
ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERLAMBATNYA KEJADIAN MENOPAUSE

Wachyu Amelia¹, Lina Oktavia², Eichi Septiani³

Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Al-Ma'arif Baturaja^{1,2,3}

*amelia.wachyu@yahoo.com*¹

*linaoktavia342@gmail.com*²

*eichiseptiani18@gmail.com*³

ABSTRAK

Latar Belakang: Menopause terlambat mempunyai arti penting secara klinis dan kesehatan masyarakat karena usia saat menopause menjadi prediktor penuaan dan konsekuensi terkait kesehatan. Resiko kanker payudara, kanker rahim dan kanker ovarium meningkat 30 % pada wanita yang mengalami menopause terlambat. Determinan yang mempengaruhi kejadian menopause lambat penting diketahui untuk pencegahan lebih awal munculnya berbagai penyakit. **Tujuan :** Diketuinya hubungan usia menarche, kejadian obesitas dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian menopause terlambat. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional* di TPMB Ziantda Baturaja tahun 2024. Populasi penelitian adalah wanita usia 55 – 65 tahun. Cara pengambilan sampel adalah dengan *purposive sampling*. pengambilan data yaitu dengan cara wawancara serta menghitung IMT. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Hasil uji statistik *Chi-Square* variabel usia menarche didapatkan *p Value* = 0,007, variabel kejadian obesitas didapatkan *p Value* = 0,022 dan variabel lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan didapatkan *p Value* = 0,017. **Kesimpulan :** Ada hubungan antara usia menarche, kejadian obesitas dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian menopause terlambat. **Saran :** Diharapkan pada wanita menghindarkan diri berbagai faktor resiko menopause terlambat yang didukung petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Kata Kunci : Menopause terlambat, menarche, obesitas, kontrasepsi

ABSTRACT

Background: Late menopause has clinical and public health significance because age at menopause is a predictor of aging and health-related consequences.. Cancer risk of breast cancer, uterine cancer, and ovarian cancer increases up to 30% in women who experience late menopause. Determinants that influence the incidence of late menopause are very important to know for early prevention of various diseases. **Objective:** To know the relationship between age of menarche, incidence of obesity and duration of use of 3-month injectable contraceptives with the incidence of late menopause. **Methods:** This type of research is an analytic survey with a cross sectional approach at TPMB Ziantda Baturaja in 2024. The study population was women aged 55 - 65 years. The sampling method is purposive sampling. data collection is by interviewing and calculating BMI. Data were analyzed using Chi Square statistical test with $\alpha = 0.05$. **Results:** The results of the Chi-Square statistical test of the menarche age variable obtained *p value* = 0.007, the variable incidence of obesity obtained *p value* = 0.022 and the variable length of use of 3-month injectable contraceptives obtained *p value* = 0.017. **Conclusion:** There is a relationship between the age of menarche, the incidence of obesity and the length of use of 3-month injectable contraceptives with the incidence of late menopause. **Suggestion:** It is hoped that women will avoid various risk factors for late menopause supported by health workers in increasing public knowledge.

Keywords: Late menopause, menarche, obesity, contraception

PENDAHULUAN

Angka Harapan Hidup (AHH) pada tahun 2019 mencapai 74,2 tahun yang terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan ini menyebabkan peluang terjadinya menopause juga meningkat. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan di tahun 2030 sekitar 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun. Sebanyak 80% diantaranya tinggal di negara berkembang dan populasi wanita menopause meningkat tiga persen setiap tahunnya (Nurlina, 2021). Menopause merupakan akhir dari masa reproduksi wanita yang ditandai dengan berakhirnya haid. Diagnosa amenorrhea (tidak haid) ditegakkan jika wanita mengalaminya selama satu tahun berturut-turut. Berhentinya haid dimulai dengan siklus yang lebih panjang (oligomenorrhea) dengan jumlah luaran darah yang semakin lama semakin berkurang dan pada akhirnya akan berhenti secara menetap (permanen) (Irwan et al., 2022). Menopause dikatakan terlambat jika terjadi pada usia >55 tahun atau pada umur 55 tahun masih mengalami menstruasi (Pasaribu & Wahyuni, 2021).

