling.

Result: This research shows that change of the women whc were experiencing menopause include physic and mental that effected to the woman's self concept. The self concept of women

who were experiencing include their body image are good, their self ideal are realistic, their self esteem are high, their role function are good, and their self identity are strong.

C-onclusion : Based on this research can be taken conclusion that women who were experiencing menopause have positive self concept. That is indicated by coping of respondens post monopause are positif.

Key Word : menopause, self concept, women

PENDAHULUAN

Setiap wanita pasti akan mengalami menopause. Pada umumnya mereka akan mengalaminya pada usia 50 tahun. Namun, perkembangan akhir-akhir ini menopause tidak hanya terjadi pada wanita berusia 50 tahun, tetapi juga wanita berusia 35 tahun, yang dikenal dengao menopause dini. Hal ini sangat berdampak pada peran wanita itu sendiri, dimana wanita akan mengalami banyak perubahan yang membuat mereka kurang berarti lagi dalam hidup mereka. Selain faktor estrogen yang memang tidak bisa dihindarkan, ternyata penyebab terjadinya menopause ini adalah adanya gaya hidup yang salah.

Angka menopause dini di Indonesia sangat tinggi dibandingkan dengan negara-negara maju di Asia, Eropa, dan Amerika. Bahkan, persentase angka menopause dini di Indonesia setara dengan negara-negara miskin di dunia seperti Banglaaes. Menurut Boyke, meskipun usi3 menopause di Indonesia bervariasi antara 44 s.d. 45 tahun, para wanita Indonesia sudah banyak yang mengalami menopause saat usia 42 tahun. Menopause di negara maju umumnya terjadi pada usia 47 tahun ke atas karena taraf sosioekonomi, pendidikan, gizi, dan kesehatan di negara maju lebih baik dibandingkan negara berkembang seperti Indonesia.

Sindrom menopause dialami oleh banyak wanita hampir di seluruh dunia. Sekitar 70-80 % wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia mengalami sindrom menopause. Wanita Indonesia yang memasuki masa menopause pada tahun 2002 sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 11% pada 2005 akibat bertambahnya populasi penduduk usia lanjut dan kemudian naik lagi sebesar 14% pada 2015. Hal ini menjadi masalah yang harus dipikirkan terkait dengan peran wanita itu sendiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sindrom menopause dialami oleh wanita yang mengalami menopause, yaitu perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis yang labil. Antara lain, dengan melihat faktor hormonal, maka dengan berkurangnya hormon estrogen akan memicu adanya kelemahan fisik dan diikuti oleh beberapa penyakit yang munculnya secara tiba-tiba tanpa mereka ketahui sebelumnya. Tulang akan menipis yang menyebabkan keropos tulang (osteoporosis), yang lebih parah lagi tulang bisa patah. Selain itu, wanita yang mengalami menopause rawan menderita penyakit Alzheimer, penyakit jantung Koroner (PJK), stroke, kanker, dan sebagainya.

Secara psikis, wanita yang sudah mengalami menopause merasa sangat stress dan depresi dengan kondisi yang mereka alami. Depresi yang dialami oleh wanita yang menopause akan sangat berdampak pada konsep diri wanita tersebut. Hal ini berkenaan dengan kehilangan perannya sebagai wanita dan harus menghadapi masa tuanya. Pada saat wanita memasuki usia menopause atau sudah mengalami menopause maka mereka akan mengalami krisis moral dan kepercayaan diri. Hal ini akan sangat mempengaruhi bagaimana konsep diri yang ada pada wanita tersebut. Seperti perasaan takut menjadi tua, takut kehilangan peran dalam keluarga, hingga ketakutan karena telah

menopause, sehingga tak lagi memiliki hasrat seks.

Perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis tersebut sangat perlu untuk dipahami oleh wanita yang mengalami menopause itu sendiri, juga orang disekitarnya. Karena dengan mengetahui gejala-gejala fisik maupun psikologis yang menyertai menopause yang mungkin belum diketahui oleh sebagian besar wanita, maka akan sangat membantu kesiapan dan konsep diri wanita yang mengalami menopause.. Selain itu, pihak keluarga juga diharapkan dapat merespon secara tepat sehingga tidak membuat wanita yang mengalami menopause merasa tertekan dan sia-sia memandang hidupnya. Begitu juga perawat yang memiliki peran yang penting dalam memberikan pema haman tentang menopause tersebut. Atas dasar latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti dampak menopause terhadap konsep diri wanita yang mengalami menopause.

