

**PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA PADA WANITA PRAMENOPAUSE
DAN MENOPAUSE DI PERUMAHAN JETIS PERMAI GENTAN**

BAKI SUKOHARJO

NASKAH PUBLIKASI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran**



Diajukan oleh :

Raden Sakya Pradipta Gunadarma

J500120115

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

NASKAH PUBLIKASI

PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA PADA WANITA PRAMENOPAUSE
DAN MENOPAUSE DI PERUMAHAN JETIS PERMAI GENTAN
BAKI SUKOHARJO

Yang diajukan oleh :

Raden Saky Pradipta Gunadarma

J 500 12 0115

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas
Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, pada hari Sabtu, tanggal 7
Februari 2016

Penguji

Nama : dr. Ri Budi Matjanto, Sp.KJ
NIP/NIK : 195105271978101001

Pembimbing Utama

Nama : dr. Wahyu Nur Ambarwati, Sp.KJ
NIP/NIK : 197403142010012004

Pembimbing Pendamping

Nama : dr. Budi Hermawan
NIK/NIK : 100.1550

Dekan FK UMS



Dr. dr. EM. Sutrisna, M.Kes.

NIK. 919

ABSTRAK

Perbedaan Tingkat Insomnia pada Wanita Premenopause dan Menopause di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo

Raden Sakya Pradipta Gunadarma¹, Wahyu Nur Ambarwati², Budi Hernawan²

Latar Belakang. Umur seseorang berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya temporer atau menetap, dimana prevalensi insomnia meningkat dengan bertambahnya usia. Menurunnya kadar estrogen pada wanita menopause, yang mana berkaitan dengan kejadian insomnia. Insomnia kronik ditemukan pada wanita yang mengalami menopause dan hal ini berkorelasi dengan timbulnya perasaan panas yang berupa sensasi panas disertai keringat yang mengakibatkan wanita tersebut tidak dapat beraktifitas.

Tujuan Penelitian. Mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat insomnia pada wanita premenopause dan menopause di perumahan jetis permai gentan baki sukoharjo.

Metode. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Diambil 38 wanita premenopause dan 38 wanita menopause dengan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji t – tidak berpasangan.

Hasil. Rerata tingkat insomnia pada wanita premenopause sebesar 5,58 sedangkan pada wanita menopause sebesar 7,66. Nilai p (sig) sebesar 0,004 telah memenuhi kriteria normal yaitu $p < 0,05$, maka dalam penelitian ini didapatkan perbedaan yang bermakna disebabkan nilai $p < 0,05$.

Kesimpulan. Wanita menopause memiliki tingkat insomnia lebih tinggi dibandingkan dengan wanita premenopause di perumahan jetis permai gentan baki sukoharjo

Kata kunci. Insomnia, Premenopause, Menopause

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

The difference level of Insomnia at Pramenopause and Menopause Woman of Regency Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo

Raden Sakya Pradipta Gunadarma¹, Wahyu Nur Ambarwati², Budi Hernawan²

Background. A person's age is horizontally with sleep temporary disorder or permanent disorder incidence. Prevalence of insomnia increases by age. Decreasing estrogen levels in menopause woman is associated with the incidence of insomnia. Chronic insomnia is found in menopause woman and this is correlated with sensation of heat with sweating which influence woman's daily activity.

Purpose. To determine and analyze the difference level of insomnia at premenopause and menopause woman of Regency Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo.

Method. This study is an observational analytic research with cross sectional design with samples of 38 pramenopause woman and 38 menopause woman with a purposive sampling method. Test analysis used t-unpaired test.

Method. This study is an observational analytic research with cross sectional design of the study population was. The selection of sample with a purposive sampling method obtained 38 pramenopause woman and 38 menopause woman who fit the inclusion criteria. Test analysis used t-unpaired test.

Result. Insomnia level of premenopause woman is 5,58 meanwhile menopause woman is 7,66. p-value= 0,004 ($p < 0,05$) so that statistically, it means there is a significant difference insomnia level of premenopause and menopause.

Conclusion : This research concludes that insomnia level of menopause woman is more higher than premenopause woman of Regency Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo.

