

Pengaruh Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause Pada Perempuan Di Pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik

Munisah

¹⁾Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia.

Corresponding Author: Munisah
E-mail: munisahkistriyono@umg.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit : 20 April 2023
Revisi : 30 April 2023
Diterima : 13 Juni 2023
Publikasi : 14 Juni 2023

DOI : 10.30587/ijmt.v2i2.5589

Keywords:

Menarche;
Menopause;
Women;

Kata Kunci:

Menarche;
Menopause;
Perempuan;

ABSTRACT

Introduction: There are three stages in a woman's life, namely menarche, reproduction, and menopause. Menarche is the first menstrual experience experienced by a woman. This stage indicates that the female reproductive system is in normal condition. While menopause is a condition where a woman does not experience menstruation anymore. This is due to a decrease in estrogen production by the ovaries of 300 mg per day to zero. Menopause experienced by women is closely related to the period of menarche, the sooner menarche comes the slower menopause comes. Methods: This study used an analytic correlation design with a cross sectional approach. The population of the study was women who were members of the Al-Hidayah recitation of Gresik district, totaling 30 respondents who met the inclusion criteria. The instrument used is Google Form which is distributed to respondents. Bivariate analysis of data with statistical tests using the Rank Spearman test with a significance value of $\alpha = 0.05$. From the results that have been tested using rank Spearman, the result is $p \text{ value} = 0.539 > 0.05$, then H_0 is accepted, which can be concluded that there is no relationship between the age of menarche and the incidence of menopause. Conclusions: Based on the results of this study, it is adjacent to the existing theory, namely the earlier the menarche, the later the onset of menopause, but the results of this study state that there is no relationship. Although the results of the study do not state that there is no relationship between the age of menarche and the incidence of menopause, it is our hope that all women who are about to enter menopause will prepare themselves both physically and psychologically.

ABSTRAK

Pendahuluan: Tahapan kehidupan perempuan ada tiga yaitu menarche, reproduksi, menopause. Menarche merupakan pengalaman menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang perempuan. Pada tahapan ini menandakan sistem reproduksi perempuan dalam kondisi normal. Sedangkan menopause adalah suatu kondisi dimana seorang perempuan tidak mengalami menstruasi lagi. Hal tersebut disebabkan penurunan produksi estrogen oleh ovarium sebesar 300 mg setiap harinya sampai pada titik nol. Menopause yang dialami perempuan berkaitan erat dengan masa menarche, semakin cepat menarche datang semakin lambat menopause datang. Metode: Penelitian ini memakai desain korelasi analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah kabupaten Gresik yang berjumlah 30 responden. Instrumen yang digunakan google form yang dibagikan kepada responden. Analisis data secara bivariat dengan uji statistik menggunakan uji Rank Spearman dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Dari hasil yang telah diujikan menggunakan rank spearman didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,539 >$

0,05, maka H_0 diterima yang mana dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian menopause. Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini bersebelahan dengan teori yang ada, yaitu semakin awal menarche, semakin lambat datangnya menopause, tetapi hasil penelitian ini menyatakan tidak ada hubungan. Meskipun hasil penelitian menyatakan tidak ada hubungan antara usia menarche dan kejadian menopause, harapan kami semua para perempuan yang akan memasuki masa menopause untuk mempersiapkan diri baik fisik maupun psikologis.

PENDAHULUAN

Daur kehidupan seorang perempuan yang normal akan melalui beberapa tahapan dalam siklus kesehatan reproduksinya yaitu mmenarch atau menstruasi pertama kali, kemudian di usia 15 samapai 49 tahun adalah masa reproduksi, yang dilanjutkan pada usia 50 sampai 51 tahun adalah masa menopause (Puspaningtyas, 2016). Tahapan pertama seorang perempuan dimulai dengan menarche yaitu suatu keadaan dimana darah keluar dari vagina perempuan untuk yang pertama kali yang tidak disebabkan faktor lain, yang terjadi diusia 12 - 13 tahun. Menarche merupakan tanda bahwa seorang perempuan sudah memasuki masa pubertas (Waryana, 2010). Menarche menandakan bahwa organ-organ reproduksi seorang perempuan mulai berfungsi, yang mana ovarium mulai menghasilkan sel telur yang akan matang setiap bulannya. Usia kejadian menarche di Indonesia dengan prevalensi 60%, terjadi rata-rata pada usia 12,4 tahun, sebanyak 2,6% pada usia 9-10 tahun, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas umur 13 tahun (BPS, 2018).