Usia saat menopause terlambat mempunyai arti penting secara klinis dan kesehatan masyarakat karena usia saat menopause menjadi prediktor penuaan dan konsekuensi terkait kesehatan (Ali et al., 2023). Menopause terlambat meningkatkan

risiko kanker payudara, kanker rahim, dan kanker ovarium pada wanita (Nurlina, 2021). Resiko kanker ini meningkat hingga 30 % pada wanita yang mengalami menopause setelah usia 55 tahun (Pasaribu & Wahyuni, 2021).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi menopause terlambat, beberapa diantaranya adalah yaitu usia saat mendapat haid pertama/menarche, faktor obesitas dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan (Pasaribu, 2017). Usia menarche didefinisikan sebagai usia dimana seorang wanita pertama kali mendapatkan haid. Menarche merupakan suatu masa yang sangat penting bagi seorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus (Marwa, 2020).

Wanita yang mengalami haid lebih awal akan mengalami menopause yang lebih lambat dikarenakan memiliki kadar hormon yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan wanita yang mengalami menarche lambat dan sebaliknya, makin lambat menarche terjadi, makin cepat menopause timbul. Hasil penelitian Lutfiyah (2022) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara menarche dan kejadian

menopause terlambat dengan p Value = 0,015 (Lutfiyah et al., 2022).

Obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan yang ditandai (Pasaribu & Wahyuni, 2021). Wanita yang mengalami obesitas biasanya memasuki masa menopause lebih lambat dari pada wanita yang tidak obesitas. Hasil penelitian Pasaribu (2021) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara obesitas dan kejadian menopause dengan p Value = 0,015.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi menopause terlambat adalah lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan. Kontrasepsi suntik 3 bulan adalah jenis kontrasepsi pilihan di seluruh dunia karena memiliki efektivitas yang tinggi dan mudah digunakan. Wanita yang memiliki riwayat penggunaan kontrasepsi hormonal yang dalam penelitian kontrasepsi yang dimaksud adalah kontrasepsi 3 bulan dalam kurun waktu yang lama akan mengalami menopause lebih lama atau terlambat. karena terpapar lebih banyak hormon estrogen dan progesteron dari luar tubuh (Situmeang, 2016). Hasil penelitian Ripursari (2023) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3

bulan dan kejadian menopause terlambat dengan p Value = 0,000.

Oleh karena itulah adalah sangat penting untuk penelitian ini dilakukan untuk mengetahui determinan yang mempengaruhi kejadian menopause lambat pada wanita usia 55-65 serta agar dapat melakukan pencegahan lebih awal agar berbagai faktor resiko penyakit (kanker ovarium, kanker payudara dan kanker rahim) yang dapat timbul akibat kejadian menopause terlambat ini. Berdasarkan survei yang dilakukan di TPMB Ziandta diketahui bahwa dari 10 orang wanita yang memenuhi kriteria terdapat 6 diantaranya mengalami menopause terlambat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di TPMB Zinadta Baturaja tahun 2024 dan telah mendapatkan ijin penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita pada usia 55 – 65 tahun yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Adapun cara pengambilan sampel adalah dengan cara non random sampling (pengambilan sampel secara tidak acak) yaitu *purposive sampling*). Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini berupa kuesioner (lembar pertanyaan). Peneliti menentukan etika

penelitian terhadap calon responden antara lain sebagai berikut: Informed Consent (Lembar Persetujuan) dan Confidentiality (Kerahasiaan Cara pengambilan data yaitu dengan cara wawancara serta menghitung IMT berdasarkan data berat badan dan tinggi badan responden. Data dianalisis menggunakan analisa univariat dan analisa

bivariat. Analisa bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$.

