

HUBUNGAN USIA MENARCHE DAN STATUS GIZI TERHADAP USIA MENOPAUSE PADA WANITA MENOPAUSE

Ritince Laybois¹ ,Sutrisni² ,Halimatus Saidah³

¹²³Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri Kediri

Email:ritincelaiboy@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Semakin muda orang mengalami menarche, semakin tua dia memasuki masa menopause. Faktor gizi juga merupakan hal yang menentukan lamanya periode reproduksi dihubungkan cepat/lambatnya seorang mengalami menopause. Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan dengan 10 wanita menopause terdapat 8 wanita yang mengalami menarche pada usia 16-17 tahun dan kemudian mengalami menopause pada usia <45 tahun. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause Di Desa Pojok Rt 08 Kec.Mojoroto,Kota Kediri Tahun 2020. Desain penelitian yang di gunakan adalah penelitian korelasi dengan pendekatan studi cross sectional dengan sampel sebanyak 20 orang dengan menggunakan tehnik purposive sampling .Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 orang ibu menopause terdapat sebagian besar responden (70%) mengalami menarche pada usia 14-15 tahun,dan hampir setengahnya (45%) gizi cukup, sebagian besar (70%) mengalami menopause dini pada usia 40-44 tahun,sebagian besar mengalami menarce lambat (70%). Berdasarkan uji spearman rank nilai significancy (p) adalah 0,018 dan nilai continuity correction adalah -524. Kesimpulan dari penelitian ini adalah harus memperhatikan gizi yang di berikan kepada anak wanita dari mulai masa kanak-kanak agar wanita mendapat menarche lebih cepat.

Kata Kunci : Menarche,Menopause,status gizi

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that usually occurs in the age range of 10-16 years. The younger the person who is menstruating, the older they will enter menopause. Nutritional factors also determine the period that provides information on whether a person is experiencing menopause quickly / slowly. Based on a preliminary survey conducted by researchers with 10 menopausal women, there were 8 women who experienced menarche at the age of 16-17 years and then experienced menopause at the age <45 years. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between Menarche and Nutritional Status of Menopausal Age in Menopausal Women in Pojok Rt 08 Subdistrict Mojoroto, Kediri City in 2020. The research design used was a cross sectional study approach with a sample of 20 people using purposive sampling technique. The results of this study indicate that of the 20 menopausal mothers, most of the respondents (70%) experienced menarche at the age of 14-15 years, and almost half (45%) had adequate nutrition, most (70)% experienced premature menopause at the age of 40. -44 years, mostly experienced slow menstruation (70%). Based on the Spearman rank test, the significance value (p) is 0.018 and the continuity value correction is -524. The conclusion of this study is to pay attention to the nutrition given to girls from childhood so that women get menarche more quickly.

Keywords: Menarche, Menopause, nutritional status

Latar Belakang

Data Departemen Kesehatan (Depkes,2014) menyatakan bahwa wanita di Indonesia mengalami menopause sebesar 7,4% dari populasi pada tahun 2000 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 14% atau sekitar 30 juta orang pada tahun 2015. Pada Penelitian yang terakhir ini memperlihatkan 1 dari 16 perempuan Indonesia berisiko mengalami menopause dini. Jika menopause dini merupakan menopause yang terjadi sebelum usia 40 tahun, maka menopause yang terjadi sebelum seseorang berusia 45 tahun dianggap sebagai menopause yang cepat. Dikatakan terlambat apabila menopause dialami wanita pada usia lebih dari 55 tahun.

Menurut penelitian Mutiara Aprillia (2015) bahwa semakin dini seorang wanita mengalami menarche maka semakin lambat ia mengalami menopause, sebaliknya semakin lambat seorang mengalami menopause maka semakin dini ia mengalami menopause. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah Amrina yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan usia menopause Jumlah wanita menopause yang ada di Jawa Timur pada tahun 2017 mengalami peningkatan yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 138,29%. Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2019 yang dilakukan di kelurahan Pojok, Mojoroto, Kota Kediri jumlah penduduk wanita yang menopause sebanyak 100 (1%) jiwa (Profil Kelurahan pojok,2019). Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara pada wanita menopause terdapat 8 wanita yang mengalami menarche pada usia 16- 17 tahun dan kemudian mengalami menopause pada usia 16-17 tahun dan kemudian mengalami menopause pada usia <45 tahun. Dampak dari menopause adalah adanya beberapa gangguan pada masa menopause yang dapat mempengaruhi fungsi seksual seorang wanita. Berkurangnya hormon estrogen dan progesteron saat dan setelah mengalami menopause menyebabkan beberapa lapisan dinding vagina menjadi lebih tipis dan lebih keras. Wanita

Menopause juga dianjurkan untuk tetap menjaga pola hidup sehat dengan memenuhi asupan Status Gizi yang cukup agar menghindari berbagai dampak dari menopause.

