

Jurnal Kesehatan Primer

Vol 5, No 2 Month November, pp. 9-20

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp>

Hubungan Pengaturan Emosi Positif Antara Citra Tubuh Dan Kualitas Hidup Pada Wanita Masa Menopause

Linda Juwita¹¹ Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala SurabayaEmail: lindajuwita@ukwms.ac.id**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**

Received date: 09/09/2020

Revised date: 09/21/2020

Accepted date: 10/02/2020

Keywords: Menopause, Positive emotional, body image, Quality of life

Kata Kunci: Menopause, Emosi Positif, Citra tubuh, Kualitas hidup

ABSTRACT/ABSTRAK

Background: Postmenopausal women feel that they are old, unhealthy, and no longer beautiful and this affects their body image. In some women, menopause symptoms may severely impair quality of life. The objective is is there a correlation between positive emotional management between body image and quality of life in menopausal women. **Methods:** This study was conducted using an analytic observational method with a cross-sectional design. The population is 68 elderly female members of the Aprilia Posyandu in the Kenjeran Community Health Center. The sample is menopausal women. The data in this study were analyzed using ordinal regression for the correlation between positive emotional management, body image and quality of life. **Result:** $p > 0.05$ positive emotional management with body image. Statistical test $p < 0.05$ for the correlation of positive emotional management with quality of life. **Conclusion:** there is a correlation between positive emotional management and quality of life and there is no relationship between positive emotional management and body image

Pendahuluan: Wanita menopause merasa menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi dan hal ini berpengaruh terhadap citra tubuh wanita. Pada beberapa wanita, gejala-gejala menopause mungkin sangat mengganggu kualitas hidup. Tujuan yaitu adakah hubungan pengaturan emosi positif antara citra tubuh dan kualitas hidup pada wanita masa menopause. **Metode:** Penelitian ini akan dilakukan dengan metode observasional analitik dengan rancangan berupa cross-sectional. Populasi yaitu anggota wanita Posyandu Lansia Aprilia di wilayah kerja Puskesmas Kenjeran sebanyak 68 lansia.

Sampel yaitu wanita menopause. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan regresi ordinal untuk hubungan pengaturan emosi positif dengan citra tubuh dan kualitas hidup. **Hasil:** $p > 0,05$ emosi positif dengan citra tubuh. Uji statistik $p < 0,05$ untuk hubungan pengaturan emosi positif dengan kualitas hidup. **Kesimpulan:** ada hubungan pengaturan emosi positif dengan kualitas hidup dan tidak ada hubungan pengaturan emosi positif dengan citra tubuh.

*Copyright© 2020 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved*

Corresponding Author:

Linda Juwita

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email: lindajuwita@ukwms.ac.id

PENDAHULUAN

Wanita menopause akan mengalami beberapa dampak diantaranya yang sering terjadi di masyarakat adalah kecemasan, takut, cepat marah, ingatannya menurun, sulit konsentrasi, gugup, merasa tidak berguna, mudah tersinggung, stres bahkan depresi (Rostian, 2009). Banyak wanita meyakini menopause adalah sesuatu hal yang menakutkan. Hal ini mungkin berasal dari suatu pemikiran bahwa dirinya akan menjadi tua, tidak sehat, dan tidak cantik lagi yang berpengaruh terhadap citra tubuhnya (Mulyani, 2013). Peningkatan emosi positif yang dimiliki individu dapat mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh (Barber dalam Dwinanda, 2016), dengan kata lain emosi negatif akan memberikan citra tubuh negatif pula.

Menurut penelitian Syarifah dan Kusumaputri (2014) bahwa pengaturan emosi positif mempunyai peran dalam rendahnya tingkat kecemasan pada perempuan menjelang menopause. Suryani (2016) dalam penelitiannya memaparkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah tingkat kualitas hidup manusia.

Data menyebutkan sindroma 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 (Fitriana, 2011). Menurut Bappenas (2018) usia penduduk Indonesia

berjenis kelamin wanita dan yang berada pada rentang masa menopause (50-59 tahun) adalah 14. 201.800 orang. Meningkatnya usia harapan hidup wanita menjadi 73.77 tahun di tahun 2025, maka akan diprediksi bahwa mayoritas wanita akan mengalami gejala menopause lebih dari 30 tahun.

