



ANALISIS SIGNIFIKANSI ANTARA USIA MENARCHE DAN MENOPAUSE PADA WANITA

Angelina Fretti*, Sapti Heru Widyarti Djula

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Jl. Kolonel Masturi No.288, Cihanjuang Rahayu, Parongpong, Bandung Barat, Jawa Barat 40559, Indonesia

*frettiangelina@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan usia di mana pertama kali seorang perempuan mengalami menstruasi. Menopause merupakan fase di mana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi. Usia menarche yang dialami seorang perempuan akan memengaruhi usia tercapainya menopause. Karena adanya pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia maka akan terjadi perubahan pada fungsi tubuh manusia, termasuk menarche dan menopause. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa adakah hubungan yang signifikan antara usia menarche dan usia menopause pada wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dengan teknik *sampling* menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 55 orang. Instrumen yang digunakan adalah modifikasi kuesioner dari Priyanga dan Suparni (2017). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dan usia menopause dengan nilai signifikan 0,145 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi -0,199 yang berarti adanya hubungan yang berlawanan arah di mana semakin lambat usia menarche maka semakin cepat usia menopause, demikian juga sebaliknya.

Kata kunci: klasifikasi menarche; klasifikasi menopause; menarche; menopause

ANALYSIS OF SIGNIFICANCE BETWEEN MENARCHE AGE AND MENOPAUSE IN WOMEN

ABSTRACT

Menarche is the age when a woman first experiences menstruation. Menopause is a phase in which a woman no longer experiences menstruation. The age of menarche experienced by a woman will affect the age at which menopause is reached. Due to the growth and development of the human body, there will be changes in the functions of the human body, including menarche and menopause. This study aims to analyze whether there is a significant relationship between the age of menarche and the age of menopause in women in the Jemaat Keluarga Allah Bandung. The research method is quantitative with descriptive correlation design with sampling technique using purposive sampling technique totaling 55 people. The instrument used is a modified questionnaire from Priyanga and Suparni (2017). The results showed that there was no significant relationship between the age of menarche and the age of menopause with a significant value of 0.145 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of -0.199 which means that there is an inverse relationship where the slower the age of menarche, the faster the age of menopause, vice versa.

Keywords: *menarche; menarche classification; menopause; menopause classification*

PENDAHULUAN

Manusia pada umumnya akan mencapai proses pertumbuhan dan perkembangan secara bertahap dalam proses kehidupannya, termasuk dalam hal perkembangan sistem reproduksi. Normalnya wanita akan menjalani beberapa tahapan dalam proses kehidupan reproduksinya, mulai dari menarche yakni usia ketika perempuan pertama kali mengalami menstruasi yaitu pada usia 11-15 tahun, dilanjutkan dengan masa reproduksi pada usia 15 hingga 49 tahun, dan

menopause yang terjadi di usia 50 hingga 51 tahun (Puspaningtyas, 2016). Menarche terdiri dari beberapa fase. Pertama yaitu fase menstruasi, di mana terjadi peluruhan dinding rahim yang berisi banyak pembuluh darah karena tidak adanya proses pembuahan. Kedua yaitu fase folikular di mana otak akan mengeluarkan hormone GnRH yang bertugas untuk memacu kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon FSH untuk membentuk folikel yang akan mejadi cikal bakal sel telur. Fase selanjutnya yaitu fase ovulasi, di mana ovarium akan melepaskan sel telur yang siap untuk dibuahi dan menuju ke rahim. Dan fase yang terakhir yaitu fase luteal, di mana folikel yang sebelumnya telah mengeluarkan sel telur akan bertransformasi menjadi jaringan korpus yang bertugas untuk tetap menjaga dinding rahim tetap tebal dan siap untuk siap terhadap fase pada siklus selanjutnya (Priyangga&Suparni, 2017).