METODE

Rancangan penelitian yang di gunakan adalah penelitian korelasi dengan pendekatan studi cross sectional dengan populasi sebanyak 20 orang wanita menopause dan sampel sebanyak 20 orang dengan menggunakan tekhnik purposive sampling . Instrumen penelitian ini menggunakan google form. Cara pengambilan data dilakukan dengan cara mengirimkan link kepada responden melalui wa, kemudian responden akan mengisinya

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan Usia Menarche

Tabel Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia menarce

Usia Menarche	Frekuensi	Presentase
10-13 Tahun	6	30.0
13-15 Tahun	14	70.0

Total	20	100.0
--------------	-----------	--------------

Sumber data primer tahun 2020

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (70%) mengalami menarche pada usia 13-15 tahun sebanyak 14 responden.

2. Karakteristik responden berdasarkan Status Gizi

Tabel Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Presentase
Baik	7	35.0
Cukup	9	45.0
Kurang	4	20.0
Total	20	100.0

Dari data diatas dapat diinterpretasikan bahwa setengahnya (45%) mempunyai gizi cukup sebanyak 9 responden.

3. Karakteristik responden berdasarkan usia menopause

Tabel Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia menopause

Usia Menopause	Frekuensi	Presentase
40-44 Tahun	14	70.0
45-55 Tahun	6	30.0
Total	20	100.0

Sumber data primer tahun 2020

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (70%) mengalami menopause dini pada usia 40-44 tahun sebanyak 14 responden.

Tabel Tabulasi silang hubungan usia menarce terhadap usia menopause

		<i>Usia Menopause</i>		
		Dini	Lambat	<i>Total</i>
<i>Usia Menarce</i>				
<i>Dini</i>	0	6	6	
<i>Lambat</i>	14	0	14	
<i>Total</i>	14	6	20	

P-value = 0.01 $\alpha = 0.05$

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar mengalami menarce lambat (70%) sebanyak 14 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan spearman rank didapat nilai *p-value* sebesar 0.01 , maka H0 di tolak dan H1 diterima yang berarti Ada hubungan usia menarce dan Status Gizi terhadap usia menopause pada wanita menopause di Rt 08 desa pojok, mojoroto, kota kediri tahun 2020. Nilai correlation coefisient sebesar - 524 menunjukkan kekuatan hubungan antara usia menarce dan Status Gizi terhadap usia menopause pada wanita menopause mempunyai korelasi sedang dengan arah negative artinya semakin dini seseorang mendapat haid maka semaki lambat ia menopause.

Analisis hubungan Status Gizi terhadap usia menopause

1. Tabulasi silang

Hubungan Status Gizi terhadap usia menopause

		<i>Usia_Menopause</i>		
		dini	lambat	<i>Total</i>
<i>Status Gizi</i>	Baik	7	0	7
	Cukup	7	2	9
	Kurang	0	4	4
<i>Total</i>		14	6	20

p-value = 0.01 α = 0.05

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa dari 20 responden hampir setengahnya memiliki gizi yang cukup (45%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan spearman rank dengan taraf signifikan di peroleh *p-value* 0.01 maka H0 di tolak dan H1 diterima yang berarti Ada hubungan usia menarche dan Status Gizi terhadap usia menopause pada wanita menopause di Rt 08 desa pojok, mojoroto, kota kediri tahun 2020. Nilai correlation coefisient sebesar -673 menunjukkan kekuatan hubungan antara Status Gizi dan usia menopause pada wanita menopause mempunyai korelasi kuat dengan arah negative artinya Status Gizi yang kurang dapat mempengaruhi menopause.

Analisa Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche

Hasil analisis Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche, adalah sebagai berikut:

Tabulasi Silang Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi

Variabel	Usia Menopause		
	Correction Coefficient	α	P-value
Usia Menarche	-524	0,05	0.01
Status Gizi	-673	0,05	0.01

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa terhadap hubungan usia menarche dan Status Gizi terhadap usia menopause dengan $p\text{-value} < \alpha$ ($0.01 < 0.05$). Dengan arah hubungan negative dimana jika proses pemenuhan Status Gizi kurang maka menarche menjadi lebih lambat. semakin dini menarche maka semakin lambat menopause. Dalam penelitian ini Status Gizi sangat mempengaruhi usia menarche dengan hubungan kuat.