Depresi atau stres menjadi salah satu tanda dan gejala yang sering terjadi pada wanita menopause. Hal ini terkait dengan adanya penurunan kadar hormon estrogen yang berpengaruh terhadap neurotransmitter dalam otak sehingga menimbulkan perasaan cemas yang merupakan penyebab terjadinya depresi atau stres (Mulyani, 2013). Kecemasan yang diabaikan akan menimbulkan gangguan psikomatik, seperti, merasa khawatir terus-menerus, cepat marah, merasa tidak percaya diri, depresi ringan hingga depresi berat, gangguan tidur, nafsu makan terganggu, mudah terserang penyakit, bahkan ada yang tidak mau bertemu orang lain, yang tentunya hal ini akan mempengaruhi proses kualitas hidup dan proses sosialisasi wanita menopause (Lestari, 2010). Biasanya, orang cenderung lebih memperhatikan emosi-emosi yang bernilai negatif. Emosi negatif tersebut akan berdampak buruk bagi yang mengalaminya begitu juga terhadap orang lain (Hill dalam Syukur, 2011).

Penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri akan memunculkan pikiran-pikiran positif yang mana hal itu akan dapat membentuk suatu

konsep diri yang positif pula pada individu karena penerimaan diri adalah suatu proses individu untuk mencapai suatu konsep diri (Putri & Hamidah, 2012). Wanita pramenopause yang memiliki sikap positif mendorong mereka untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause (Aryani, 2014). Dalam emosi positif terdapat indikator *cognitive response* yang didalamnya terdapat kontrol kepercayaan diri. Penelitian Wiranatha dan Supriyadi (2015) menjelaskan terdapat hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri seseorang. Sehingga dapat dikatakan kepercayaan diri baik didalam indikator *cognitive response* pada emosi positif akan memberikan citra tubuh yang baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan sikap positif dari wanita yang akan menghadapi menopause mampu mengalihkan perasaan yang tidak menyenangkan ke hal-hal positif dengan melakukan aktivitas bermanfaat. Penerimaan yang positif terhadap masa menopause bagian dari upaya mempersiapkan diri secara fisik dan psikis sejak dini (Sasrawita, 2017). Menurut WHO *Quality of Life (WHOQOL)* pengukuran kualitas hidup didasarkan pada 4 aspek yaitu *physical health, psychological, social relationships, dan environment*. Didalam aspek *psychological Health* mencakup *bodily image* dan *appearance*, perasaan negatif, perasaan positif; *self-esteem*, spiritual / agama / keyakinan pribadi, berpikir, belajar; memori dan konsentrasi (WHOQOL-BREF dalam Rapley,

2003). Perasaan positif dan perasaan negatif yang tercakup dalam aspek *psychological Health*, memiliki keterkaitan terhadap emosi positif seseorang. Menurut Lucas, *et al* (2006). Menurut Diener (dikutip oleh Berg 2008), emosi positif akan meningkatkan kepuasan hidup seseorang, dan kepuasan hidup ini akan meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan uraian diatas peneliti mencoba meneliti tentang hubungan pengaturan emosi positif antara citra tubuh dan kualitas hidup pada wanita masa menopause.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan penelitian adalah jenis metode kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan berupa *cross-sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua wanita di posyandu lansia Aprilia dibawah binaan Puskesmas Kenjeran yaitu 68 orang. Dalam penelitian ini, cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di posyandu lansia Aprilia di bawah binaan Puskesmas Kenjeran yang bersedia mengikuti penelitian ini.

Jumlah sampel pada penelitian yaitu 37 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: wanita menopause, wanita menopause yang hadir saat penelitian, bersedia menjadi

responden. Selanjutnya responden mengisi kuesioner pengaturan emosi positif, citra tubuh, dan kualitas hidup.

HASIL PENELITIAN

1. DATA UMUM RESPONDEN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Usia	Jumlah	(%)
45-59	19	51,4
60-74	16	43,2
≥75	2	5,4
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel diatas mayoritas usia responden adalah 45-59 tahun yang berjumlah 19 responden (51,4%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	7	18.9
SD	19	51.4
SMP	7	18.9
SMA	4	10.8
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel diatas mayoritas pendidikan dari responden adalah SD sebesar 19 responden (51,4%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan Responden

Status Pernikahan	Jumlah	(%)
Menikah	24	64.9
Janda	13	35.1
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar status pernikahan responden adalah menikah sebanyak 24 responden (64,9%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Jumlah	(%)
Tidak Bekerja	26	70.3
Wiraswasta	8	21.6
Swasta	3	8.1
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 26 responden (70,3%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama dengan Keluarga Responden