Keyword. Insomnia, Pramenopause, Menopause

¹Students Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Surakarta

²Teachers Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Surakarta

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering diderita masyarakat di dunia, baik secara primer maupun dengan adanya kondisi yang komorbid. Berdasarkan pada hal tersebut, insomnia dapat menjadi masalah yang serius pada tingkat pelayanan kesehatan primer (Permana, 2013). Penelitian terhadap insomnia di Amerika menyebutkan empat puluh hingga tujuh puluh juta penduduk Amerika mengalami insomnia intermiten dan 10% hingga 20% penduduk Amerika terkena insomnia kronis (Daniel, *et al.*, 2010). Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Amir, 2007). Terdapat 1,6% populasi di bawah usia 20 tahun yang menderita insomnia dan 11,9% pada populasi usia 30-40 tahun. Pada kelompok usia di atas 40 tahun, insidensi meningkat lebih cepat pada wanita, sebanyak 40% wanita usia 40-54 tahun mengeluh insomnia dibandingkan dengan 20% pria pada kelompok usia yang sama. Kesulitan tidur mencapai puncaknya pada kelompok usia 65-69 tahun, yaitu terdapat pada 40% wanita dan 25% pria (Amir, 2007).

Sepertiga dari semua orang dewasa di Amerika mengalami suatu jenis gangguan tidur selama hidupnya. Insomnia adalah gangguan tidur paling sering terjadi dan paling dikenal, tetapi banyak terdapat gangguan tidur lainnya. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. (Kaplan dan Sadock, 2010). Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh suatu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Joewana, 2005).

Wanita lebih sering 1,5 kali mengidap insomnia dibandingkan pria, dan 20-40% lansia mengeluhkan gejala-gejala pada insomnia tiap beberapa hari dalam 1 bulan (Kumar, 2007). Faktor yang erat kaitannya dengan gangguan tidur adalah penyakit, depresi, kecemasan, stres, lingkungan yang menyulitkan tidur, kafein, alkohol, perokok berat, tidur siang, kebiasaan tidur terlalu dini atau menghabiskan waktu ditempat tidur ketika tidak ingin tidur (Lumbantobing, 2008).

Menopause merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen dan dianggap sebagai suatu bagian dari perubahan yang berkaitan dengan umur. Pada saat terjadi menopause, indung telur (ovarium) tidak berespon lagi terhadap hormon *gonadotropin* sehingga siklus haid ini menjadi hilang atau merupakan suatu proses dimana ovulasi (pelepasan sel telur) di ovarium berhenti atau mengalami *burning out* (Guyton, 2007). Wanita yang semakin tua mendapatkan menopause maka akan meningkatkan faktor resiko terjadinya insomnia (Wijayanti, 2014). Umur seseorang berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya temporer atau menetap, dimana prevalensi insomnia

meningkat dengan bertambahnya usia. Semakin meningkatnya umur maka semakin rentan kondisi fisik dan psikis sehingga risiko morbiditas meningkat pula (Amir, 2007). Wanita menunjukkan prevalensi lebih sering dibanding pria disebabkan terjadinya menopause yang berhubungan dengan menurunnya kadar estrogen pada wanita menopause, yang mana berkaitan dengan kejadian insomnia. Insomnia kronik ditemukan pada wanita yang mengalami menopause dan hal ini berkorelasi dengan timbulnya perasaan panas yang berupa sensasi panas disertai keringat yang mengakibatkan wanita tersebut tidak dapat beraktifitas (Bromberger, 2001).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause di perumahan jetis permai gentan baki sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Kabupaten Sukoharjo dan dilaksanakan pada bulan Januari 2016. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu subjek yang dijadikan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012). Besar sampel adalah 76 sampel yang terdiri dari 38 wanita pramenopause dan 38 wanita menopause (Dahlan, 2013).

Penelitian ini mengambil subjek penelitian yaitu wanita yang mempunyai kriteria inklusi sebagai berikut, yaitu wanita yang berumur 40 - 65 tahun, wanita yang masih mengalami siklus haid baik teratur maupun tidak teratur selama 1 tahun, wanita yang sudah berhenti menstruasi, skor L-MMPI < 10, dan bisa membaca kuesioner. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah menderita penyakit kronis dan menderita gangguan jiwa yang berat.