Analisa Univariat

Anailsa ini untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel dependen (kejadian menopause terlambat) dan variabel independen (Usia menarache, kejadian obesitas dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan).

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Menopause Terlambat, Usia Menarache, Kejadian Obesitas, Dan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan

No	Variabel	F	%
1	Kejadian menopause terlambat		
	Ya	26	40,0
	Tidak	39	60,0
2	Usia Menarache		
	Awal	28	43,1
	Lambat	37	56,9
3	Kejadian Obesitas		
	Ya	30	46,2
	Tidak	35	53,8
4	Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 bulan		
	1. ≥ 5 Tahun	32	49,2
	2. < 5 Tahun	33	50,8
Jumlah		65	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 65 responden yang mengalami kejadian meopause terlambat sebanyak 26 orang (40 %). Responden yang mengalami usia menarache lambat lebih banyak dari pada yang mengalami menarache lebih awal yaitu sebanyak 37 orang (56,9 %). Responden yang tidak

mengalami kejadian obesitas lebih banyak daripada yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 35 orang (53,8 %). Responden yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan < 5 Tahun lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang menggunakan kontrasepsi suntik ≥ 5 tahun yaitu sebanyak 33 orang (49,2 %).

Analisa Bivariat

Anailsa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen (kejadian menopause terlambat) dan variabel independen (usia menarche,

kejadian obesitas dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan) dengan menggunakan uji *Chi Square* pada derajat kemaknaan 0,05 ($\alpha = 0,05$).

Tabel 2.
Hubungan usia menarche, kejadian obesitas dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian menopause terlambat

Variabel	Kejadian menopause terlambat				Total		<i>P Value</i>
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Usia Menarche							
1. Awal	17	60,7	11	39,3	28	100	0,007
2. Lambat	9	24,3	28	75,7	37	100	
Jumlah	26		39		65	100	
Kejadian Obesitas							
1. Ya	17	56,7	13	43,3	30	100	0,022
2. Tidak	9	25,7	26	74,3	35	100	
Jumlah	26		39		85	100	
Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 bulan							
1. ≥ 5 Tahun	18	56,2	14	43,8	32	100	0,017
2. < 5 Tahun	8	24,2	25	75,8	33	100	
Jumlah	26		39		65		

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami usia menarche awal lebih banyak yang mengalami kejadian menopause terlambat yaitu sebanyak 17 orang (60,7 %) dibandingkan dengan yang mengalami menarche lambat yaitu sebanyak 9 orang (24,3 %). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p Value* 0,007. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian menopause terlambat.

Pada variabel kejadian obesitas dapat dilihat bahwa responden yang mengalami obesitas lebih banyak yang mengalami kejadian menopause terlambat yaitu sebanyak 17 orang (56,7%) dibandingkan dengan yang mengalami tidak obesitas yaitu sebanyak 9 orang (25,7 %). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p Value* 0,022. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kejadian obesitas dengan kejadian menopause terlambat.

Pada variabel lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dapat dilihat bahwa responden yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan ≥ 5 tahun lebih banyak yang mengalami kejadian menopause terlambat yaitu sebanyak 18 orang (56,2%) dibandingkan dengan yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan < 5 tahun yaitu sebanyak 8 orang (24,2 %). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p Value* 0,017. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian menopause terlambat.

PEMBAHASAN

Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause Terlambat

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p Value* 0,007 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian menopause terlambat. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ginting (2019) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian menopause dengan *p Value* = 0,028, Wanita yang terlambat mendapatkan menstruasi justru akan mengalami menopause lebih cepat, sedangkan mereka yang haid lebih dini seringkali akan mengalami menopause

sampai mencapai usia > 50 tahun. sama, begitu juga sebaliknya (Ginting & Etalia Br Brahmana, 2019).

