



## Analisis Usia Menarche Dan Status Gizi Terhadap Usia Ibu Menopause

Diane Magriece Kalengkongan<sup>1</sup>, Linda Makalew<sup>2</sup>, Jenny Mandang<sup>3</sup>

1,3. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado

2. Jurusan Analis Poltekkes Kemenkes Manado

<kalengkongan\_diane@yahoo.co.id>

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Meningkatnya status ekonomi membawa perubahan pada status gizi masyarakat, di mana *menarche* bergeser ke usia yang lebih muda yang secara langsung mempengaruhi usia *menopause*. Perubahan lamanya *menopause* karena cepatnya *menarche* serta baiknya status gizi mengakibatkan rentang reproduksi menjadi panjang yang disamping berakibat baik pada pasangan usia subur, tapi juga berakibat negatif bagi wanita.

**Tujuan :** untuk mendapatkan gambaran usia *menarche*, status gizi berdasarkan indeks massa tubuh, serta hubungan usia *menarche* dan status gizi dengan usia *menopause* di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.

**Metode :** penelitian ini adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi penelitian adalah ibu *menopause*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 225 orang ibu *menopause* melalui wawancara dan observasi. menggunakan analisis statistik uji *korelasi product moment*. **Hasil :** Dimana uji korelasi variabel usia *menarche* dengan usia *menopause* didapatkan  $p = 0,016$ ,  $r = 0,16$  dengan  $\alpha = 0,005$  sedangkan variabel status gizi dengan usia *menopause* didapatkan  $p = 0,000$ ,  $r = 0,347$  dengan  $\alpha = 0,005$ . sehingga status gizi normal dapat dipertahankan.

**Kata kunci :** Usia *menarche*, Status gizi, Usia *menopause*.

### LATAR BELAKANG

*Menopause* merupakan peristiwa berakhirnya masa reproduksi bagi wanita, yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara teratur selanjutnya berhenti sama sekali.<sup>(1)</sup> Pada masa ini wanita sering mengalami stres fisiologis dan gejala fisik seperti rasa panas, kemerahan pada wajah, sakit kepala, jantung berdebar. Gejala tersebut berhubungan dengan penurunan kadar estrogen yang tidak berespon terhadap *gonadotrophypopiise*. Sebagian besar wanita merasa *menopause* merupakan tanda awal menjadi tua. Masa ini disebut dengan *klimakterium*. *Klimakterium*

merupakan masa penyesuaian diri seorang wanita terhadap menurunnya produksi hormon-hormon yang dihasilkan oleh ovarium dengan segala dampaknya.<sup>(2)</sup>

Saat ini *menopause* telah menjadi masalah dalam kehidupan seorang wanita, dimana banyak kekhawatiran yang menyelubungi pikiran wanita saat memasuki periode ini, sekalipun ini merupakan proses alamiah yang harus dilewati seiring bertambahnya usia.<sup>(3)</sup> Sebanyak 75% wanita yang mengalami *menopause* merasakan hal ini sebagai masalah atau gangguan,



sedangkan 25% lainnya tidak .<sup>(4)</sup> Wanita yang mengalami *menopause* mengalami pergeseran dan perubahan fisik dan psikis yang mengakibatkan timbulnya suatu krisis dan dimanifestasikan dalam *simtompsikologis*. Setiap tahun usia *menopause* mengalami perubahan, dimana terjadi pergeseran usia ke yang lebih tua 44-55 tahun.<sup>(2)</sup>

Banyak faktor yang menyebabkan perubahan usia *menopause*, diantaranya usia *menarche* dan status gigi. *Menopause* diduga ada hubungan dengan usia *menarche*. *Menarche* adalah haid yang pertama kali berupa keluarnya lapisan *decidua endometrium* disertai pengeluaran darah, *Menarche* adalah tanda awal berkembangnya fungsi ovarium yang terjadi saat pubertas. Makin dini *menarche* terjadi, makin lambat *menopause* timbul, sehingga rentang masa reproduksinya menjadi panjang. Data dari berbagai penelitian, didapati hubungan antara usia *menarche* dengan usia *menopause*, dimana lebih awal seorang wanita mendapatkan haid untuk pertama kali akan lebih lama usia reproduksi, juga didapati pergeseran usia *menopause*.