Kemudian dilanjutkan dengan tahapan reproduksi di usia 15 tahun sampai dengan 49 tahun. Dalam tahap kedua ini seorang perempuan mengalami masa kehamilan, nifas, menyusui, pemakaian kontrasepsi, dimana seorang perempuan bisa mengalami siklus tersebut sekali atau berulang kali. Kemudian diusia 50 sampai 51 tahun memasuki tahapan berikutnya yaitu menopause (Puspaningtyas, 2016). Menopause adalah penurunan hormon esterogen yang dihasilkan oleh ovarium yang

menyebabkan berakhirnya proses biologis dari siklus menstruasi. Penurunan produksi esterogen ovarium sebesar 300 mg setiap harinya sampai dengan titik nol (Sherwood, 2016). Dengan bertambahnya usia, ovarium perempuan menjadi tidak responsif terhadap gonadotropin dan jumlah sel telur yang diproduksi ovarium semakin berkurang dan akhirnya sel telur tidak diproduksi lagi yang mengakibatkan seorang perempuan tidak mengalami menstruasi atau hentinya menstruasi yang kita sebut dengan masa menopause. Empat tahapan menopause yaitu premenopause merupakan tahap pertama yang mana seorang perempuan mengalami ketidakteraturan siklus menstruasi dan darah yang keluar lebih panjang harinya. Perimenopause adalah tahapan yang kedua yaitu perdarahan menstruasi yang terakhir sampai menstruasi tidak terjadi sama sekali atau berhenti terus. Menopause adalah tahapan yang ketiga dimana seorang perempuan sudah tidak mengalami menstruasi lagi dan postmenapaues adalah tahapan yang terakhir, dalam tahapan terakhir ini didapatkan beberapa keluhan dari perempuan tersebut pada organ reproduksinya, seperti nyeri saat berhubungan, lendir divagina berkurang, payudara mengecil dan keluhan yang lain (Fadella, 2019). Berhentinya menstruasi dan menurunnya hormon esterogen merupakan efek dari folikel yang ada di ovarium sudah habis. Separuh perempuan mengalami berhenti menstruasi secara tiba-tiba, ada juga yang mengalami siklus menstruasi yang mengalami perubahan pada siklusnya, yang semua itu merupakan akibat dari penurunan esterogen dan peningkatan kadar Folikle Stimulating Hormon (FSH) yang cukup lama berlangsung (Manuaba,

2010).

Dengan berhentinya menstruasi, maka tubuh akan mengalami perubahan yang mana akan dirasakan sebagai keluhan. Keluhan-keluhan yang akan muncul atau dirasakan oleh perempuan misalkan keringat yang berlebihan, lebih mudah marah, kesulitan istirahat/tidur, penambahan berat badan, stres sampai dengan depresi, keluhan nyeri tulang, muka terasa panas, nyeri saat berhubungan, mudah lupa (Mulyani, 2015). Perempuan yang mengalami menopause mengalami keluhan semburan panas di daerah kepala, dada, muka dan leher yang kita sebut dengan hot flushes, masalah seksualitas, sendi terasa nyeri, Dari semua keluhan fisik yang dirasakan perempuan tersebut dapat berpengaruh pada kesehatan psikologisnya, yaitu dapat mengakibatkan depresi, gangguan kecemasan, saat malam berkeringat, terasa kering di vagina, mood yang tidak stabil, susah tidur, dan keluhan lainnya. Di Indonesia sebagian besar perempuan mengalami menopause di usia 45 - 55 tahun dan mengalami peningkatan sebesar 30% dalam setiap tahunnya. Ada sekitar 30-40 juta perempuan yang berusia lanjut dari total 240-250 juta dari total penduduk Indonesia (Handoko, 2021). Menurut Kemenkes RI (2016) menyebutkan bahwa di Indonesia diprediksi di tahun 2025 akan ada 60 juta perempuan yang mengalami menopause, yang rinciannya di Indonesia pada tahun 2017 ada 23,4 juta lansia, yang mana 16,4 % dari populasi tersebut di usia menopause.