Menarche menandai perubahan status sosial dari anak-anak menjadi dewasa. Dalam kajian lintas budaya, menarche mempunyai banyak arti, antara lain rasa tanggung jawab, kebebasan dan harapan memulai bereproduksi (Rumita YH, 2020). Wanita yang mengalami menarche awal memiliki *Anti Mullerian Hormone (AMH)* yang lebih banyak dibandingkan dengan wanita yang mengalami menarche normal. Serum *Antimullerian hormone (AMH)* adalah salah satu penanda paling sensitif yang digunakan untuk mengevaluasi cadangan ovarium. Kadar AMH tinggi pada wanita yang mengalami disfungsi menstruasi. Peningkatan kadar AMH serum dapat digunakan sebagai penanda cadangan ovarium terhadap disfungsi menstruasi (Senisik et al., 2021)

Selain itu juga menarche dini juga disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal diakibatkan ketidakseimbangan hormonal bawaan yang berkorelasi dengan faktor eksternal seperti asupan makanan. Nutrisi yang lebih baik pada masyarakat saat ini menyebabkan menstruasi dini. Namun asupan polamakan. Semakin baik nutrisi/ gizi wanita makan akan mengalami menstrausi

lebih cepat dikarenakan nutrisi mempengaruhi pembentukan lemak tubuh yang secara tidak langsung akan mempengaruhi beberapa hormon dalam tubuh wanita yaitu hormon estrogen kekurangan nutrisi juga menyebabkan hal yang sama (Proverawati 2016).

Dalam penelitian ini terdapat 39,3 % wanita yang mengalami menarche awal tetapi menopause lebih cepat juga, kemungkinan faktor penyebabnya adalah aktifitas fisik. Aktivitas tinggi mempengaruhi restriksi ovarium. Dengan menurunnya serum estrogen dan meningkatkan hormon seks globulin menyebabkan menopause lebih cepat (Marlia, 2021).

Hubungan Kejadian Obesitas Dengan Menopause Terlambat

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p Value* = 0,022 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian menopause terlambat. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Pasaribu (2021) yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara obesitas dengan kejadian menopause terlambat dengan *p Value* = 0,015.

Obesitas adalah didefinisikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas memiliki

dampak negatif bagi kesehatan reproduksi dan meningkatkan kecenderungan sulit mendapatkan kehamilan karena adanya ketidakseimbangan pada hormon reproduksi dalam tubuh. Sel-sel lemak yang banyak pada wanita yang obesitas menyebabkan produksi hormon estrogen meningkat. Peningkatan jumlah sel-sel lemak menyebabkan wanita semakin lambat memasuki masa menopause. Kondisi serupa juga berlaku bagi wanita dengan kadar lemak rendah, jika kadar lemak rendah dalam tubuh maka akan menurunkan kadar hormon reproduksi yang juga akan mengganggu kesehatan reproduksi wanita (Pasaribu & Wahyuni, 2021).

Estrogen yang tinggi memberikan *feed back*/umpan balik negatif terhadap produksi GnRH (Gonadotropin Hormone) melalui sekresi protein inhibitor yang dapat menghambat kerja hipofisis anterior untuk memproduksi Follicle Stimulating Hormone (FSH). Efek inhibisi tersebut menyebabkan gangguan proliferasi folikel sehingga folikel tidak terbentuk secara matang yang mengakibatkan pemanjangan siklus menstruasi. Peningkatan estrogen juga memberikan umpan balik positif pada Luteinizing Hormone (LH), akibatnya terjadi peningkatan LH secara cepat. Perlu diketahui bahwa kerja LH beriringan dengan FSH. Jika ada gangguan pada

sekresi FSH maka LH juga tidak bisa berjalan dengan baik (Jamhariyah et al., 2022). Berdasarkan hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa ada kesesuaian antara teori dan hasil penelitian bahwa obesitas mempunyai pengaruh terhadap kejadian menopause terlambat.

Dalam penelitian ini terdapat 43,3 % wanita yang mengalami obesitas tetapi mengalami menopause lebih cepat juga, menurut peneliti hal ini mungkin disebabkan oleh faktor psikologis, gaya hidup yang tidak sehat dan operasi pengangkatan ovarium ((Sasmita et al., 2019).