Usia menarche berpengaruh besar terhadap menopause, dan semakin dini seorang wanita mengalami menarche maka semakin lama waktu yang dibutuhkan seorang wanita untuk memasuki masa menopause. Menarche datang terlalu cepat, karena fungsi ovarium baik dan perkembangannya cepat, sehingga ovarium akan memproduksi estrogen dan progesteron lebih awal, sehingga terjadi menstruasi yang cepat (Handoko, 2021). Antara 1900 dan 1988, usia rata-rata menarche di Amerika Serikat adalah lebih dari 14 tahun, turun menjadi 12,43 tahun pada tahun 1994. Di Eropa, usia rata-rata menarche adalah 15 tahun untuk mereka yang lahir antara tahun 1880 dan 1890, dan 12 tahun untuk mereka yang lahir antara tahun 1970 dan 1980 (Fitriany, 2018). Namun pada tahap perkembangan dan pertumbuhan akan terhenti sehingga akan menyebabkan banyak perubahan pada fungsi tubuh manusia. Perubahan ini biasanya terjadi pada proses penuaan, karena banyak perubahan fisiologis dan psikologis yang akan terjadi pada proses ini. (Noval, 2018).

Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause. Menopause merupakan fase dimana wanita tidak bisa mengalami menstruasi lagi. Selain tidak menstruasi wanita yang mengalami menopause akan merasakan gejala seperti *hot flushes* (semburan panas di daerah kepala, leher, dan dada), disfungsi seksual, nyeri sendi, sehingga mempengaruhi psikologis wanita tersebut yang dapat menyebabkan depresi, gangguan ansietas, keringat di waktu malam, vagina yang terasa kering, *mood* yang labil, dan gejala lainnya (Wilnarni, 2020).

Menopause terjadi akibat ovarium telah kehabisan sel telur yang diakibatkan oleh penurunan produksi hormon estrogen dan progesteron yang akan menyebabkan tubuh mengalami beberapa perubahan pada fungsi tubuh walaupun masih dalam masa menstruasi. Semakin meningkat usia seorang perempuan, maka jumlah folikel pada kedua ovarium akan menurun hingga akhirnya proses menstruasi akan terhenti dan lebih dikenal dengan menopause (Zaitun, 2020). Adapun fase terjadinya menopause terbagi menjadi 4 tahap. Pertama yaitu pramenopuase, di mana siklus menstruasi akan menjadi tidak teratur dengan perdarahan yang realtif panjang. Fase yang kedua yaitu perimenopause, yaitu masa di mana terjadinya menstruasi terakhir hingga tidak terjadi menstruasi sama sekali. Fase ketiga yaitu fase menopause, di mana haid telah berhenti atau telah mencapai hari terakhir pada menstruasi terakhir. Fase yang terakhir yaitu fase postmenopuase, yaitu fase di mana timbul beberapa keluhan pada bagian sistem reproduksi perempuan setelah terjadinya menopause (Fadella, 2019) Umumnya wanita Indonesia mulai mengalami menopause pada usia 45-55 tahun, dan di Indonesia sendiri wanita menopause meningkat sekitar 3% per tahun. Ada sekitar 30-40 juta wanita lanjut usia di total penduduk Indonesia, sekitar 240-250 juta. (Handoko, 2021). Di Indonesia, diperkirakan akan ada 60 juta wanita menopause pada tahun 2025. Diantaranya, terdapat 23,4 juta lansia di Indonesia pada tahun 2017, dimana 8,97% dan 7,4% dari populasi

tersebut adalah usia menopause. (Badan Pusat Statistik). Sementara itu, perkiraan usia rata-rata menopause di Indonesia adalah 50 tahun. Peningkatan harapan hidup menyebabkan peningkatan jumlah wanita yang mengalami menopause (DepKes RI, 2016).