LANDASAN TEORI

Konsep Diri

Konsep diri didefinisikan sebagai semua pikiran, keyakinan, dan kepercayaan yang membuat seseorang mengetahui tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Komponen konsep diri terdiri atas citra tubuh, ideal diri, harga diri, penampilan peran, dan identitas personal. Terkait dengan konsep diri seseorang, Stuart & Sundeen menguraikan mengenai factor predisposisi, rentang respon konsep diri, dan bentuk perubahan perilaku dengan gangguan konsep diri sebagai berikut

1. Faktor predisposisi gangguan konsep diri
2. Rentang konsep diri

Menopause

Menopause (klimakterium atau "perubahan kehidupan") digambarkan sebagai penghentian fisiologis haid berhubungan dengan kegagalan fungsi

ovarium, selama fungsi reproduksi menurun dan berakhir. Menopause berhubungan dengan atrofi beberapa jaringan payudara dan organ-organ genital, kehilangan densitas tulang, serta perubahan vascular. Menopause merupakan proses peralihan dari masa produktif menuju perubahan perlahan-lahan ke masa non produktif yang disebabkan oleh berkurangnya hormone estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Jadi bisa disimpulkan bahwa menopause adalah masa dimana haid berhenti dan pada masa inilah banyak perubahan terjadi, baik secara fisik maupun psikologis pada wanita tersebut.

Tinjauan Fisiologis

- Periode menopause menandai akhir dari kepastian reproduktif wanita. Hal ini biasanya terjadi antara usia 45 tahun sampai 52 tahun. Menopause terjadi pada kisaran usia antara 42 tahun sampai 58 tahun. Usia rerata adalah 51 tahun. Menopause adalah fenomena patologis tetapi merupakan bagian normal dari proses penuaan dan maturasi. Menstruasi berhenti dan karena ovarium tidak lagi aktif, organ-organ reproduktif menjadi mengecil. Tidak ada lagi ovum yang dihasilkan.
- Selain perubahan dalam sistem reproduktif yang mengurangi kadar estrogen, perubahan multiaspek" juga terjadi di seluruh tubuh wanita. Perubahan ini termasuk neuroendokrinologis, biokimia, dan perubahan metabolik yang berkaitan dengan penuaan.

Manifestasi Klinis

Sehubungan dengan terjadinya menopause pada wanita maka biasanya hal itu diikuti dengan berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita tersebut,

a. Fisik

Beberapa keluhan fisik yang merupakan tanda dan gejala dari menopause, antara lain :1)

Ketidakteraturan siklus haid, 2) Gejala rasa panas, 3) Kekeringan vagina, 4) Perubahan kulit, 5) Keringat di malam hari, 6) Perubahan pada mulut, 7) Kerapuhan tulang, 8) Badan menjadi gemuk, 9) Penyakit,

b. Psikologis

Aspek psikologis yang terjadi pada wanita yang mengalami menopause amat penting peranannya dalam kehidupan sosial wanita menopause terutama dalam peranannya menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan kehilangan peran sebagai seorang wanita. Beberapa gejala psikologis yang menonjol ketika menopause adalah:

- 1) Ingatan menurun.
- 2) Kecemasan meliputi : Suasana hati, yaitu mudah marah, perasaan sangat tegang.
- 3) Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti : khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, merasa tidak berdaya.
- 4) Motivasi, seperti : menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri, lari dari kenyataan.
- 5) Perilaku gelisah, yaitu keadaan diri yang tidak terkendali, seperti: gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitive dan agitatif.
- 6) Mudah tersinggung
- 7) Stress
- 8) Depresi

Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri

Menopause sebagai suatu periode yang dialami sebagian besar wanita, dimana menstruasi berhenti dan pada periode ini banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi, baik fisik maupun psikis.