Menopause yang terjadi pada perempuan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah umur menarche (menstruasi pertama kali), total anak yang dilahirkan, pemakaian kontrasepsi, merokok, sosial ekonomi, budaya, lingkungan, perempuan dengan pengangkatan rahim dan faktor psikologis (Handoko, 2021) Menurut Kasdu (2002) menopause juga dipengaruhi oleh faktor kesehatan umum, keturunan, pola hidup, penyakit menahun yang diderita, berat badan, usia melahirkan dan usia awal menstruasi. Semakin dini seorang perempuan mengalami menstruasi, semakin lambat menopause datangnya. Dan begitu

sebaliknya, semakin lambat menstruasi pertama datang, semakin cepat datangnya menopause. Menurut penelitian Erfiani M & Farida, Y (2021) didapatkan bahwa ada pengaruh antara usia menstruasi pertama kali (menarche) dengan kejadian menopause. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2018) menyebutkan bahwa proporsi usia menarche tertinggi usia 13 tahun keatas sebanyak 56%, proporsi 44% usia kurang dari 13 tahun dan usia menopause tertinggi lebih dari 45 tahun sebanyak 68%, dan usia menopause terendah kurang dari 45 tahun sebanyak 32%. Dan hasil statistiknya $p = 0,000$ yang artinya bahwa H_0 ditolak sehingga ada hubungan usia menarche dengan usia menopause. Dengan fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan usia menarche dengan usia menopause yang terjadi pada perempuan di Pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasi analitik pendekatan pendekatan studi cross sectional yang mana ada variabel bebas dan variabel terikat yang dikumpulkan dalam waktu bersamaan untuk mengetahui hubungan antara usia menarche dengan usia menopause di Pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik. Data diambil pada bulan November -Desember 2022. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria perempuan dewasa anggota pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik dan telah mengalami menopause berjumlah 30 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan instrumen penelitian yang berbentuk kuesioner dalam google form kepada seluruh responden. Data yang diperoleh peneliti akan dianalisis bivariat dengan uji Rank Spearman untuk mengetahui karakteristik responden dalam bentuk distribusi frekuensi dan prosentase dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

1. Data Umum

a. Usia Responden

No	Usia	Frekuensi	%
1	< 40 Tahun	0	0
2	41 - 52 Tahun	9	30
3	>52 Tahun	21	70
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1. distribusi usia responden didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebanyak 21 (70%) perempuan berusia lebih dari 52 tahun dan sebagian kecil responden yaitu sebesar 9 (30%) perempuan berusia 41 - 52 tahun.

b. Tingkat Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

NO	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
1	Dasar (SD - SMP)	7	23,3
2	Menengah	3	10
3	Tinggi	20	66,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2. Tentang distribusi tingkat pendidikan responden penelitian ini sebagian besar berpendidikan tinggi yaitu sebesar 66,7% atau sebanyak 20 responden. Responden yang berpendidikan menengah sebesar 10 persen atau sebanyak 3 perempuan, sedangkan yang berpendidikan rendah sebesar 23,3% atau sebanyak 7 perempuan.

c. Paritas

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

NO	Paritas	Frekuensi	%
1	0	2	6,6
2	1 - 2	10	33,4
3	> 2	18	60
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3. Distribusi berdasarkan paritas adalah sebagian besar responden yaitu 60% atau sebanyak 18 perempuan pernah hamil dan melahirkan anak lebih dari 2 orang. Dan sebanyak 10 (33,4%) perempuan pernah hamil dan melahirkan anak 1-2 orang, serta hanya 2 (6,6%) perempuan yang tidak pernah hamil dan melahirkan.