Tinggal Bersama	Jumlah	(%)
Suami Saja	4	10.8
Anak Saja	12	32.4
Keluarga Inti	17	45.9
Keluarga Besar	4	10.8
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 sebagian besar responden tinggal dengan keluarga inti sebanyak 17 responden (45,9%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktif Kegiatan Responden

Aktif Kegiatan	Jumlah	(%)
Iya	19	51,4
Tidak	18	48,6
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar responden aktif dalam kegaitan perkumpulan selain posyandu adalah 19 responden (51,4%).

2. DATA KHUSUS RESPONDEN

Tabel 7. Data Khusus Identifikasi Variabel Penelitian Pengaturan Emosi Positif

Pengaturan Emosi Positif	Jumlah	%
Pengaturan Emosi Positif Baik	37	100.0

Tabel diatas menerangkan bahwa seluruh responden memiliki pengaturan emosi positif yang baik.

Tabel 8. Data Khusus Identifikasi Variabel Penelitian Citra Tubuh

Citra Tubuh	Jumlah	%
Citra Tubuh Negatif	3	8.1
Citra Tubuh Positif	34	91.9
Total	37	100.0

Tabel diatas menerangkan bahwa sebagian besar responden memiliki citra tubuh yang positif sebesar 34 responden (91,9%).

Tabel 9 Data Khusus Identifikasi Variabel Penelitian Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	Jumlah	%
Kualitas Hidup Cukup	2	5.4
Kualitas Hidup Baik	30	81.1
Kualitas Hidup Sangat Baik	5	13.5
Total	37	100.0

Tabel diatas menerangkan bahwa sebagian besar responden memiliki Kualitas hidup baik sebesar 30 responden (81,1%)

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengaturan Emosi Positif dengan Citra Tubuh

Berdasarkan hasil uji statistik SPSS regresi ordinal didapatkan nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan pengaturan emosi positif dengan citra tubuh. Walaupun responden memiliki pengaturan emosi positif yang baik namun tidak diiringi dengan citra tubuh yang positif. Peneliti berpendapat hal ini terjadi karena responden adalah perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian Alidia (2018) menjelaskan ada perbedaan antara body image laki-laki dan citra tubuh perempuan. Dacey & Kenny (2001) menjelaskan body image dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan Brennan, Lalonde, Bain, (2010) tentang perbedaan body image laki-laki dan perempuan, ditemukan. Penelitian tersebut memaparkan hasil yaitu perempuan memperoleh skor yang lebih rendah dari laki-laki mengenai skala body image. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan kurang puas terhadap tubuh mereka dibandingkan laki-laki.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita kurang puas terhadap tubuhnya. Wanita menopause akan mengalami perubahan fisik. Wanita akan memiliki kesan yang mendalam dalam hidupnya ketika terjadi perubahan fisik ketika menopause (Lestary, 2010). Smart (2010) Wanita menopause akan mengalami perasaan tidak berharga, tidak berarti, dan semacamnya ketika terjadi perubahan fisik. Kedepannya hal tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran lainnya, seperti khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya.

Faktor lain yang mempengaruhi tidak adanya pengaruh emosi positif terhadap citra tubuh adalah usia. Responden pada penelitian ini memiliki usia lebih dari 50 tahun. Peneliti berasumsi dengan usia lebih dari 50 tahun, maka walaupun responden memiliki emosi positif yang baik, namun responden ada yang memiliki citra tubuh yang negatif. Hal ini disebabkan oleh karena adanya proses penuaan yang tidak bisa dihindari. Proses seseorang dari usia dewasa menjadi usia tua merupakan proses yang harus dijalani dan disyukuri.

Proses ini biasanya menimbulkan suatu beban karena menurunnya fungsi organ tubuh

orang tersebut sehingga menurunkan kualitas hidup (Wahyunita, 2010). Menurut Azizah (2011), terjadinya proses penuaan secara degeneratif disebabkan karena bertambahnya umur manusia. Dampak dari penuaan secara degenerative yaitu adanya perubahan-perubahan pada diri manusia antara lain perubahan fisik, perubahan kognitif dan terjadi perubahan mental yang dipengaruhi perubahan fisik, kesehatan, tingkat pendidikan, lingkungan, hilangnya kekuatan fisik, dan gangguan konsep diri.