Perubahan secara psikis dapat terlihat yaitu mereka mengalami depresi, rasa takut, cemas, rasa rendah diri, gelisah, sebentar gembirasebentar

murung, mudah tersinggung, gugup, dan sebagainya. Dari setiap perubahan yang dialami oleh wanita tersebut, maka akan mempengaruhi bagaimana konsep diri yang akan dimiliki oleh wanita tersebut. Salah satunya, menurut Anwar, setiap perempuan yang mengalami menopause sering kali merasa cemas. Kecemasan itu berupa ketakutan akan hilangnya kemampuan untuk bereproduksi, menurunnya penampilan sebagai seorang wanita akibat kekerutan pada kulitnya dan yang paling tidak menguntungkan bila merasa sudah tua. Kecemasan-kecemasan tersebut dapat berdampak sangat serius dalam kehidupan seksual dan kehidupan rumah tangganya.

Sampai umur 40 tahun, tidak jelas ada pengaruh penurunan fisik yang menimbulkan akibat pada kehidupan seksual wanita secara langsung. Hal yang dapat memberikan dampak negatif ialah

menurunnya kecantikan sehingga dapat mengurangi ketertarikan suami. Pada sebagian wanita payudara mulai menurun, kurang kencang, sehingga menimbulkan kurang percaya diri dan sekaligus menurunkan gairah suami. Setelah seorang wanita mengalami menopause, maka mereka tidak bisa lagi memiliki bentuk tubuh yang indah dan tidak lagi menarik seperti wanita berusia 20 tahun. Kondisi tersebut sangat mempengaruhi emosi. Dalam arti konsep diri mereka juga berubah. Dimana ketika muda dulu percaya dirinya tinggi berubah menjadi tidak percaya diri lagi.

Pada usia menopause, alat - alat reproduksi wanita sudah tidak berfungsi dengan baik. Sesuai dengan perubahan usia, fungsi tubuh pun mengalami perubahan tanpa terkecuali fungsi seksual. Pada usia 60 tahun, kebutuhan peksual, pola, dan penampilan seorang wanita tidak lagi sama seperti 30 tahun yang lalu. Hal ini tentu saja mempengaruhi harga diri wanita tersebut, misalnya perasaan kurang percaya lagi untuk tampil di hadapan suami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan dengan pendekatan induktif untuk menemukan atau mengembangkan pengetahuan yang memerlukan keterlibatan peneliti dalam, mengidentifikasi pengertian atau relevansi fenomena tertentu terhadap individu.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan fenomenologis yaitu peneliti berusaha memahami peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap individu dalam situasi tertentu. Dalam penelitian ini,... peneliti ingin mendapatkan data dengan cara memahami pengalaman hidup manusia sebagai individu yang mengalaminya dalam keadaan yang sebenarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan kategori-kategori yang muncul tersebut, maka dapat diambil tema sebagai berikut:

- Dampak Menopause terhadap kondisi fisik dan mental wanita yang mengalami menopause badai} menjadi ringan, penglihatan kabur, kulit keriput, tulang-tulang linu, kepala mudah pusing, mudah lelah berjalan jarak jauh, berdebar-debar, mudah lupa.
- Dampak menopause terhadap citra tubuh wanita yang mengalami menopause : menerima perubahan bentuk tubuh (termasuk payudara menjadi kendur), merasa lebih sehat dengan kondisi badannya (tidak ada kegemukan pada badannya), tidak ada penolakan atau putus asa dengan kondisi tubuhnya (sudah tua, jadi yang penting sehat).
- Dampak menopause terhadap ideal diri wanita yang mengalami menopause : melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan sekarang, realistis dengan kondisi

yang sekarang (sudah tua, jadi mesti beda dengan waktu muda).

- d. Dampak menopause terhadap harga diri wanita yang mengalami 'menopause : menerima kenyataan sebagai wanita yang sudah tua, merasa masih berharga dengan tetap melayani suami dengan baik (menyiapkan makan, dll), merasa tambah dihargai oleh anak-anak dan orang-orang sekitar, tidak ada perasaan *minder* dengan ibu-ibu yang lain, tetap merasa berguna meski tidak seperti dulu.
- e. Dampak menopause terhadap fungsi - peran wanita yang mengalami menopause : Tetap semangat dalam bekerja, tetap *sregep*, tetap melayani suami dengan baik sebatas yang bisa dilakukan, semakin akrab dengan anak-anak apalagi sudah ada cucu, semakin rutin dan giat ikut kegiatankegiatan di masjid.
- f. Dampak menopause terhadap identitas diri wanita yang mengalami menopause : semakin yakin bahwa sekarang saya sudah tua, jadi mesti ada perubahan dalam diri saya, (termasuk dalam berpenampilan), semakin sabar dalam menghadapi masalah, semakin nikmat dalam hubungannya dengan Allah SWT (tidak ada gangguan lagi), tidak terlalu *ngoyo* dalam bekerja termasuk berdagang.