2. Data Khusus

a. Usia Menarche

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche

NO	Menarche	Frekuensi	%
1	10 - 11 Tahun (Precoks)	0	0
2	12 - 15 Tahun (Normal)	28	93,3
3	> 15 Tahun (Lambat)	2	6,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan usia menarche didapatkan bahwa sebagian besar 28 (93,3%) responden mengalami menarche atau menstruasi pertama kali di usia 12 sampai dengan 15 tahun dimana usia tersebut merupakan kondisi yang normal, dan sebagian kecil 2 (6,7%) responden mengalami menstruasi yang lambat, yaitu di usia lebih dari 15 tahun.

b. Kejadian Menopause

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Menopause

No	Kejadian Menopause	Frekuensi	%
1	≤ 40 Tahun (Prematur)	0	0
2	41 - 52 Tahun (Normal)	21	70
3	> 52 Tahun (Lambat)	9	30
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 5. Distribusi kejadian menopause menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 21 (70%) responden mengalami menopause diusia yang normal yaitu 41 sampai dengan 52 tahun, kemudian sebagian kecil responden mengalami keterlambatan menopause yang terjadi di usia lebih dari 52 tahun sebesar 9 (30%) responden, dan tidak ada responden yang mengalami menopause lebih awal (prematur).

c. Pengaruh usia menarche dan kejadian menopause

Tabel 6. Pengaruh Usia Menarche dengan Kejadian Menopause

No	Usia Menarche	Kejadian Menopause						N	%
		≤ 40 Tahun (Precoks)		41 - 52 Tahun		> 52 Tahun (Lambat)			
		f	%	f	%	f	%		
1	10 - 11 Tahun (Precoks)	0	0	0	0	0	0	0	0
2	12 - 15 Tahun (Normal)	0	0	21	70	7	23,3	28	93,3
3	>15 Tahun (Lambat)	0	0	0	0	2	6,7	2	6,7
Jumlah		0	0	21	70	9	30	30	100

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Spearman's dari Pengaruh antara Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause

		Corelation Coefisient	Usia Menarche	Kejadian Menopause
<i>Spearman's rho</i>	Usia Menarche	,117	1.000	,117
		<i>Sig. (2-tailed)</i>		,539
Kejadian Menopause		N	30	30
		<i>Corelation Coefisient</i>	,117	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	,539	
		N	30	30

Berdasarkan tabel 6. Didapatkan data bahwa dari 30 responden sebagian besar mengalami menstruasi pertama kali atau menarche di usia yang normal yaitu usia 12 - 15 tahun 28 (93,3%) responden dan mengalami menopause diusia yang normal di usia 41 - 52 tahun sebanyak 21 (70%) responden. Dan responden yang mengalami menarche di usia lambat yaitu lebih dari 15 tahun sebanyak 2 (6,7%) responden dan perempuan mengalami menopause yang mundur atau lambat di usia lebih dari 52 tahun sebanyak 9 (30%) responden. Berdasarkan tabel.7 hasil analisis uji *spearman's rho* untuk melihat pengaruh antara usia menarche dan kejadian menopause yang menyatakan bahwa p value = 0,539, *koefisiensi korelasi* sebesar 0,117. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, yang artinya H_0 diterima. Maka kesimpulan yang dapat diambil adalah tidak terdapat pengaruh antara variabel usia menarche dengan variabel kejadian menopause karena tidak terdapat korelasi yang signifikan antara dua variabel tersebut.

PEMBAHASAN

a. Usia menarche pada ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik

Berdasarkan data dari 30 responden penelitian, sebagian besar 28 (93,3%) responden diusia 12 - 15 tahun mengalami menstruasi pertama kali atau menarche dan sebagian kecil yaitu 2 (6,7%) mengalami menarche di usia lebih dari 15 tahun dan tidak ada responden yang mengalami menarche sebelum waktunya atau menstruasi datang lebih awal.