Pembahasan

Usia Menarche

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar (70%) mengalami menarche lambat pada usia 14-15 tahun sebanyak 14 responden. Hampir setengahnya (30%) mengalami menarche dini pada usia 10-13 tahun sebanyak 6 responden. Menarche merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila serta distribusi lemak pada pinggul. Menarche merupakan pertanda adanya suatu perubahan social dari anak-anak ke dewasa. (Icesmi sukarni k,2015). Menarche merupakan terjadinya perdarahan pertama dari uterus yang terjadi pada seorang wanita atau sering disebut sebagai menstruasi pertama. Menarche merupakan proses pertumbuhan yang terjadi pada wanita. Usia seorang anak perempuan mulai

mendapat menstruasi sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapat menstruasi pertama kali, tapi ada juga yang usia 8 tahun sudah memulai siklusnya. Bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasi pun dapat terjadi. Usia untuk mencapai fase terjadinya menarche dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor suku, faktor genetik, faktor gizi, sosial, ekonomi, dll. (Icismi dkk, 2015). Pemenuhan Status Gizi yang baik sangat mempengaruhi menarche seorang wanita sehingga diharapkan untuk memperhatikan Status Gizi sejak dini.

Status Gizi

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 responden bahwa hampir setengahnya (45%) mempunyai gizi cukup sebanyak 9 responden. Hampir setengahnya (35%) mempunyai gizi baik sebanyak 7 responden, sebagian kecil (20%) mempunyai gizi buruk sebanyak 4 responden.

Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam level individu, faktor yang dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi. Diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu. (Supriasa, et al, 2016) Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Status Gizi merupakan suatu unsur yang terkandung dalam makanan, yang dimana unsur-unsur itu dapat memberikan suatu manfaat bagi tubuh yang ketika mengkonsumsinya dapat menjadi sehat (Chairinniza K. Graha). Status Gizi yang cukup dan perbaikan pola makan serta pola hidup adalah hal penting bagi perempuan sebagai salah satu cara untuk membantu mencegah terjadinya menopause dini.

Usia Menopause

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 responden bahwa sebagian besar (70%) mengalami menopause dini pada usia 40-44 tahun sebanyak 14 responden. Hampir setengahnya (30%) mengalami menopause lambat pada usia 45-55 sebanyak 6 responden. Menopause adalah sebuah kata yang memiliki banyak makna yang terdiri dari kata men dan pauseis yang berasal dari bahasa Yunani, yang digunakan untuk menjelaskan gambaran berhentinya menstruasi. Hal ini merupakan akhir dari proses biologis dari siklus menstruasi, yang dikarenakan terjadinya perubahan hormon yaitu penurunan produksi hormon estrogen yang dihasilkan oleh ovarium (Mulyani, SN, 2013; dalam Rahmi Fitria, 2019. Menopause adalah berhentinya siklus menstruasi yang berlangsung selama klimakterium pada wanita (Baziad, 2003;dalam Dewi 2017). Dimana dalam perjalanan seorang wanita yang mencapai umur sekitar 45 tahun mengalami penuaan indung telur sehingga tidak sanggup memenuhi hormon estrogen, sehingga terjadi perubahan siklus menstruasi dan sistem hormonal mengalami kemunduran (Manuaba,2001;dalam Dewi Elliana 2017).

Gizi yang cukup dan perbaikan pola makan serta pola hidup adalah hal penting bagi perempuan sebagai salah satu cara untuk membantu mencegah terjadinya menopause dini.

Hubungan Usia Menarche terhadap Usia Menopause

Berdasarkan penelitian terhadap 20 responden dan telah dilakukan uji statistik dengan menggunakan komputersasi tentang Hubungan Usia Menarche Terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause di desa Pojok Rt 08 Tahun 2020,dapat diketahui bahwa usia menopause di desa pojok adalah sebanyak 20 orang dengan usia terendah 40 tahun dan tertinggi 55 tahun,dengan usia menarche dini terendah 10 tahun dan tertinggi 15 tahun. Pada penelitian ini menunjukkan hasil uji korelasi *spearman rank* pada Hubungan Usia Menarche Terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause diperoleh nilai *p-value* 0,01 (<0,05), hal in menunjukkan adanya