Banyak faktor yang mempengaruhi menopause wanita, antara lain: usia pertama kali menstruasi, jumlah anak, usia saat lahir, faktor psikologis, wanita yang menjalani histerektomi, penggunaan kontrasepsi, merokok, faktor sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan (Handoko). Dewasa ini usia menstruasi di Indonesia semakin dini. Hasil SDKI 2012 menunjukkan bahwa 23% wanita usia 12 tahun dan 7% wanita usia 10-11 tahun mengalami menarche, dan 89% remaja Indonesia berada pada kelompok usia 12-15 tahun. Persentase ini mengalami kenaikan dari hasil SKKRI tahun 2007 (Lutfi, 2016). Hasil penelitian yang didapatkan oleh Marlia yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian menopause dini (Marlia). Dalam pengamatan yang dilakukan penulis di Jemaat Keluarga Allah Bandung bahwa sebagian besar anggotanya telah berusia di atas 45 tahun dan telah memasuki masa menopause, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian mengenai menopause. Berdasarkan fenomena tersebut maka penting dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran usia menarche pada wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung, mendapatkan gambaran usia menopause, dan untuk menganalisa adakah hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis data kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria wanita dewasa di Jemaat Keluarga Allah Bandung dan telah mengalami menopause dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 55 orang yang ditandai dengan telah menandatangani. Variabel dalam penelitian ini meliputi: Variabel bebas yaitu usia menarche yang dikategorikan dalam menarche dini (di bawah 13 tahun), menarche normal (13 tahun) dan menarche lambat (di atas 13 tahun). Sedangkan variabel terikat yaitu usia menopause yang dikategorikan dalam menopause dini (di bawah 45 tahun), menopause normal (45 tahun) dan menopause lambat (di atas 45 tahun). Waktu penelitian yaitu pada tanggal 30 Januari hingga 4 Februari 2022. Tempat penelitian yaitu dilakukan di Jemaat Keluarga Allah Bandung. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang telah disusun dalam bentuk *Google Form* dan dibagikan kepada responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner faktor yang berhubungan dengan usia menarche dan usia menopause yang digunakan oleh Priyanga dan Suparni (2017) yang telah mengalami sedikit modifikasi oleh peneliti (Priyanga & Suparni). Peneliti juga telah diminta ijin untuk penggunaan kuesioner tersebut. Analisis data usia menarche menggunakan persentase yang kemudian dirujuk ke skala interpretasi usia menarche seperti pada penjelasan berikut.

Skala interpretasi usia menarche adalah sebagai berikut: 1)Interval usia 67-100% dikategorikan tinggi dan diinterpretasikan usia menarche normal banyak. 2)Interval 34-67% dikategorikan sedang dan diinterpretasikan usia menarche normal sedang. 3)Interval 0-33% dikategorikan rendah dan diinterpretasikan usia menarche normal sedikit. Skala interpretasi usia menopause adalah sebagai berikut: 1)Interval usia 67-100% dikategorikan tinggi dan diinterpretasikan usia menopause lambat banyak. 2)Interval 34-67% dikategorikan sedang dan diinterpretasikan usia menarche normal sedang. 3)Interval 0-33% dikategorikan rendah dan diinterpretasikan usia menarche normal sedikit. Adapun Analisa data hubungan antara usia menarche dengan usia menopause menggunakan *Pearson rank product moment*. Etika

penulisan meliputi *respect for person, beneficence & non maleficence, informed consent, anonym, confidentiality, dan justice*. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Advent Indonesia No. 212/KEPK-FIK.UNAI/EC/II/22.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Menarche (n=55)

Usia menarche	f	%
>13 tahun	41	74,5
13 tahun	9	16,4
<13 tahun	5	9,1

Tabel 1 didapatkan nilai 16,4% dalam kategori rendah kemudian dilihat pada kolom interpretasi, maka dapat diinterpretasikan usia menarche normal sedikit. Berarti gambaran usia menarche pada wanita di Jemaat Keluarga Allah adalah terdapat sedikit wanita dengan usia menarche normal (13 tahun).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Usia Menopause (n=55)

Usia menarche	f	%
< 45 tahun	0	0
45 tahun	2	3,6
> 45 tahun	53	96,4

Tabel 2 didapatkan nilai 96,4% dalam kategori tinggi kemudian dilihat pada kolom interpretasi, maka dapat diinterpretasikan usia menopause lambat (> 45 tahun) terdapat banyak orang. Berarti gambaran usia menopause di atas 45 tahun (lambat) pada wanita di Jemaat Keluarga Allah adalah terdapat banyak wanita dengan usia menopause lambat.