Menurut Proverawati (2016) menarche sebagai pertanda bahwa seorang perempuan mengalami perubahan status sosial dari anak-anak menuju dewasa, yang mempunyai tanggungjawab, kebebasan, dan fisiknya bisa dimulai untuk bereproduksi. Dengan menarche juga merupakan suatu pertanda bahwa dalam tubuh perempuan tersebut menunjukkan adanya produksi hormon yang normal, dimana hormon tersebut mempengaruhi sistem reproduksinya, tanda-tanda seks sekunder mulai mengalami perubahan, yaitu perubahan pada payudara

mulai membesar, kulit banyak jerawat, pertumbuhan bulu di ketiak, di kemaluan serta panggul membesar. Usia menarche remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu genetik, suku bangsa, gizi, sosial ekonomi, serta budaya. Pada penelitian ini sebagian besar mengalami menarche di usia 12-15 tahun, dimana di usia ini adalah usia normal untuk mengalami menstruasi pertama kali, kemungkinan besar faktor yang mempengaruhinya faktor genetik, gizi, serta lingkungan sosial budaya.

b. Kejadian Menopause pada ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik

Berdasarkan tabel 5. Yang menjelaskan bahwa responden penelitian ini mengalami menopause di usia yang norma yaitu 41 - 52 tahun sebanyak 21 (70%) responden dan sebagian kecil 9 (30%) responden mengalami menopause di usia lebih dari 52 tahun. Menopause merupakan akhir dari proses fisiologis dari siklus menstruasi seorang perempuan. Siklus ini berhenti disebabkan karena adanya perubahan hormon pada tubuh, dimana hormon esterogen yang dihasilkan ovarium mengalami penurunan (Mulyani. NS, 2015). Menopause berkaitan erat dengan beberapa faktor, diantaranya adalah stres, usia menarche, pemakaian kontrasepsi, status perkawinan, jumlah anak yang dilahirkan, status pekerjaan, merokok, pemakaian alkohol, riwayat keluarga, sosial ekonomi (Senolinggi. MA, 201 5). Untuk menghadapi menopause seorang perempuan harus mempersiapkan dirinya dengan baik dengan cara merubah pola hidup yang sehat dengan makan makanan bernutrisi, menjauhi stres, tidak mengkonsumsi alkohol atau merokok, olah raga teratur dan selalu memantau kesehatannya di fasilitas kesehatan secara teratur (Munisah, dkk. 2022).

c. Pengaruh usia menarche dengan kejadian menopause pada ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah Gresik

Didapatkan data bahwa dari 30 responden sebagian besar mengalami menstruasi pertama

kali atau menarcho di usia yang normal yaitu usia 12 - 15 tahun 28 (93,3%) responden dan mengalami menopause di usia yang normal di usia 41 - 52 tahun sebanyak 21 (70%) responden. Berdasarkan hasil analisis uji *spearman's rho* untuk melihat pengaruh antara usia menarcho dan kejadian menopause yang menyatakan bahwa p value = 0,539, koefisien korelasi sebesar 0,117. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, yang artinya H_0 diterimayang artinya adalah tidak terdapat pengaruh antara variabel usia menarcho dengan variabel kejadian menopause karena tidak terdapat korelasi yang signifikan antara dua variabel tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Norlina, S. (2018) yang menyatakan bahwa uji *chi square* dengan nilai 0,237 yang artinya H_0 diterima dan dinyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara usia menarcho dengan usia menopause. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Senolinggi, Mawengkang, Wantania (2015) didapatkan uji *regresi linier* sederhana dengan hasil *sig* 0.043 dengan nilai $\alpha = 0,05$ sehingga kesimpulannya H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara usia menarcho dan usia menopause dan menyatakan bahwa usia menarcho berbanding terbalik dengan usia menopause yang mana semakin awal menarcho, maka menopause datangnya akan terlambat. Kemungkinan terbesar yang terjadi pada penelitian ini adalah sebagian besar responden pernah hamil dan melahirkan anak lebih dari 2 kali, sehingga kejadian menopause yang dialami ibu-ibu anggota pengajian Al-Hidayah Gresik sebagian besar di usia normal, dan hanya sebagian kecil mengalami menopause di usia terlambat. Hal tersebut didukung oleh sebuah penelitian Wulandari, U (2013) yang mengatakan bahwa usia menopause pada nullipara datangnya lebih cepat 0,4 - 4,8 tahun dari multipara.