hubungan antara usia menarche dengan usia menopause. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma fitria (2019) tentang hubungan usia menarche dengan kejadian menopause di desa rambah tengah hilir dengan jumlah sampel 110 orang. Hasil uji *chi-square* $P=0,01$ ($<0,05$) maka ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian menopause. Semakin dini seseorang mengalami menarche maka semakin lambat ia mengalami menopause. Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. Semakin muda orang mengalami menarche, semakin tua atau lama dia memasuki masa menopause. Dapat diartikan bahwa wanita yang mendapatkan menarche pada usia lebih dari 15 tahun akan mengalami menopause lebih dini. Ada pola keluarga yang berlaku secara umum, bagi seorang wanita yang ibu atau kakak perempuannya lebih dini mengalami menopause maka ia juga cenderung mengalami hal yang sama, begitu pula sebaliknya menurut Wiknjastro (2005). Wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 15 atau 17 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang mengalami menstruasi lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 45 tahun (Mulyani, SN, 2013).

Usia menarche mempengaruhi terhadap usia menopause seseorang semakin cepat menarche maka semakin lambat menopause, hal ini juga dipengaruhi oleh faktor genetik (keturunan), bentuk tubuh, serta gizi seseorang pada masa anak-anak remaja, oleh karena itu disarankan seseorang agar mendapat menarche pada usia muda. Dengan cara memperhatikan gizi yang diberikan kepada anak wanita dari mulai masa kanak-kanak agar wanita mendapat menarche lebih cepat.

Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menopause

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan spearman rank dengan taraf signifikan di peroleh 0.01 maka H_0 di tolak dan H_1 diterima yang berarti Ada hubungan usia menarche dan Status Gizi terhadap usia

menopause pada wanita menopause. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma Fitria (2015) yang mengatakan bahwa usia menarche mempengaruhi terhadap usia menopause seseorang semakin cepat menarche maka semakin lambat menopause, hal ini juga dipengaruhi oleh gizi seseorang pada masa anak-anak dan remaja, oleh karena itu di rekomendasikan seseorang agar mendapat menarche pada usia muda dengan cara memperhatikan gizi yang didapat dari masa remaja agar wanita mendapat menarche lebih cepat. Status Gizi merupakan suatu unsur yang terkandung dalam makanan, yang dimana unsur-unsur itu dapat memberikan suatu manfaat bagi tubuh yang ketika mengkonsumsinya dapat menjadi sehat (Chairinniza K. Graha). Faktor gizi juga merupakan hal yang sangat menentukan lamanya periode reproduksi dihubungkan cepat/lambatnya seorang mengalami menopause. Wanita dengan status gizi baik mengalami menopause pada usia normal, sedangkan wanita dengan obesitas lebih lambat menopausenya. Kondisi ini dihubungkan dengan jumlah lemak pada seorang wanita, yaitu jika persentasi lemaknya rendah akan menurunkan kadar hormon reproduksi (Linda dkk, 2015). Perempuan yang memiliki Status Gizi yang cukup cenderung tak mengalami menopause dini dibandingkan mereka yang Status Gizinya kurang sehingga Status Gizi yang cukup dan perbaikan pola makan serta pola hidup adalah hal penting bagi perempuan sebagai salah satu cara untuk membantu mencegah terjadinya menopause dini.

Hubungan Usia Menarche dan Status Gizi terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause

Melalui uji korelasi *spearman rank* yang dilakukan pada penelitian ini diperoleh nilai *p-value* 0,01 ($<0,05$), hal ini menunjukkan adanya hubungan antara usia menarche dengan usia menopause. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Ta'adi 2016 tentang hubungan usia menarche dengan terjadinya menopause pada wanita di wilayah kerja puskesmas Kusuma Bangsa Kota

pekalongan dengan jumlah responden 98 . hasil uji statistic ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan terjadinya menopause pada wanita dengan nilai $p= 0,000$ ($p<0,005$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan usia menarche dengan terjadinya menopause. Wanita yang mendapatkan menarche pada usia lebih dari 15 tahun akan mengalami menopause lebih dini Ada pola keluarga yang berlaku secara umum, bagi seorang wanita yang ibu atau kakak perempuannya lebih dini mengalami menopause maka ia juga cenderung mengalami hal yang sama, begitu pula sebaliknya menurut wiknjosastro (2005).

Hal ini sesuai dengan pendapat Setyo yang berpendapat bahwa wanita yang mendapatkan menstruasi pada usia 14 atau 15 tahun akan mengalami menopause lebih dini, sedangkan wanita yang haid lebih dini seringkali akan mengalami menopause sampai pada usianya mencapai 50 tahun. Penelitian ini juga sependapat dengan Fachruddin yang menyatakan bahwa ada hubungan antara usia pertama kali mendapat haid dengan usia seorang wanita memasuki menopause. Semakin muda seorang mengalami haid pertama kalinya, semakin tua atau lama ia memasuki masa menopause. Semakin cepat menarche maka semakin lambat menopause, Faktor gizi juga merupakan hal yang sangat menentukan lamanya periode reproduksi di hubungkan cepat atau lambatnya seorang mengalami menopause. Sehingga sangat penting untuk memperhatikan pemenuhan Status Gizi yang baik.