Tabel 3.
Hubungan Usia Menarche dan Menopause (n=55)

Pearson rank	Variabel	Median	SD	Sig	Correlation Coefficient
	Menarche	1	0,645	0,145	-0,199
	Menopause	3	0,189		

Tabel 3 didapati nilai signifikansi sebesar 0,145 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar (-0,199). Hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung. Nilai koefisien korelasi (-0,199) negatif ini menunjukkan berlawanan arah pada kategori sangat lemah, artinya semakin lambat usia menarche maka semakin cepat usia menopause, begitupun sebaliknya, semakin cepat usia menarche maka semakin lambat usia menopause.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 tersebut, maka nilai 16,4% dalam kategori rendah kemudian dilihat pada kolom interpretasi, maka dapat diinterpretasikan usia menarche normal sedikit. Berarti gambaran usia menarche pada wanita di Jemaat Keluarga Allah adalah terdapat sedikit wanita dengan usia menarche normal (13 tahun). Hal ini menunjukkan bahwa gambaran usia menarche wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung adalah usia menarche normal hanya sedikit. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudikno dan Sandjaja di

mana rata-rata usia menarche pada remaja zaman sekarang berada pada usia 12,96 tahun atau berada di bawah 13 tahun (Sudikno & Sandjaja, 2019). Penurunan usia menarche pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya seperti kelebihan berat badan yang dapat meningkatkan resiko terjadinya menarche dini sebesar 3,36 kali dari biasanya. Selain itu, indeks massa tubuh (IMT) juga memengaruhi terjadinya menarche dini dikarenakan terjadinya peningkatan berat badan yang akan membuat usia menarche lebih cepat (Bhattarai, Subedi, & Acharya, 2018).

Berdasarkan tabel 2, maka nilai 96,4% dalam kategori tinggi kemudian dilihat pada kolom interpretasi, maka dapat diinterpretasikan usia menopause lambat (> 45 tahun) terdapat banyak orang. Berarti gambaran usia menopause di atas 45 tahun (lambat) pada wanita di Jemaat Keluarga Allah adalah terdapat banyak wanita dengan usia menopause lambat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gorga, Lasmini dan Amin (2016) didapati bahwa usia rata-rata perempuan mencapai menopause yaitu berada pada usia 50,65 tahun, yang berarti bahwa usia menopause berada di atas 45 tahun. Hal ini disebabkan oleh karena terjadinya peningkatan usia harapan hidup. Faktor lainnya yaitu adalah faktor paritas di mana berhubungan dengan aktivasi progesteron dan reseptor *Anti-Mullerian Hormone* (AMH) yang meninggi sehingga akan memperkuat efek inhibisi proses *initial recruitment* yang akan memperlambat kejadian menopause (Gorga, Lasmini, & Amir, 2016).