Hubungan Lama Penggunaan Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Kejadian Menopause Terlambat

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh *p Value* 0,017 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian menopause terlambat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ripursari T et al. (2023) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara lama penggunaan kontrasepsi hormonal 3 bulan dengan dengan kejadian menopause terlambat.

Kontrasepsi suntik 3 bulan adalah kontrasepsi yang sangat diminati oleh perempuan di seluruh dunia. Selain

efektif kontrasepsi ini mudah digunakan, murah, juga menghindarkan wanita dari efek hormon estrogen. sehingga sebagian besar wanita merasa nyaman dan cocok menggunakannya. Tetapi penggunaan kontrasepsi hormonal yang secara konsisten digunakan dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan beberapa faktor diantaranya gangguan pada sistem hormonal didalam tubuh. Kandungan hormon estrogen dan progesteron yang terdapat pada kontrasepsi hormonal yang diberikan secara terus-menerus menekan fungsi indung telur atau ovarium sehingga tidak memproduksi sel telur sehingga menyebabkan menopause lebih lama atau tua (Nayoan & Yesaya Haninuna, 2022).

Selain itu juga kontrasepsi ini merangsang hipofisis tidak memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Perubahan hormon tersebut mengganggu haid, gangguan yang dialami oleh setiap wanita berbeda-beda diantaranya ada yang tidak teratur, oligomenorrhea, jumlah darah haid berkurang, perdarahan bercak (spotting) hingga amenorrhea. (Sari, 2021)

Selain itu juga penggunaan kontrasepsi 3 bulan mengakibatkan kenaikan berat badan, hal ini disebabkan karena reaksi lapar di hipotalamus sehingga menyebabkan pengguna kontrasepsi hormon tersebut lebih sering makan (Aziz et al., n.d.)

Kesimpulan

Ada hubungan antara usia menarche, kejadian obesitas dan lama penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan dengan kejadian menopause terlambat pada wanita di TPMB Ziadta Tahun 2024.

Saran

Diharapkan pada wanita khususnya yang mendekati masa menopause menjaga kesehatannya dengan memiliki gaya hidup yang sehat, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, berolahraga teratur, tidak merokok dan menghindarkan diri dari stress. Selain itu juga bagi petugas

kesehatan agar lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan, konseling secara berkelanjutan bagi wanita lebih awal agar wanita lebih sehat dan lebih siap saat memasuki masa menopause. Selain itu juga pemberian konseling pada pasangan usia subur yang sudah melewati masa reproduksi sehat dan sudah memenuhi syarat untuk menggunakan kontrasepsi jangka panjang agar memilih kontrasepsi yang tepat untuk meminimalkan resiko gangguan karena kontrasepsi hormonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. T., Al-Ani, O., & Al-Ani, F. (2023). Epidemiology And Risk Factors For Ovarian Cancer. In *Przegląd Menopauzalny* (Vol. 22, Issue 2, Pp. 93–104). Termedia Publishing House Ltd. <https://doi.org/10.5114/Pm.2023.128661>
- Aziz, H., Dinengsih, S., Choirunnisa, R., & Studi Sarjana Terapan Kebidanan, P. (N.D.). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kenaikan Berat Badan Akseptor Kb Di Klinik Medisca Cimanggis Depok Jawa Barat Tahun 2020*.
- Ginting, D., & Etalia Br Brahmana, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Menopause Pada Ibu Di Puskesmas Dalu-Dalu Kecamatan Tambusai Riau. *Excellent Midwifery Journal*, 2(1).
- Irwan, Ayuningtias Mahdang, P., & Ayini Slalu, N. (2022). Behavioral Relationships Maintenance Of Reproductive Health Against The Incidence Of Sexually Transmitted Infections. In *August International Journal Of Health Science & Medical Research* (Vol. 1, Issue 2). August.
- Jamhariyah, Dian, D., & Sasmito, L. (2022). *Obesitas Dengan Kejadian Infertilitas Pada Wanita Usia Subur*. 1(2).
- Lutfiyah, Husni, E., Aini Elfira, N., & Kasiati. (2022). Hubungan Usia Menarche Dan Paritas Dengan Terjadinya Menopausedi Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Kamal. *Gema Bidan Indonesia*, 11(3). <https://gebindo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/Gebindo/Article/View/88/61>

