

Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause *Correlation of Menarche Age with Menopause Age*

Erfiani Mail¹, Farida Yuliani²

Stikes Majapahit Mojokerto, Indonesia

Email: erfianimail@yahoo.co.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima : 4 Juni 2021

Revisi : 3 Agustus 2021

Diterima : 5 Agustus 2021

Online : 10 Oktober 2021

Kata kunci:

Usia

Menarche

Menopause

Keywords:

Age

Menarche

Menopause

**Style APA dalam menyitasi
artikel ini:**

Mail, E. & Yuliani, F.(2021).

Hubungan Usia Menarche

dengan Usia Menopause

JKDH; Jurnal Kebidanan;

10(2), 123 – 130.

ABSTRAK

Sindrom premenopause banyak dialami oleh wanita hampir diseluruh dunia, seperti 70-80% wanita di Eropa, 60% wanita di Amerika, 57% wanita di Malaysia, 18% wanita di Cina, dan 10% wanita di Jepang. Banyak wanita tidak siap menghadapi menopause dikarenakan kurangnya pengetahuan dan dukungan dari keluarga. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, dukungan keluarga, sikap dan tingkatan stres ibu premenopause dengan kesiapan menghadapi menopause. Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 58 ibu Premenopause . Diperoleh dari 58 responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 31 responden (53,4%). Responden yang memiliki positif sebanyak 39 responden (67,2%). Responden yang memiliki dukungan yang baik sebanyak 38 responden (65,5%) dan responden yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 20 responden (34,5%). Hasil uji *Chi-square* untuk pengetahuan diperoleh *p value* $0,000 < 0,05$. Untuk dukungan keluarga diperoleh *p value* $0,002 > 0,05$. Untuk sikap *q value* $0,000 > 0,05$. Untuk Tingkat Stres *p value* $0,001 < 0,05$. Ada hubungan antara faktor (pengetahuan, sikap, dukungan keluarga dan tingkat stres) dengan kesiapan menghadapi menopause di Kel. Gundaling 1 Kec. Berastagi Tahun 2019. Disarankan kepada petugas kesehatan setempat untuk meningkatkan pelayanan yang sudah ada khususnya dalam penyuluhan mengenai perubahan-perubahan menjelang menopause.

ABSTRACT

Menopause and menarche are very natural events and definitely happen to a woman. The theory states that the age of menarche is related to the age at menopause. But the existing phenomenon is that currently many women experience menopause at a slower pace, even though several decades ago they experienced a lot of slow menarche, so it should be possible to predict when they experience early menopause. Therefore, researchers are interested in examining the correlation between the age of menarche and the age of menopause. This type of research is analytic observational, with cross sectional design, the population used is all women who have menopause as many as 200 people. The sampling technique used simple random sampling, obtained a sample size of 67 respondents. Data collection uses primary data with a check list instrument. Data analysis used the Spearman rank test, with an error rate of 5% (0.05). The results of this study showed that respondent experienced tarda (>52 years) 14 people (20,9%), normal menarche with normal menopause (45-52 years) as many as 17 people (25,4%), menarche tarda with early menopause (40-44 years) as many as 10 people (14,9%). The results of the Spearman rank analysis of the relationship between the age of menarche and the age of menopause, the rho value is -0.388 with a tcount of 3.394 (t table = 1.998). Ho is rejected if tcount \geq ttable. This means $3,394 > 1,998$. This shows that there is a correlation with a negative correlation. It is concluded that there is a correlation between the age of menarche and the age of menopause with a negative correlation. Where if someone experiences precocious menarche age, there is a tendency to experience menopause at an older age and vice versa if someone experiences menarche tarda then they tend to experience early menopause.

1. PENDAHULUAN

Kehidupan wanita, setelah lahir dapat dibagi dalam berbagai masa, yaitu masa bayi, masa kanak-kanak, masa pubertas, masa reproduksi, masa klimakterium, masa senium. Masing-masing masa itu mempunyai kekhasan. Karena itu gangguan pada setiap masa tersebut juga dapat dikatakan khas, karena merupakan penyimpangan dari faal yang khas pula dari masa yang bersangkutan.