Wanita pramenopause adalah wanita yang masih mengalami siklus haid baik teratur maupun tidak teratur selama 1 tahun, sedangkan wanita menopause adalah wanita yang sudah berhenti siklus menstruasi. Skala nominal.

Insomnia adalah kesulitan untuk masuk tidur, sering terbangun atau terbangun terlalu awal dan tidak dapat tidur lagi atau kesulitan untuk mempertahankan tidur. Insomnia dapat ditentukan dengan kuesioner *Insomnia Rating Scale* yang dinyatakan dalam skor <8 sampai >18. Skala Interval.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2016 di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo. Responden merupakan wanita yang berusia 40-65 tahun. Dari 84 wanita yang berusia 40-65 tahun, yang terdiri dari 41 wanita

pramenopause dan 43 wanita menopause diberikan kuesioner L-MMPI, yang tidak lulus tes skala L-MMPI terdapat 4 responden yaitu 1 wanita pramenopause dan 3 wanita menopause. Kemudian dari 80 wanita yang dinyatakan valid, dipilih secara random untuk mendapatkan responden 76, yang terdiri dari 38 wanita pramenopause dan 38 wanita menopause, setelah itu diberikan kuesioner *Insomnia Rating Scale*.

Karakteristik responden yang dijadikan sampel penelitian terdiri dari umur pramenopause dan umur menopause.

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Penelitian

| | Umur Pramenopause | Umur menopause |
|-----------------|-------------------|----------------|
| Minimum | 40 | 45 |
| Maximum | 48 | 65 |
| Mean | 41,71 | 51,68 |
| Standar Deviasi | 2,052 | 5,408 |

Sumber: Data Primer, Januari 2016

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan umur, yaitu wanita pramenopause rata-rata berusia 41,71 tahun dan untuk wanita menopause rata-rata berusia 51,68 tahun.

Tabel 4.2. Uji Normalitas Data Tingkat Insomnia pada Wanita Pramenopause dan Wanita Menopause

| Tingkat Insomnia | Sig | kesimpulan |
|---------------------|-------|------------------------|
| Wanita pramenopause | 0,481 | Distribusi data normal |
| Wanita menopause | 0,122 | Distribusi data normal |

Sumber: Data Primer, Januari 2016

Uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah sampel tiap kelompok kurang dari 50. Pada uji normalitas tersebut didapatkan nilai p (sig) untuk wanita pramenopause adalah 0,481 dan untuk wanita menopause adalah 0,122. Nilai p (sig) dari kedua kelompok di atas lebih dari 0,05 sehingga bisa dikatakan bahwa distribusi data dari kedua kelompok tersebut normal. Maka uji statistik yang digunakan adalah uji t tidak berpasangan.

Tabel 4.3. *Independent Sample t Test* Perbedaan Tingkat Insomnia pada Wanita Pramenopause dan Wanita Menopause

| Wanita | Mean | Standar Deviasi | Mean Difference | P |
|--------------|------|-----------------|-----------------|-------|
| Pramenopause | 5,58 | 2,910 | 2,079 | 0,004 |
| Menopause | 7,66 | 3,173 | 2,079 | 0,004 |

Sumber: Data Primer, Januari 2016

Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji statistik t tidak berpasangan dengan program SPSS 17.0, didapatkan rerata tingkat insomnia pada wanita pramenopause sebesar 5,58 sedangkan pada wanita menopause sebesar 7,66. Standar deviasi pada wanita pramenopause sebesar 2,910 dan pada wanita menopause sebesar 3,173. *Mean Difference* pada uji t tidak berpasangan adalah 2,079. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat insomnia pada wanita menopause lebih tinggi dibandingkan dengan wanita pramenopause. Nilai p (sig) sebesar 0,004 telah memenuhi kriteria normal yaitu $p < 0,05$, maka dalam penelitian ini didapatkan perbedaan yang bermakna disebabkan nilai $p < 0,05$. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo yang secara statistik bermakna.