SIMPULAN

Didapatkan perempuan yang mengalami menarcho yang normal yaitu di usia 12 - 15 tahun sebanyak 28 (93,3%) responden. Dan didapatkan

perempuan yang mengalami menopause normal yaitu di usia 41 - 51 tahun sebanyak 21 (70%) responden. Dan tidak terdapat pengaruh antara usia menarcho dengan kejadian menopause yang mana ibu-ibu merupakan multipara, pendidikan tinggi yang dimungkinkan faktor tersebut yang membuat menopause terjadi di usia yang normal dan tidak terpengaruh dengan usia menarcho.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Dekan Fakultas Kesehatan, Ibu Kaprodi S1 Kebidanan, Ibu Ketua Pengajian Al-Hidayah Kabupaten Gresik yang telah memberikan fasilitas untuk penelitian kami, semua ibu-ibu yang telah sukarela menjadi responden penelitian kami, serta seluruh redaktur Indonesian Journal of Midwifery Today (IJMT) yang telah membantu sehingga hasil penelitian kami bisa diterbitkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu. (2018). Hubungan Usia Menarcho Dengan Kejadian Menopause di Puskesmas Pematang Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2018. *Medan: Poltekes Kemenkes RI Medan*.
- Badan Pusat Statistik. (2018). Penduduk, Laju Pertumbuhan Penduduk, Distribusi Persentase Penduduk Kepadaatan Penduduk, Rasio Jenis Kelamin Penduduk Provinsi 2017. Jakarta: BPS.
- Fadella, D. N. (2019). Pengalaman dan Pengetahuan Siswa. *Journal of Biology Education*, 2, 186
- Fretti, A. & Djula, SH. (2022). Analisis Signifikansi Antara Usia Menarcho dan Menopause pada Wanita. *Bandung Barat: Jurnal Penelitian Perawat Profesional (JPPP)*. 4(2).
- Handoko, F. B. (2021). Hubungan Usia Menarcho dengan Kejadian Menopause di Kampung Lampuok Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Aceh: Aceh Medika, 5(1), 113-118.
- Kasdu. (2002). Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause. Jakarta: Pustaka Pembangunan

- Swadaya Nusantara.
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Usia Menopause. Kediri: Jurnal Kebidanan, 123-130.
- Mulyani, N. S. (2015). Menopause: Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia Pertengahan. Yogyakarta: Nusa Medika.
- Munisah, Rahmawati, I.S, Suprpti. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesiapan Wanita Menghadapi Masa Klimakterium. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. Surabaya: 7(3).
- Manuaba. (2010). Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi. Jakarta: C.V. Trans Info Media.
- Norlina, S. (2018). Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause di Posyandu Lansia Sei Miai Kecamatan Banjarmasin Utara. *Journal Midwifery in Reproduction*. 1(2).
- Handoko, F. B. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Menopause di Kampung Lampuuk Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Aceh: Aceh Medika, 5(1), 113-118.
- Puspaningtyas, M. (2016). Hubungan Usia Menarche dengan Terjadinya Manopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kusuma Bangsa Kota Pekalongan. Jurnal Poltekkes Kemenkes, 98-106.
- Sherwood, L. (2016). Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Jakarta: EGC.
- Risikesdas. (2019). Laporan Nasional Risikesdas. Aceh: Aceh Medika, 5(1), 113-118.
- Senolinggi, M.A., Wamengkang, Wantania. (2015). Hubungan antara Usia earche dengan Usia Menopause pada Wanita di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara. *Jurnal e-clinic (eCl)*, 3(1).
- Waryana. (2010). Gozo Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Wulandari, U. (2013). Huungan Usia Menarche dengan Kejadian Menopause di Wilayah Minasa Upa RW XI Kelurahan Gunung Sari Makassar. UIN Alaudin Makasar