Masa menopause adalah masa yang alamiah dan khas pada wanita. Tetapi adapun menopause *artificial*, yaitu terjadinya menopause dikarenakan pembedahan, operasi maupun radiasi yang umumnya menimbulkan keluhan lebih banyak dibandingkan dengan menopause alamiah (Wiknjastro, 1999: 130). Mereka yang mengalami menopause *artificial* akan mengalami menopause pada usia yang lebih muda.

Menopause, seperti tersirat dari namanya adalah haid terakhir atau saat terjadinya haid terakhir, diagnosis menopause itu sendiri dapat dibuat setelah terdapat amenorrhea sekurang-kurangnya 1 tahun (Wiknjastro, 1999: 130). Menopause mungkin bisa disebut "masa persiapan pensiun" kaum wanita. Suatu masa transisi dari usia reproduktif menjadi usia lanjut. Masa ini ditandai dengan terhentinya haid karena hormon estrogen sudah tidak bereproduksi lagi (www.pdpersi.co.id).

Usia terjadinya menopause dapat dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, pola kehidupan, penyakit menahun dan usia menarche. Disebutkan menopause rupanya ada hubungan dengan menarche. Makin dini menarche terjadi, makin lambat menopause timbul. Sebaliknya makin lambat menarche terjadi, makin cepat menopause timbul (Wiknjastro, 1999: 130). Kasdu menambahkan bahwa usia melahirkan, merokok, jumlah anak, pemakaian kontrasepsi, berat badan, faktor psikis, juga mempengaruhi menopause (Kasdu, 2002: 17).

Beberapa dasawarsa yang lalu kebanyakan wanita mengalami menarche pada usia yang lambat, dengan menarche yang terjadi pada usia yang lambat maka dapat diramalkan saat ini banyak wanita yang mengalami menopause awal.

Kenyataannya, kecenderungan dewasa ini terjadinya menopause pada umur yang lebih tua.

Didapatkan data, pada tahun 1982 menunjukkan 50% wanita di Indonesia mengalami menopause mendekati umur 48 tahun. Pada tahun 2005, kebanyakan masyarakat Indonesia mengalami menopause sekitar usia 45-55 tahun dan rata-rata mengalaminya saat usia 47-49 tahun. Pada tahun 2007, di Jawa timur, sekitar 4-6 juta dari 38 juta penduduk di Jatim telah mengalami menopause dengan kisaran usia 48-50 tahun dan sedikit sekali yang mengalami menopause dini. Tapi, tingkat kepadatan penduduk yang tinggi dan terganggunya kondisi tubuh membuat penduduk di Jatim rawan menopause dini (Menopause berusia kurang dari 45 tahun) (www.kesepro.info.go.id).

Semakin dini seorang wanita mengalami menarche maka semakin lambat ia mengalami menopause. Sebaliknya, semakin lambat mengalami menarche maka semakin dini mengalami menopause. Dan menurut hasil penelitian Mutiara di Jurnal *e-Clinic* bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita. Makin dini menarche terjadi, makin lambat menopause timbul. Sebaliknya makin lambat menarche terjadi makin cepat menopause timbul.

Negara-negara yang sudah maju, menopause cenderung terjadi pada usia yang lebih tua berkat tingginya taraf sosial ekonomi, pendidikan, gizi dan kesehatan (Depkes RI, 1993: 52), meskipun usia menarche dulunya terjadi pada usia yang lambat. Menurut WHO pada tahun 2007 menunjukkan sebanyak 25 juta wanita dunia mengalami menopause setiap tahunnya dan Asia menjadi wilayah dengan jumlah wanita bergejala awal menopause tertinggi. Untuk angka kejadian menopause, negara di Eropa, Australia dan USA menempati posisi paling tinggi dibandingkan negara di Afrika, Amerika Latin dan Timur Tengah. Menurut Kementerian Kesehatan republic Indonesia pada tahun 2005, diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia akan mencapai 262,2 juta jiwa dengan jumlah wanita yang hidup dalam umur menopause sekitar 30,3 juta jiwa atau 11,55% dari total penduduk, dengan umur rata-rata 49 tahun. Secara demografi peningkatan kelompok lanjut usia akan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan khusus. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah perempuan di dunia memasuki masa menopause