PEMBAHASAN

Dari penelitian diperoleh hasil yang sesuai dengan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause di Perumahan Jetis Permai Gentan Baki Sukoharjo. Wanita menopause memiliki tingkat insomnia lebih tinggi dibandingkan wanita pramenopause.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Psikologis

Problema situasi seperti adanya stres, tekanan pekerjaan, dan ketidakselarasan perkawinan akan mempengaruhi aktifitas tidur seseorang. *Transient* dan *recurrent* insomnia biasanya disebabkan oleh gangguan emosi seperti memendam kemarahan, cemas, ataupun depresi (Lumbantobing, 2008).

2. Biologis

Pada masa klimakterum, fungsi ovarium akan berkurang efektifitasnya sehingga kadar estrogen dan progesteron mengalami penurunan secara bertahap. Akibat penurunan kadar esterogen ini berpengaruh terhadap salah satu neurotransmitter di otak yakni serotonin. Serotonin berpengaruh pada suasana hati dan aktivitas tidur seseorang. Kadar serotonin yang menurun pada seseorang akan membuat orang itu sulit tidur dan mengalami depresi (Lestari, 2010).

3. Usia

Wanita yang semakin tua mendapatkan menopause maka akan meningkatkan faktor resiko terjadinya insomnia (Wijayanti, 2014). Umur seseorang berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya temporer atau menetap, dimana prevalensi insomnia meningkat dengan bertambahnya

usia. Semakin meningkatnya umur maka semakin rentan kondisi fisik dan psikis sehingga risiko morbiditas meningkat pula (Amir, 2007).

4. Faktor lingkungan atau kebiasaan yang kurang baik

Faktor lingkungan yang kurang mendukung suasana tidur bisa berupa tempat tidur yang kurang nyaman, kamar tidur terlalu terang atau berisik, iklim yang terlalu panas, dan sebagainya. Di samping itu juga bisa disebabkan kebiasaan makan berlebihan dan melakukan kegiatan yang memerlukan pikiran yang intensif sebelum tidur (Wijayanti, 2014).

Penelitian lain menyebutkan hal yang berbeda dengan penelitian ini, di mana wanita menopause tidak mengalami insomnia.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah dan Rofiah melihat hubungan antara insomnia pada wanita menopause saja, sedangkan penelitian ini membandingkan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Budiasih membandingkan antara tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause dengan jumlah responden 69, kriteria usia 40-55 tahun dan analisis data menggunakan uji *chi-square*, sedangkan penelitian ini terdapat 76 responden dengan kriteria usia 40-65 tahun dan analisis datanya menggunakan uji t tidak berpasangan.

Kelemahan dari penelitian ini adalah menggunakan desain *cross sectional* sehingga faktor perancu seperti kebiasaan sejak kecil dan pola hidup yang buruk dari responden kurang dikontrol, serta adanya keterbatasan waktu dalam melakukan penelitian ini.

SIMPULAN

Penulis menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia pada wanita pramenopause dan menopause yang secara statistik bermakna. Wanita menopause memiliki tingkat insomnia lebih tinggi dibandingkan dengan wanita pramenopause.

SARAN

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa wanita menopause memiliki tingkat insomnia lebih tinggi dibandingkan dengan wanita pramenopause, untuk itu penulis menyarankan:

1. Perlu diadakan penanganan terhadap wanita menopause yang mengalami insomnia, agar tidak menjadi insomnia berat.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut pada populasi lain atau yang lebih luas mengenai perubahan-perubahan yang mempengaruhi terjadinya insomnia, mengingat penelitian ini masih jauh dari sempurna.