- Marlia, T. (2021). Hubungan Antara Usia Menarche Dan Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi Dengan Menopause Dini Pada Lansia Di Desa Dukuh Indramayu The Relationship Between Menarche Age And History Of Contraceptive Use With Early Menopause In The Elderly In Dukuh Village Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 94–102. <https://Afiasi.Unwir.Ac.Id/Index.Php/Afiasi/Article/View/168/105>
- Marwa, D. A. (2020). *Gambaran Pengetahuan, Usia Menarche Dan Sumber Informasi Dengan Sikap Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas Vii A –E Smpn 200 Jakarta Periode 01 S.D. 31 Desember 2019*. <http://Repository.Stikesrspadgs.Ac.Id/444/2/1%20kti%20gabung%20tttd%20dhiya.Pdf>
- Nayoan, C. R., & Yesaya Haninuna, G. (2022). Improving Adolescent Reproductive Health Literacy Through Training Of Adolescent Posyandu Cadres In The Island Area. *Jpkm : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1). <http://Ejurnal.Ung.Ac.Id/Index.Php/Jpkm/Index>
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Media Sains Indonesia.
- Pasaribu, S. M. (2017). *Determinan Yang Memengaruhi Kejadian Menopause Terlambat Pada Wanita Umur 55-65 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017*. Universitas Sumatera Utara.
- Pasaribu, S. M., & Wahyuni, F. (2021). Hubungan Obesitas Dan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal Terhadap Kejadian Menopause Lambat Pada Wanita Usia 55-65 Tahun. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 4(1), 9–14. <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i1.797>
- Ripursari T, Yunita E, & Dalla, E. S. N. (2023). Lama Penggunaan Kb Suntik 3 Bulan Terhadap Usia Terjadinya Menopause Di Pmb Sri Surya Candra, A.Md.Keb Desa Sumberputih Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. *Jurnal Sakti Bidadari*, 7(2).
- Rumita Yh. (2020). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di Kecamatan Tigo Nagari Kabupaten Pasaman [Poltekkes Kemenkes Padang]*. <https://Pustaka.Poltekkes-Pdg.Ac.Id/Index.Php?P=Fstream-Pdf&Fid=3180&Bid=8655>
- Sari, D. P. (2021). Efek Samping Pemakaian Kb Suntik 3 Bulan Pada Akseptor Di Bidan Praktik Swasta (Bps) Hj. Norhidayati Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(2). <https://Journal.Stikessuakainsan.Ac.Id/Index.Php/Jksi/Article/View/297/180>
- Sasmita, A. D., Santoso, S., & Widyastuti, Y. (2019). *Perbedaan Usia Perimenopause Pada Akseptor Kb Pil Kombinasi Dan Suntik Kombinasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan Iii Tahun 2018*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Senisik, S., Bilgi, A., Köyağasioğlu, O., Bilgi, P., Kozgus Güldü, Ö., Yılmaz, B., & Coşan Terek, M. (2021). The Relationship Of Menstrual Irregularity With Amh, Ghrelin And Leptin Levels In Athletes. *Turkish Journal Of Sports Medicine*, 56(4), 172–179. <https://doi.org/10.47447/tjism.0557>
- Situmeang, M. N. (2016). *Hubungan Antara Riwayat Penggunaan Kontrasepsi Dengan Usia Menopause Di Posyandu Lansia Kelompok Monalisa Kelurahan Siti Rejo Iii, Kecamatan Medan Amplas [Universitas Sumatera Utara]*. <https://Repositori.Usu.Ac.Id/Handle/123456789/19841?Show=Full>