mencapai 1,2 milyar orang dengan 47 juta kasus baru setiap tahunnya.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 28 April 2020 di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, dari 15 orang wanita yang sudah menopause, terdapat 2 orang (13,33%) mengalami menarche awal dan menopause lambat, 1 orang (6,67%) mengalami menarche normal dengan menopause awal, 3 orang (20%) mengalami menarche normal dengan menopause normal, 4 orang (26,67%) mengalami menarche lambat dengan menopause awal, 2 orang (13,33%) mengalami menarche lambat dengan menopause lambat, 3 orang (20%) mengalami menarche lambat dengan menopause normal. Dapat disimpulkan terdapat 9 orang (60%) mengalami menopause sesuai dengan usia menarchenya, 6 orang (40%) mengalami menopause tidak sesuai dengan usia menarchenya. Untuk mengetahui hubungan mengenai hal tersebut secara lebih lanjut, maka penulis sangat tertarik untuk meneliti hubungan usia menarche dengan usia menopause pada wanita yang telah mengalami menopause.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian *observasional (non eksperimental) analitik*.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan *cross sectional* yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variable independent dan dependen hanya satu kali, pada satu saat, jadi tidak ada *follow up*.

3. DISKUSI

Data Umum

a. Usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada responden wanita menopause

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
45-52	20	29,9
>52	47	70,1
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelompok usia, didapatkan sebagian besar responden berusia >52 tahun sebanyak 47 responden (70,1%).

b. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan pada responden wanita menopause

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	49	73,2
SLTP	10	14,9
SLTA	8	11,9
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 49 responden (73,2%).

Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan pada responden wanita menopause

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	50	74,6
Tani	10	14,9
Guru	2	3
Pedagang	5	7,5
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 50 responden (74,6%) dan sebagian kecil responden bekerja sebagai guru sebanyak 2 responden (3%).

Pemakaian KB Terakhir

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan pemakaian kb terakhir pada responden wanita menopause

KB Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
Hormonal	33	49,3
Non hormonal	34	50,7
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Pemakaian KB Terakhir, lebih dari 50% responden yang memakai KB terakhir non hormonal sebanyak 34 responden (50,7%).

Usia Terakhir Melahirkan

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan usia terakhir melahirkan pada responden wanita menopause



Usia Terakhir Melahirkan	Frekuensi	Persentase (%)
>35	34	50,7
≤35	28	41,8
Tidak pernah melahirkan	5	7,5
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 5. Menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terakhir melahirkan, lebih dari 50% responden melahirkan diatas usia >35 tahun sebanyak 34 responden (50,7%).

f. Jumlah Anak

Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan jumlah anak pada responden wanita menopause

Jumlah Anak	Frekuensi	Persentase (%)
≤4	26	38,8
>4	36	53,7
Tidak pernah melahirkan	5	7,5
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jumlah anak, lebih dari 50% memiliki anak >4 sebanyak 36 responden (53,7%).

a. Data Khusus
Usia Menarche

Tabel 7. Distribusi frekuensi berdasarkan usia menarche pada responden wanita menopause

Usia Menarche	Frekuensi	Persentase (%)
Prekok	20	29,9
Normal	23	34,3
Tarda	24	35,8
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menarche didapatkan, paling banyak responden yang mengalami menarche tarda sebanyak 24 responden (35,8%).

b. Usia Menopause

Tabel 8. Distribusi frekuensi berdasarkan usia menopause pada responden wanita menopause

Usia Menopause	Frekuensi	Persentase (%)
Awal	14	20,9
Normal	27	40,3
Tarda	26	38,8
Jumlah total	67	100