Pembahasan

- a. Wanita yang sudah menopause akan
 - mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis yang dapat mempengaruhi berbagai kehidupan wanita tersebut. Pada saat menopause, wanita akan mengalami perubahan-perubahan di dalam organ tubuhnya yang disebabkan oleh bertambahnya usia. Usia dari hari ke hari akan terus berjalan dan setiap orang seiring dengan bertambahnya usia tidak akan lepas dari predikat tua. Dengan bertambahnya usia maka gerak-gerik, tingkah laku, cara berpakaian dan bentuk tubuh mengalami suatu

perubahan. Adapun berbagai gejala yang menyertai menopause akan dialami oleh wanita yang mengalami menopause tersebut, antara lain jantung berdebar-debar, insomnia (susah tidur), depresi, gangguan libido (hasrat seks), berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot, cepat lelah, sulit konsentrasi dan mudah lupa serta kurang tenaga. Hal ini karena pengaruh dari kerja hormon estrogen yang dimiliki oleh wanita. Dimana, ketika menopause maka hormon akan mengalami penurunan atau berkurang. Tetapi tidak semua wanita yang mengalami menopause mengalami gejala-gejala secara lengkap seperti yang tersebut diatas. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pola makan ketika masih menstruasi dahulu, kebiasaan berolahraga dari wanita tersebut, juga cara berpikir wanita tersebut, dalam arti cara mereka memandang hidupnya yang sekarang sudah berada di usia tua. Berdasarkan penelitian, perubahan fisik yang dialami oleh responden adalah penglihatan kabur, tulang linu-linu, kurang keseimbangan saat berjalan, mudah lelah, dan kekuatan fisik menurun,

- b. Wanita yang mengalami menopause akan mengalami perubahan fisik yang tidak bisa dipungkiri. Mulai dari kondisi tubuh yang menurun, mudah lelah, payudara sudah tidak kencang seperti dahulu ketika sebelum menopause, dan sebagainya. Setiap perubahan maupun keluhan yang dialami oleh wanita yang sudah menopause akan membawa dampak terhadap kondisi psikis wanita tersebut. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden tidak mengalami perubahan yang jauh beda dengan kondisi mereka sebelum menopause. Mulai dari bentuk badan, responden tidak ada perubahan. Responden memiliki berat badan yang sama dengan berat badan sebelum menopause. Bahkan, responden mengatakan bahwa

setelah menopause responden merasa badannya lebih ringan.

Ideal diri wanita yang sudah mengalami menopause bisa didefinisikan bagaimana wanita tersebut berperilaku berdasarkan standar, nilai tertentu yang akan mempengaruhi harapan tentang diri mereka sendiri setelah menopause tersebut. Bagaimana wanita yang mengalami menopause tersebut bersikap atau berperilaku setelah mengalami perubahan-perubahan tersebut tergantung pribadi wanita masing-masing. Seorang wanita yang sudah menopause akan merasakan bahwa kondisi tubuhnya sekarang berbeda dengan dahulu ketika sebelum menopause. Karena secara hormonal juga dikatakan bahwa dengan berkurangnya hormon estrogen yang ada dalam wanita akan diikuti dengan penurunan imunitas di dalam tubuhnya. Selain itu juga akan terjadi perubahan-perubahan dalam metabolisme, pertumbuhan dan sistem reproduksi. Perubahan harga diri dapat disebabkan oleh adanya perubahan citra tubuh dan perubahan ideal diri sehingga munculah perilaku yang menggambarkan perubahan fungsi peran. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utama yang mempengaruhi harga diri adalah dicintai dan menerima penghargaan dari orang lain. Wanita yang mengalami menopause akan memiliki koping yang positif atau harga diri yang baik ketika mereka , bisa menerima kenyataan bahwa mereka telah menopause dan adanya dukungan dan penerimaan dari orang-orang di sekitar mereka. Sebaliknya, bila penerimaan dan dukungan dari orang di sekitar tidak optimal maka akan terjadi harga diri rendah. Penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki harga diri yang tinggi.