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. Saftarina (2011) dalam penelitiannya mendapati adanya hubungan yang bermakna yang signifikan antara gizi dan usia *menopause*.<sup>(5)</sup>

Jumlah wanita *menopause* terus meningkat setiap tahun seiring bertambahnya usia harapan hidup. Pada tahun 1990 berjumlah sekitar 267 juta jiwa, diperkirakan meningkat menjadi 1,2 miliar pada tahun 2030 atau ketambahan sekitar 25-47 juta jiwa setiap tahun, Data BPS (proyeksi, 2008) menyatakan 5.320.000 wanita Indonesia memasuki masa *menopause* setiap tahunnya, selain itu wanita berusia 50 tahun keatas akan meningkat pada 34,4 tahun 2025 menjadi dari 270,54 juta jiwa penduduk. Profil Puskesmas, 2013 menunjukkan di Sulawesi Utara jumlah penduduk usia *menopause* mencapai 352.330 orang, di Kecamatan Pasan terdiri dari 7418 jiwa, 513 wanita berusia *menopause*.

Dari survey awal terhadap 15 wanita *menopause* di Puskesmas Towuntu Timur dengan usia *menopause* rata-rata 52 tahun dan usia *menarche* 14,1 tahun, 8 orang (53,3%) mengeluh rasa lelah, 2 orang (13,3%) sukar tidur, 4 orang (26,6%) mengalami perdarahan tidak teratur, 1 orang (6,6%) mengalami perdarahan hebat sehingga harus dirawat di rumah sakit. Dari hasil wawancara, ibu *menopause* merasa bingung dengan gejala yang dia alami, sekalipun itu merupakan proses alamiah. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mendapatkan gambaran usia *menarche* di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan



Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. Untuk mendapatkan gambaran status gizi ibu *menopause* di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas usia *menarche* dan status gizi, sedangkan variabel terikat adalah usia *menopause*.

## METODE

Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :  
Definisi operasional variabel penelitian

No	Variabel	Definisi operasional	Cara Ukur	Alat ukur	Cara nilai
1	Usia <i>menarche</i>	Usia ibu saat pertama kali mendapatkan <i>menstruasi</i> . Bila ibu mendapatkan haid pada usia ≤10 tahun disebut <i>menarche praecox</i> , normal 11-13 tahun dan lambat ( <i>tarda</i> ) pada usia 14-16 tahun	Wawancara ( <i>interview</i> )	Kuesioner	Kuesioner Usia Skala: Ratio
2	Status Gizi	Melalui pengukuran tinggi dan berat badan selanjutnya menghitung status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh dengan rumus $\text{Rumus} = \frac{\text{Berat badan}}{\text{TB} \times \text{TB}(\text{M})}$ Kategori IMT <18 : kurus IMT 18,0-27,0 :normal IMT >27,0, gemuk	Observasi	Timbangan <i>Microtoa</i>	Pengukuran Berat dan tinggi Badan Skala : Ratio
3	Ibu usia <i>menopause</i>	Usia ibu saat henti haid secara alamiah, bila didapati ibu <i>menopause</i> dibawah usia 40 tahun disebut <i>menopause premature</i> , 40-52 <i>menopause</i> normal, diatas 52 <i>menopause</i> lambat.	Wawancara ( <i>interview</i> )	Kuesioner	Kuesioner Usia Skala : Ratio



Tempat melaksanakan penelitian adalah Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. pada bulan Maret-Juli 2014, Populasi penelitian adalah ibu *menopause* di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara yang berjumlah 513 orang. Jumlah sampel adalah 225 sampel. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu ibu *menopause* yang datang saat penelitian.