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menopause didapatkan, paling banyak responden mengalami menopause normal sebanyak 27 responden (40,3%).

c. Tabulasi Silang

Tabel 9. Tabulasi silang hubungan usia menarche dengan usia menopause

Usia Menarche	Usia Menopause			N
	Awal 40-44 tahun	Normal 45-52 tahun	Tarda >52 tahun	
Prekok ≤10 tahun	2 (3,0%)	4 (6,0%)	14 (20,9%)	20 (29,9%)
Normal 11-13 tahun	2 (3,0%)	17 (25,4%)	4 (6,0%)	23 (34,3%)
Tarda ≥14 tahun	10 (14,9%)	6 (9,0%)	8 (11,9%)	24 (35,8%)
Jumlah Total	14 (20,9%)	27 (40,3%)	26 (38,8%)	67 (100%)

Berdasarkan tabel 9. menunjukkan tabulasi silang hubungan antara usia menarche dengan usia menopause didapatkan, paling banyak responden mengalami usia menarche normal dengan menopause normal sebanyak 17 responden (25,4%) dan sebagian kecil responden yang mengalami menarche prekok dengan menopause awal dan responden yang mengalami menarche normal dengan menopause awal memiliki proporsi hasil yang sama sebanyak 2 responden (3,0%).

Peneliti menganalisis penelitian ini menggunakan rank spearman. Terlebih dahulu peneliti merangking data ratio menjadi data ordinal. Karena jumlah sampel >30 maka uji signifikasinya dilanjutkan dengan uji t. Hasil penghitungan spearman manual dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil penghitungan koefisien korelasi rank spearman dan hasil uji t manual

ρ_{xy}	t hitung	t tabel	dk	α	Z hitung	Z _{tabel} taraf kesalahan 5%
-0,388	3,394	1,998	65	0,05	3,152	1,96

Berdasarkan tabel 10. dapat diketahui bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan usia menopause. Adanya nilai negatif (ada tanda -), menunjukkan ada hubungan dengan korelasi negatif, dimana semakin awal menarche maka ada kecenderungan semakin lambat menopause, demikian juga semakin lambat menarche maka ada kecenderungan semakin awal menopause.

Hubungan antara Usia Menarche dengan Usia Menopause

Berdasarkan tabel 9. menunjukkan tabulasi silang antara usia menarche dengan usia menopause didapatkan paling banyak responden mengalami menarche normal dengan menopause normal, sebanyak 17 orang (25,4%). Hal ini menunjukkan bahwa dapat dikatakan apabila usia datangnya menarche normal maka ada kecenderungan usia menopausenya normal. Sebagian lagi responden mengalami menarche prekoks dengan menopause tarda sebanyak 14 orang (20,9%). Hal ini dapat dikatakan bahwa apabila seseorang mengalami menarche prekoks maka ada kecenderungan nantinya mengalami usia menopause yang lambat atau lebih tua. Begitu juga sebaliknya, seperti dalam hasil penelitian, sebanyak 10 responden (14,9%) mengalami menarche tarda dengan menopause awal.

Responden mengalami menarche tarda dengan menopause tarda sebanyak 8 orang (11,9%), menarche normal dengan menopause tarda sebanyak 4 orang (6,0%), menarche tarda dengan menopause normal sebanyak 6 orang (9,0%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya : jumlah anak, usia terakhir melahirkan, pemakaian alat kontrasepsi, gizi dan kesehatan umum.

Diungkapkan, bahwa jumlah anak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi usia menopause, meskipun belum ditemukan hubungan antara jumlah anak dengan usia menopause, tetapi beberapa penelitian menemukan bahwa sering seorang wanita melahirkan, makin tua atau lama mereka

memasuki usia menopause. Dalam penelitian ini juga menunjukkan sebagian besar memiliki anak >4, yaitu sebanyak 36 orang (53,7%).