3. Pada dasarnya menopause bukan semata-mata urusan wanita usia lanjut, pengetahuan lebih tentang menopause akan membantu dalam melakukan pencegahan terjadinya insomnia.
4. Untuk wanita menopause diharapkan agar lebih mengatur pola makan dan hidup untuk mengatasi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- AASM (American Academy of Sleep Medicine). 2008., *Insomnia*. www.aasmnet.org/resources. (25 September 2015)
- Amir, N., 2007., *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia, Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Jakarta : Cermin Dunia Kedokteran.
- Asiah, dkk., 2013., Faktor Determinan Mulainya Usia Menopause pada Pengguna Kontrasepsi Oral dan Dampaknya terhadap Hipertensi di Desa Binangga Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah. <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/4616cd7ce27a0dea1a33b63b99c566ff.pdf> (21 Agustus 2015).
- Baziad, A., 2003., *Menopause dan Andropause*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Cetakan I, hal. 3
- Bromberger, J., *et al.*, 2001., Factors Associated with Age at Natural Menopause in a Multiethnic Sample of Midlife Women. *Am J Epidemiology*. Pp 153.
- Dahlan, M.S., 2013., *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Daniel, B., *et al.*, 2010., Psychosocial Correlates of Insomnia Severity in Primary Care. *JABFM* Volume 23 No.2; p.204-211.
- Guyton, A.C., Hall, J.E., 2002., *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia, PA, USA: Elsevier Saunders.
- Hestiantoro, A., Natadisastra, R. M., Sumapraja, K., Wikeko, B., Pratama, G., Situmorang, H., Kemal, A., 2012. *Best Practices On IMPERIAL*. Cetakan I. Jakarta: Sagung Seto.
- Irawati, T., 2007., *Menopause*. <http://www.kespro.info/aging/menopause.htm>. (9 Desember 2015).
- Japardi, I., 2002. *Gangguan Tidur*. Universitas Sumatra Utara. <http://www.library.usu.ic/download/japardi12.pdf> (10 Desember 2015).

- Joewana, S., 2005., *Psikopatologi Insomnia*. Cermin Dunia Kedokteran. Jakarta
- Kaplan, H.I. dan Sadock, B.J. 2010., *Sinopsis Psikiatri*. Jilid 2, edisi VII. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kumar, B., *et al.*, 2007., Advance in Treating Insomnia. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*. Volume 74 No.4; p.251-266.
- Lestari, D., 2010., *Seluk Beluk Menopause*. Yogyakarta: Gerai Ilmu.
- Lumbantobing, S.M., 2008., *Gangguan Tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maramis, W.F., 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Maslim, R., 2013. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III*. Jakarta: FK Unika Atma Jaya.
- Murti, B., 2003., *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. Edisi ke 2. Jilid 1. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Notoatmodjo, S., 2012., *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, M.G., 2013., *Insomnia dan Hubungannya terhadap Faktor Psikososial pada Pelayanan Kesehatan Primer*. Denpasar : Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Prayitno, A., 2002., Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya. *Jurnal Kedokteran Trisakti*. Volume 21 Nomor 1. <http://univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf> (7 Februari 2016).
- Rostiana, T., 2009., Kecemasan pada Wanita yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Psikologi Volume*, 3(1), 76.
- Saputra, M., 2011., *Depresi Pada Wanita Menopause dan Hubungannya dengan Kualitas Hidup*. Tesis. Bagian Obstetri dan Ginekologi RSUP Dr. M. Djamil: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Sastroasmoro, S., 2014., *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Schorge, J., 2008., *Williams Gynecology*. Dallas, Texas: The McGraw-Hill Companies, Inc. pp. 495.

- Soedirham, O., 2008., Faktor-faktor yang mempengaruhi perempuan dalam menghadapi menopause. *Jurnal Peneliti Med. Eksakta*. Nomor 7.
- Taufiqurohman, M.A., 2004., *Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan*. Klaten: CGSF (The Community of Self Help Group Forum), pp:62-68.
- Wijayanti, D., *et al.*, 2014., Gambaran Kejadian Insomnia pada Wanita Menopause di Kelurahan Teluk Dalam 2013. *Berkala Kedokteran*. Vol.10 No.2; 133-142. <http://ejournal.unlam.ac.id/index.php/bk/article/download/995/912> (20 September 2015).
- Zakiah, A. dan Rofiah, A., 2014., Hubungan antara Insomnia pada Wanita Menopause dengan Perubahan Fungsi Kognitif (Konsentrasi). <http://ejournal.stikes-ppni.ac.id/index.php/JKS/article/view/99/99>. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. Volume 10 No 01.