Perubahan fungsi peran digambarkan oleh adanya perubahan jamparan diri dan ideal diri

seseorang. Hal ini diartikan, bahwa ketika seseorang memiliki gambaran diri yang buruk dan ideal diri yang tidak baik maka fungsi perannya tidak bisa dilakukan dengan optimal. Dalam menjalankan fungsi peran akan muncul ketegangan peran karena perubahan-perubahan yang berkaitan dengan kondisi seseorang. Sebagaimana ketika wanita mengalami menopause maka mereka akan mengalami perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis. Dimana perubahan-perubahan yang terjadi tersebut akan mempengaruhi peran mereka dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sangat perlu dipahami oleh wanita itu sendiri dan orang-orang yang ada disekitarnya. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa responden memiliki peran yang baik walaupun mereka sudah menopause, termasuk peran terhadap pekerjaan dan orang-orang terdekatnya,

- f. Gangguan identitas diri dapat terjadi oleh karena adanya gangguan dari seluruh komponen konsep diri yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sebagai suatu kesatuan yang utuh. Responden menunjukkan citra tubuh dan ideal diri yang positif, yaitu responden menerima perubahan yang terjadi pada diri responden, juga realistis dengan kondisi responden. Hal ini akan berdampak pada identitas diri responden tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa responden tetap memiliki identitas diri yang baik. Mereka merasa senang dengan kondisi mereka. Mereka pun mampu secara mandiri bekerja dan beraktifitas melaksanakan peran mereka. Mereka tetap merasa berharga berada dalam lingkungannya, baik bagi suami, anak-anaknya, maupun masyarakat sekitarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari berbagai penjelasan-penjelasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dampak menopause terhadap kondisi fisik dan mental yang dialami
 - wanita setelah menopause antara lain badan menjadi ringan, penglihatan kabur, kulit keriput, tulang-tulang linu, kepala mudah pusing, mudah lelah berjalan jarak jauh, berdebar-debar, mudah lupa.
2. Dampak menopause terhadap citra tubuh responden yaitu: menerima perubahan bentuk tubuh, merasa lebih sehat dengan kondisi badannya, tidak ada penolakan atau putus asa dengan kondisi tubuhnya.
3. Dampak menopause terhadap ideal diri responden yaitu: melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuan sekarang, realistis dengan kondisi yang sekarang.
4. Dampak menopause terhadap harga diri responden yaitu: menerima kenyataan sebagai wanita yang sudah tua, merasa masih berharga dengan tetap melayani suami dengan baik, merasa tambah dihargai oleh anak-anak dan orang-orang sekitar, tidak ada perasaan *minder* dengan ibu-ibu yang lain, tetap merasa berguna meski tidak seperti dulu.
5. Dampak menopause terhadap fungsi peran responden yaitu: tetap semangat dalam bekerja, tetap *sregep*, tetap melayani suami dengan baik sebatas yang bisa dilakukan, semakin akrab dengan anak-anak, apalagi sudah ada cucu, semakin rutin dan giat ikut kegiatan-kegiatan di masjid.
6. Dampak menopause terhadap identitas diri responden yaitu: semakin yakin bahwa sekarang saya sudah tua, jadi mesti ada perubahan dalam diri saya, semakin sabar
 - dalam menghadapi masalah, semakin nikmat dalam hubungannya dengan Allah SWT, tidak terlalu

ngoyo dalam bekerja termasuk berdagang.

Saran

Adapun saran-saran yang diajukan peneliti dalam penelitian ini antara lain :