Usia menopause masih berhubungan dengan usia melahirkan anak, dikatakan makin tua ia melahirkan, maka makin tua ia memasuki usia menopause. Penelitian yang dilakukan Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston mengungkapkan bahwa wanita yang masih melahirkan diatas usia 40 tahun akan mengalami menopause yang lebih tua. Hal ini terjadi karena kehamilan dan persalinan akan memperlambat sistem organ reproduksi. Bahkan akan memperlambat proses penuaan tubuh. (Kasdu, 2002: 18).

Pemakaian kontrasepsi khususnya alat kontrasepsi hormonal juga mempengaruhi usia menopause. Hal ini bisa terjadi karena kerja kontrasepsi menekan fungsi indung telur. Pada wanita, yang menggunakan kontrasepsi ini akan lebih lama atau tua memasuki usia menopause (Kasdu, 2002: 19). Gizi dan kesehatan umum juga mempengaruhi usia menopause, wanita dengan kecukupan gizi yang lebih baik dan kesehatan umum yang lebih baik akan lebih tua memasuki usia menopause daripada wanita dengan gizi kurang dan kesehatan umum yang kurang, misalkan wanita tersebut mempunyai penyakit menahun.

Responden yang mengalami menarche prekoks dengan menopause awal sebanyak 2 orang (3,0%), menarche normal dengan menopause awal sebanyak 2 orang (3,0%). Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh : penyakit kronis, penyakit kronis atau menahun seperti diabetes mellitus, kanker, tumor atau penyakit yang memerlukan perawatan jangka panjang, misalkan kemoterapi, terapi obat-obatan, pembedahan, radiasi juga dapat mempengaruhi usia datangnya menopause (Wiknjosastro, 1999: 130).

Usia menarche juga mempengaruhi usia menopause. Beberapa ahli yang melakukan penelitian menemukan adanya hubungan antara usia pertama kali menstruasi dengan usia seorang wanita memasuki menopause. Kesimpulan dari penelitian mengungkapkan, bahwa semakin seorang muda mengalami haid pertama kalinya, semakin tua ia memasuki usia menopause (Kasdu, 2002: 17). Diyakini juga, bahwa menopause ada hubungannya dengan menarche,

makin dini menarche terjadi, makin lambat menopause timbul, sebaliknya makin lambat menarche terjadi, makin cepat menopause timbul (Wiknjosastro, 1999: 130). Hal ini juga sudah dibuktikan oleh peneliti bahwa dari 67 responden sebanyak 17 orang (25,4%) mengalami menarche normal dengan menopause normal, menarche awal dengan menopause tarda sebanyak 14 orang (20,9%), menarche tarda dengan menopause awal sebanyak 10 orang (14,9%). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa semakin muda seseorang mengalami menarche maka semakin tua ia mengalami menopause.

Usia menopause dapat datang lebih awal atau lebih lambat, yang menjadi masalah adalah menopause yang datang lebih awal, tentunya hal tersebut terasa tidak nyaman bagi wanita. Usia menopause awal juga membawa dampak munculnya beberapa penyakit seperti oestoporosis, penyakit jantung, penyakit Alzheimer dan kanker usus besar. Sebaliknya menopause yang telat kurang bermasalah, dikatakan usia menopause yang terlambat dinilai positif karena melambangkan tingginya kemampuan dan juga merupakan indikator untuk panjang umur. Hal ini disebabkan karena wanita dengan usia menopause terlambat masih memproduksi hormon progesteron dalam tubuhnya, hal tersebut menguntungkan karena justru dapat membuat mereka menjadi umur panjang (www.pdpersi.co.id).

Wanita yang ingin memperlambat menopause, dapat menerapkan faktor-faktor diatas, tapi untuk faktor jumlah anak dan usia terakhir melahirkan kurang dapat diterapkan saat ini karena jumlah anak yang terlalu banyak >4 anak dan usia terakhir melahirkan yang terlalu tua >35 tahun merupakan resiko tinggi dalam kehamilan, baik resiko tinggi untuk ibu juga resiko tinggi bagi bayinya. Apalagi saat ini, diterapkan program keluarga berencana, dua anak cukup.