Menurut Nugroho (2008), seorang wanita akan mengalami kemunduran-kemunduran secara fisik saat memasuki masa menopause. Kemunduran-kemunduran fisik tersebut adalah kemunduran yang berpengaruh terhadap penampilannya. Perubahan fisik diatas dapat menyebabkan hilangnya kekuatan dan ketegangan fisik lansia serta menimbulkan perasaan tidak berguna lagi yang akan mempengaruhi gambaran diri atau citra tubuh lansia dimana citra tubuh merupakan sikap individu terhadap tubuhnya baik disadari atau tidak disadari meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan bentuk tubuh, fungsi, penampilan dan potensi tubuh, jika hal ini berlanjut maka akan berdampak pada komponen konsep diri lainnya yaitu menyebabkan terjadinya perubahan penampilan peran, gangguan identitas personal, dan mengurangi harga diri (Suliswati, 2006).

Pendapat ini sejalan dengan penelitian Shu, Huang dan Chen (2003) yang menjelaskan bahwa menurunnya gambaran diri lansia pada lanjut usia yang ditandai dengan semakin menurunnya kondisi fisik lansia akan menurunkan citra diri lansia.

2. Hubungan Pengaturan Emosi Positif dengan Kualitas Hidup

Berdasarkan hasil uji regresi ordinal yang dilakukan, didapatkan hasil ada hubungan pengaturan emosi positif terhadap kualitas hidup pada masa menopause. Peneliti berasumsi adanya hubungan pengaturan emosi positif dengan kualitas hidup dikarenakan sebagian besar responden memiliki status pernikahan yaitu menikah dan masih memiliki suami. Wanita yang telah menikah dan memiliki suami memiliki pengalaman emosional yang menyenangkan sehingga memiliki kepuasan hidup. Bila dibandingkan dengan lanjut usia yang menduda atau menjanda, lansia akan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi apabila sudah menikah dan memiliki keluarga. Dukungan dari keluarga yang dimiliki lanjut usia akan memunculkan kepuasan hidup (Fauzi, 2013).

Kombinasi antara kepuasan yang tinggi dan perasaan emosi yang tinggi disebut emosi positif. Emosi positif juga dapat dijelaskan sebagai pengalaman emosional yang menyenangkan atau menggembirakan (Lucas, Diener & Larsen, 2006). Menurut Diener (dikutip

oleh Berg 2008), sebuah penilaian global secara kognisi dari hidup seseorang kemungkinan dipengaruhi oleh afeksi (pengalaman emosional) dapat digunakan sebagai penilaian terhadap kepuasan hidup. Kepuasan hidup, kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif memiliki keterkaitan yang erat dengan kualitas hidup dan memiliki keterkaitan antara satu dengan lainnya (Phillips, 2006). Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yeni (2013) yang berjudul Hubungan Emosi Positif dengan Kepuasan Hidup Pada Lanjut Usia. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan kuat dan positif antara emosi positif dan kepuasan hidup pada lansia, hal ini dapat dikaitkan bahwa tercapainya pula kualitas hidup yang baik.

Faktor lain yang mempengaruhi adanya pengaruh emosi positif terhadap kualitas hidup adalah sebagian besar responden tinggal dengan keluarga, baik itu anak, suami maupun keluarga inti. Keluarga merupakan faktor pemberi dukungan ketika wanita menghadapi masa menopause, sehingga emosi positif yang baik pada diri responden akan mempengaruhi kualitas hidup yang tinggi pada responden. Wanita yang mengalami masa menopause, jika memiliki teman atau keluarga yang memberikan dukungan, maka kualitas hidupnya akan meningkat.

Kuppens, Diener dan Realo (2008) dalam penelitian menjelaskan bahwa pengalaman emosi positif lebih berperan dalam

meningkatkan kepuasan hidup. Dan hal ini berti kualitas hidupun meningkat dibandingkan dengan yang semata-mata hanya menghindari pengalaman emosi negatif. Kepuasan hidup dapat dicapai. Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan (Yanuar, 2012). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita menopause salah satunya adalah dengan adanya dukungan sosial. Menurut Noviarini, Dei, Prabowo (2013) sumber dukungan sosial yang paling penting adalah dari pasangan, orang tua, dan keluarga. Ketika terjadi kurangnya dukungan sosial maka akan berdampak pada kualitas hidup yang akan berkurang juga. Dukungan sosial lebih efektif ketika apabila berada pada lingkungan yang baik.