Pada tabel 3 didapati nilai signifikansi sebesar 0,145 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar (-0,199). Hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan usia menopause pada wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung. Nilai koefisien korelasi (-0,199) negatif ini menunjukkan berlawanan arah pada kategori sangat lemah, artinya semakin lambat usia menarche maka semakin cepat usia menopause, begitupun sebaliknya, semakin cepat usia menarche maka semakin lambat usia menopause. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mail dan Yuliani, 2021) bahwa ada hubungan antara usia menarche dan usia menopause. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan di mana terdapat hubungan antara menarche dengan menopause di Desa Rambah Tengah Hilir (Fitria, 2019). Demikian juga dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Marlia yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian menopause dini (Marlia, 2021). Pada umumnya seorang perempuan yang mengalami menstruasi yang lebih cepat dibanding biasanya maka akan mengalami menopause yang lebih lama. Sedangkan seorang wanita yang mengalami menstruasi pada usia 16 atau 17 tahun akan memiliki resiko untuk mengalami menstruasi dini (Mulyani, 2013). Wanita yang mengalami menarche lebih awal umumnya memiliki kadar hormon Anti-Mullerian (AMH) yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang mencapai usia menarche lebih lambat. Kadar AMH akan lebih rendah saat lahir, meningkat pada masa kanak-kanak, memuncak pada masa remaja, kemudian secara bertahap menurun seiring bertambahnya usia. Namun, AMH juga terdapat pada seorang wanita di masa menopause dini, bahkan jika usia menarche lebih awal, kemungkinan penyebabnya adalah aktivitas fisik. Aktivitas tinggi memengaruhi restriksi ovarium. Dengan menurunnya serum estrogen dan meningkatkan hormon seks globulin menyebabkan menopause lebih cepat (Marlia, 2021).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dan usia menopause pada wanita di Jemaat Keluarga Allah Bandung. Diharapkan agar para wanita di Jemaat Keluarga Allah, agar dapat tetap memperhatikan kesehatan sistem reproduksi dan memberikan edukasi kepada anak dan generasi selanjutnya untuk tetap menjaga kesehatan reproduksinya. Untuk bidang pendidikan, agar dapat menjadi bahan

masuk dan bahan tambahan pembelajaran kepada mahasiswa mengenai usia menarche dan usia menopause sebagai *evidence-based practice*.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2018). *Penduduk, Laju Pertumbuhan Penduduk, Distribusi Persentase Penduduk Kepadatan Penduduk, Rasio Jenis Kelamin Penduduk Provinsi 2017*. Jakarta: BPS.
- Bhattarai, S., Subedi, S., & Acharya, S. R. (2018). Factors Associated With Early Menarche Among Adolescents Girls: A Study from Nepal. *SM Journal of Community Medicine*, 1-11.
- BKKBN. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: BKKBN.
- Fadella, D. N. (2019). Pengalaman dan Pengetahuan Siswa. *Journal of Biology Education*, 2, 186.
- Fitria, R. (2019). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Menopause di Desa Rambah Tengah Hilir. *Jurnal Meternity and Neonatal*, 358-365.
- Fitriany. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarch Pada Siswi SMP Di Kota Lhokseumawe. *Journal Averrous*.
- Gorga, H., Lasmini, P. S., & Amir, A. (2016). Hubungan Jumlah Paritas dengan Usia Menopause. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 395-401.
- Handoko, F. B. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Menopause di Kampung Lampuuk Kecamatan Darussalam Aceh Besar. *Aceh Medika*, 5(1), 113-118.
- Lutfi, I. (2016). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5, 135-145.
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan Usia Menarche dan Usia Menopause . *Jurnal Kebidanan*, 123-130.
- Marlia, T. (2021). Hubungan Antara Usia Menarch dan Riwayat Penggunaan Alat Kontrasepsi dengan Menopause Dini Pada Lansia di Desa Dukuh Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 94-102.
- Mulyani, S. N. (2013). *Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Noval, M. (2018). *REPRODUKSI DAN HIDUP SEBAT*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Priyangga, R. W., & Suparni. (2017). Hubungan Antara Cepat Lambat Menarche dengan Terjadinya Menopause di Kecamatan Lappariaja Kabupaten Bone 2017. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar*, 1-51.
- Puspaningtyas, M. (2016). Hubungan Usia Menarche Dengan Terjadinya Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kusuma Bangsa Kota Pekalongan. *Jurnal Poltekkes Kemenkes*, 98-106.

Rilyani, Putri, R. H., & Lestari, D. (2019). Pengaruh Penyuluhan Penggunaan IUD Dengan Pengetahuan Ibu Dalam Menggunakan Alat Kontrasepsi Intra Uterine Device (IUD). *Holistik Jurnal Kesehatan*, 49-55.

Sudikno, & Sandjaja. (2019). Usia Menarche Perempuan Indonesia Semakin Muda: Hasil Analisis RISKESDAS 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 163-171.