4. SIMPULAN

Penelitian ini didapatkan hasil dari penghitungan manual rank spearman sebesar -0,388, uji signifikansi t_{hitung} sebesar 3,394 ($t_{tabel}: 1,998$). Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya ada hubungan antara usia menarche dengan usia menopause. Adanya nilai negatif (ada tanda -), menunjukkan ada hubungan dengan korelasi

negatif, dimana semakin awal menarche maka ada kecenderungan semakin lambat menopause, demikian juga semakin lambat menarche maka ada kecenderungan semakin awal menopause.

5. REFERENSI

Alimul, Aziz. (2003). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.

Alimul, Aziz. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bobak & Irene. (2005). *Buku Ajar Keperawatan dan Maternitas, Edisi 4*. Jakarta: EGC.

Budiarto, Eko. (2002). *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.

Budijanto, Didik., Prajoga. (2004). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Pelayanan dan Teknologi Kesehatan.

Budijanto, Didik. (2007). *Pengelolaan & Analisis Data dengan SPSS., Sebuah Catatan Kecil untuk D3 Kesehatan*.

Corwin, J. Elizabeth. (2001). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.

Depkes RI. (1993). *Asuhan Kebidanan pada Ibu dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan.

Dorland. (1996). *Kamus Kedokteran*. Jakarta: EGC.

Emelia. (2019). Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Di Desa Bulan jahe kecamatan Barus Jahe Kabupaten karo Tahun 2019.

<https://ejournal.unaja.ac.id/index.php/SCI/article/view/746>



- Dewi, Sumarni, Fitria. (2012). Pengaruh Usia Menarche Terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause Di Desa Jingsang Babakan Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun 2012.
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?>
- Effendi, Nasrul. (1998). *Dasar-Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Evelyn, C. Pearce. (2002). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedik*. Jakarta: Gramedia.
- Ganong, F. William. (2003). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, Edisi 20*. Jakarta: EGC
- Guyton. (1996). *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit Edisi Revisi*. Jakarta: EGC.
- Jones, Derek Llewellyn. (2002). *Dasar-Dasar Obstetri dan Ginekologi, Edisi 6*. Jakarta: Hipokrates.
- Junqueira, L. Carlos., Carneiro, José., Kelley, O. Robert. (1998). *Histologi Dasar, Edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Kasdu, Dini. (2002). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Puspa Swara.
- Maimunah, Siti. (2005). *Kamus istilah Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Mansjoer, Arif. (2002). *Kapita Selekta Kedokteran, Jilid 1*. Jakarta: Media Aculapius.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2001). *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (1999). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Arcan.
- Moore/Hacker. (2001). *Esensial Obstetri dan Ginekologi. Jilid 2*. Jakarta: Hipokrates.
- Murti, Brisma. (2002). *Penerapan Metode Statistik Non Parametrik Dalam Ilmu-Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Gramedia.
- Mutiara, Maya, John. (2014). Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Di Kecamatan Sulawesi Utara Tahun 2014.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/download/6754/6278>
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, S. Pariani. (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Nursalam. (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Paath, Erna Francin. (2005). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep Proses dan Praktek, Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Purwoastuti, Endang. (2020). *Menopause, Siapa Takut?.* Yogyakarta: Kanisius.
- Rayburn, William. F. (1996). *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Widya Medika.
- Rahmi Fitria. (2017). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause Di desa Rambah Tengah Hilir.
<https://ejournal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1723/1335>
- Sherwood, Lauralee. (2001). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta



Wiknjosastro, Hanifa. (1999). *Ilmu kandungan*.
Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono
Prawiroharjo.

(www.pdpersi.co.id , diakses 27 April 2020).

(www.kesepro.info.go.id , diakses 20 April 2020)
(Suluh Pepabri, edisi September 2006, halaman
38 tentang Memori dan Kiat Mencegah Lupa,
oleh dr. Sutarto