Norma (2017) dalam penelitiannya menjelaskan dengan adanya dukungan yang diberikan oleh sang suami akan menumbuhkan pemikiran yang positif bagi istri, sehingga setiap perubahan dan peristiwa yang terjadi selalu dipandang dari sisi yang baik dan timbulnya penurunan kualitas hidup dapat diatasi. Selain perhatian, suami juga harus memiliki kesabaran dalam menghadapi sang istri, karena ketika memasuki masa menopause terjadi ketidakstabilan emosional sehingga sang istri lebih mudah marah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan pengaturan emosi positif dengan citra tubuh, namun terdapat hubungan pengaturan emosi positif terhadap kualitas hidup pada wanita masa menopause

DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol, 14 (2), 79-92
- Aryani, A. P. (2014). Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Berg, A.I. (2008). *Life Satisfaction in Late Life*. Sweden: Gothenburg.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Jody L. B. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist. *University of Victoria. The International Honor Society in Psychology*, Vol 15 (3), 1089-4136.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Dacey, J & Kenny, M. (2001). *Adolescent Development*. Usa: Brown & Benchmark Publisher.
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah psikologi*, Vol 9 (1), 34-41.
- Fitriana, Y. (2011). Fenomena Kecemasan Wanita dalam Menghadapi Masa Klimaterium di RT 01 RW 01 Kelurahan Candi Semarang. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK) Vol, 1 (5)*.
- Fauzi, M. (2013). Hubungan Dorongan Keluarga dan Kepuasan Hidup Lanjut Usia Berdasarkan Status Perkawinan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, Vol 1 (3), 280-294.
- Lestari, D. (2010). *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Gerai Ilmu
- Lucas, R.E., Diener, E., & Larsen, R.J. (2006). *Measuring Positive Emotion*. In Shane J. Lopez & C.R. Snyder (ed). *Positive psychological assessment: a Handbook of Models and Measure*. Washington: American Psychological Association.
- Kuppens, P., Diener, E., & Realo, A. (2008). The role of positive and negative emotion in life satisfaction judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 95 (1), 66-75.
- Mulyani, S. (2013). *Meopause: Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Norma, N. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Klinik Bank Tabungan Pensiunan Nasional Kota Makassar. *Jurnal Husada Mahakam*, Vol 4 (4), 240-254.
- Noviarini A. N., Dewi P, M., & Prabowo, H. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Pecandu Narkoba Yang Sedang Menjalani Rehabilitas. *Jurnal Psikologi*, Vol.5 (2), 116-122.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerotik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Phillips, D. (2006). *Quality of Life*. New York Taylor & Francis Group.
- Putri, A. K ., Hamidah. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Depresi pada Wanita Perimenopause. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Volume 1 (2), 1-6.
- Rapley, Mark. (2003). *Quality of Life Research A Critical Introduction*. London: SAGE Publications, Inc.
- Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi Volume*, 3(1), 76
- Sasrawita. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Di Puskesmas Pekanbaru. *Journal Endurance*, Volume 2 (2), 117-123.
- [Shu](#) , B. C., [Huang](#), C., [Chen](#), B. C. (2003). Factors related to self-concept of elderly residing in a retirement center. *J. Nursing Re search*, Vol. 11(1), 1-8.
- Suliswati. (2014). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Suryani, A. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Werdha Dharma Bhakti Pajang Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Syarifah, N., & Kusumaputri, E. S. (2014). Hubungan Pengaturan Emosi Positif dengan Kecemasan Menjelang Menopause pada Perempuan Pekerja. *HUMANITAS Vol. 11(2)*,143-151.
- Syukur, (2011). *Beragam Cara Terapi: Gangguan Emosi Sehari-hari*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Wahyunita. (2010). *Memahami Kesehatan pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Wiranatha , F. D., & Supriyadi.(2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol 2(1), 38-47.

Yanuar, R. A. (2012). Makna kebahagiaan pada keluarga miskin desa karangpatihan kecamatan balong kabupaten ponorogo. Universitas Islam Negeri Malang. *Skripsi*

Yeni, F. (2013). Hubungan Emosi Positif dengan Kepuasan Hidup Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. *Ners Jurnal Keperawatan*, Vol 9 (1), 7-1