KESIMPULAN

Dari semua penjelasan yang dikemukakan berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Usia wanita menarche di desa pojok Rt 08 Kec.Mojoroto Kota Kediri tahun 2020, sebagian besar
2. responden mengalami menarche pada usia 14-15 tahun.
3. Status Gizi pada ibu menopause di desa pojok Rt 08 Kec.Mojoroto Kota Kediri

tahun 2020, hampir setengahnya memiliki gizi cukup.

4. Usia menopause pada wanita menopause di desa pojok Rt 08 Kec.Mojoroto Kota Kediri tahun 2020, sebagian besar mengalami menopause dini pada usia 40-44 tahun
5. Ada hubungan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita menopause di desa pojok Rt 08 Kec.Mojoroto Kota Kediri tahun 2020
6. Ada hubungan antara Status Gizi dengan usia menopause pada wanita menopause di desa pojok Rt 08 Kec.Mojoroto Kota Kediri tahun 2020
7. Ada hubungan antara Usia Menarche dan Status Gizi Terhadap usia menopause pada wanita menopause di desa pojok Rt 08 Kec.Mojoroto Kota Kediri tahun 2020

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada ibu menopause di desa pojok,kecamatan mojoroto kota kediri yang telah membantu dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Dasar, P., & Pengomposan, P. (2014). *UNIVERSITAS SUMATERA UTARA Medan*. 22–41.

Diniyati, D., & Heriyani, N. (2016). Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Usia Menopause Di Kelurahan Buluran Kenali Kota Jambi Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 16(2), 24–30. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v16i2.7>

Elliana, D., & Murniwati, A. (2017). Hubungan Tingkat Status Gizi

Wanita Menopause Dengan Perubahan Fisik Pada Masa Menopause Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 96. <https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.96-102>

Hubungan Usia Menarke Dan Tungkai Mahasiswi Umur 18-20 Tahun Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya Semester 1 Tahun Ajaran 2017/2018. *Hang Tuah Medical Journal*, 16(2), 143. <https://doi.org/10.30649/htmj.v16i2.102>

Herawati, R. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 8 Tambusai Utara Tahun 2013. *Jurnal Maternity and Neonatal*.

Icesmi Sukarni K & Margaret ZH (2015). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas

Kalengkongan, D., Makalew, L., & Mandang, J. (2015). Analisis Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Usia Ibu Menopause. *Jurnal Ilmiah Bidan*. Kediri, B. K. (2015). *Profil Kota Kediri*. 1–27

Kunci, K., & Maternity, J. (2019). *The Correlation Of Age with Age of Menopause to women in Village Rambah Tengah Hilir in year 2017*. 2(6), 358–365.

Lasandang, N., Kundre, R., & Bataha, Y. (2016). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 TIDORE KEPULAUAN. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.

Nugroho et al. (2010). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2. *Kesehatan*.

Nurul Yuda Putra, R., Ermawati, E., & Amir, A. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal S Kesehatan Andalas*. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.575>

Nurul Yuda Putra, R., & Amir, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.

Ratna, A. (2014). Hubungan Menarche Terhadap Menopause Di Kecamatan Lalabata Kab. Soppeng Sulawesi Selatan. *E- Clinica*, 2(1) <https://doi.org/10.35790/ecl.2.1.2014.3670>

Safitri, A. (2009). Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Menopause Pada Wanita Di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2009. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Skripsi*.

Sari, N. I. Y., Adriani, R. B., & Mudigdo, A. (2017). Effect of Menopause Duration and Biopsychosocial Factors on Quality of life of Women in Kediri District, East Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 02(02), 125–136. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.02.04>

Senolinggi, M. A., Mewengkang, M., & Wantania, J. (2015). Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun 2014. *E-Clinica*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.3.1.2015.6754>

S.Notoadmodjo. (2012). PENDIDIKAN DAN PERILAKU KESEHATAN. JAKARTA: PT Rineka Cipta (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Ta'adi, Hartati, Puspaningtyas, M., & Anggariani, R. (2016). Hubungan Usia Menarche Dengan Terjadinya Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kusuma Bangsa Kota Pekalongan Tahun 2016. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*.