1. Bagi Keluarga
 - Keluarga diharapkan tetap mempertahankan kepedulian mereka dalam menyikapi anggota keluarga yang sudah menopause. Sehingga respon yang sudah baik semakin menguatkan konsep diri anggota keluarga yang mengalami menopause.
2. Bagi Masyarakat
 - Masyarakat hendaknya tetap menerima dan memberikan pandangan positif terhadap wanita yang mengalami menopause sehingga wanita yang mengalami menopause tetap diikutsertakan dalam kegiatan-kegiatan sesuai dengan kemampuannya. Hal ini diharapkan mampu membuat wanita yang mengalami menopause merasa dihargai dan diperhatikan sehingga dapat membentuk konsep diri yang positif.
3. Bagi Perawat
 - Perawat sebagai tenaga kesehatan dapat berperan sebagai konselor, edukator dalam memberikan pemahaman tentang menopause tersebut. Sehingga bisa mengambil sikap dengan tepat terhadap masalah yang dihadapi orang lain, khususnya masalah menopause tersebut.
4. Bagi institusi dan peneliti selanjutnya
 - Institusi pendidikan hendaknya membekali mahasiswanya untuk mampu memahami perubahan-perubahan yang dialami oleh wanita yang mengalami menopause dan bagaimana pengaruhnya terhadap konsep diri wanita yang mengalami menopause tersebut. Penelitian selanjutnya yang bisa dilakukan untuk lebih bisa memahami tentang dampak menopause terhadap konsep diri wanita yang mengalami menopause adalah studi kasus

mengenai peran suami dalam menghadapi masalah menopause yang dialami oleh istrinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mempersiapkan Menopause. http://www.tabloidnova.com/article.asp?diakses_15_Mei_2007
2. Perempuan Modern Lebih Cemas Hadapi Menopause. <http://www.epsikologi.com/usia/270902>. diakses 12 Juni 2007.
3. Siapkan Diri Sebelum Menopause Datang, <http://www.depkes.go.id/index.php>. diakses 12 Juni 2007.
4. Kuntjoro, Zainudin. Menopause. <http://www.medicastore.com/nutrafos/isi.php=2173>. diakses 17 des 2006
5. Gail S, Sandra S. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa : Yani S Hamid. Editor : Yasmin Asih. Cetakan I. Edisi 3. Jakarta : EGC
6. Patricia P, Perry G. 2000. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep Klinis, Proses, dan Praktik*. Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk. Editor : Devi Yulianti, Monica Ester. Edisi 4. Cetakan I. Jakarta : EGC
7. Budi K. 1999. *Seri Keperawatan : Gangguan Konsep Diri*. Cetakan I. Jakarta : EGC.
8. Tarwoto, Wartonah. 2003. *Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi Pertama. Jakarta : EGC.
9. Barry, P D. 1996. *Psychosocial Nursing Care of Physically ill. Patients and Their Families*. Lipincot. Philadelphia. New Tork.1996
10. Smeltzer S C, Bare B. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Alih Bahasa : Agung Waluyo, dkk. Editor: Monica Ester. Cetakan I. Edisi 8. Volume I. Jakarta : EGC
11. Morse J, M Field, Peggy A. 1996. *Nursing Research : The Application of Qualitative Approach*. Edisi 2. London : chapmon and Hall
12. Burhan B. 2003. *Analisis Data penelitian Kualitatif. Pemahaman Fisiologis dan Metodologis Ke Arah Penguasaan model Aplikasi*. Jakarta : Raja Grafinda Persada
13. Husaini U, Purnomo S. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
14. Moleong, J. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Editor : Tjun Surjaman. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
15. Nursalam. 2003. *Metodologi Riset Penelitian*. Cetakan I. Jakarta : Sagung Seto
16. *Bagaimana Menghadapi Menopause*. www.deltafm.net/archive.php=117211712/diakses 12 Maret 2007
17. *Angka Menopause Dini di Indonesia Tinggi*. www.republika.co.id/.../cetak_detail.asp?mid=2/diakses 13 Maret 2007
18. *Kesadaran Gender dan Kesehatan Reproduksi Lansia*. <http://digilib.itb.ac.id/adl.php72003/8669>/diakses 12 Maret 2007
19. *Membicarakan Menopause dan Andropouse*. www.gajahmada.edu/index.php7pag_e-artikel=238/diakses 15 Maret 2007
20. *Bagaimana Menghadapi Menopause*. www.pikiranrakyat.com/cetak/2007/18/geuiis/utama01/htm/. diakses 15 Maret 2007
21. *Wanita Harus Pahami Masalah Menopause*, www.astaga.com/hidupgaya/index.php/id-10634/. diakses 13 Maret 2007
22. *Menopause Masa Tanpa Beban, Bukan Bencana*. <http://www.bkkbk.go.id/678/>. diakses 10 Mei 2007
23. *Konsep Diri*. <http://library.gunadarma.ac.id/files>. diakses 30 Juni 2007