a. Kriteria *Inklusi*

- 1) Ibu *menopause* yang ingat kapan mengalami menstruasi pertama kali.
- 2) Ibu *menopause* yang mau diwawancara serta mengikuti prosedur pengukuran tinggi dan berat badan.
- 3) Ibu yang tidak pernah mengikuti prosedur pengangkatan rahim (*hysterektomi*) serta tindakan medis lain seperti penyinaran.

b. Kriteria *Ekklusi*

- 1) Ibu *menopause* yang tidak ingat kapan *menstruasi* pertama kali.
- 2) Ibu *menopause* yang tidak mau diwawancara serta mengikuti prosedur pengukuran tinggi dan berat badan.
- 3) Ibu yang pernah mengikuti prosedur pengangkatan rahim (*hysterektomi*) serta tindakan medis lain seperti penyinaran.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Kuesioner berisi pertanyaan

usia *menarche*, usia *menopause*, Timbangan, microtoice, Alat tulis menulis, kalkulator, computer dengan perangkat lunak statistik. Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan ibu *menopause* di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. Hasil pengukuran tinggi dan berat badan ibu *menopause* di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. Analisis terdiri dari *Analisis Deskriptif (univariat)* dan *Analisis Bivariat* untuk mencari hubungan antara variabel bebas usia *menarche* dan status gizi, serta variabel terikat usia *menopause* ibu. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji *korelasi Product moment*. Dengan *interpretasi* angka korelasi berdasarkan, sebagai berikut :

0- 0,199	: sangat lemah
0,20-0,399	: lemah
0,40-0,599	: sedang
0,60-0,799	: kuat
0,80-1,0	: sangat kuat

## HASIL

### 1. Gambaran Umum Responden

Dari data hasil penelitian didapati usia responden mulai dari 44-57 tahun, dengan umur responden terbanyak adalah 51 tahun yaitu 34 orang (15,10%). distribusi pekerjaan responden menunjukkan pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga, berjumlah 209 orang (92,88%), wiraswasta 10 orang (4,44%) dan Pegawai Negeri Sipil sebanyak 6 orang (4,00%).



## 2. Analisis Univariat

- a) Usia *menarche*, menunjukkan, usia terendah *menarche* adalah 12 tahun, tertua 17 tahun, rata-rata 13,67 tahun. Usia saat *menarche* terbanyak adalah saat 13 tahun sebanyak 82 responden (36,44%), selanjutnya 14 tahun, sebanyak 69 responden (30,66%).
- b) Berdasar klasifikasi usia *menarche* didapati 115 responden (51,11%) mendapatkan haid pada usia  $\geq 14$  tahun (*menarche* tarda), 110 (48,88%) mendapatkan haid pada usia 11-13 (*menarche* normal) dan tidak ada yang *menarche*  $\leq 10$  tahun.
- c) Berdasarkan status gizi melalui pengukuran tinggi dan berat badan responden, setelah dihitung berdasarkan indeks massa tubuh didapatkan status gizi responden dengan IMT 18-27, 193 responden (85,78), IMT  $> 27$ , 32 responden (14,22), dan tidak ada responden dengan IMT  $< 18$ . Sedangkan status gizi terendah responden adalah IMT 18,26, tertinggi 39,79 dengan rata-rata 23,10.
- d) Usia ibu *menopause* paling banyak adalah pada usia 47 tahun, sebanyak 32 responden (14,22%) dan paling sedikit adalah pada usia 55 tahun, 1 responden (0,44%). Sedangkan usia termuda *menopause* adalah 40 tahun

dan tertua 56 tahun dengan rata-rata 46,92 tahun.

- e) Distribusi responden berdasarkan klasifikasi *menopause* dapatkan 214 responden (95,55%) *menopause* pada usia 40-52 tahun, 11 responden *menopause* pada usia  $> 52$  tahun, tidak didapatkan responden yang *menopause*  $< 40$  tahun.

## 3. Bivariat

Analisis *bivariat* adalah uji yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berkorelasi yaitu usia *menarche* dengan usia *menopause* dan status gizi (IMT) dengan usia *menopause*.

- a) Hubungan usia *menarche* dengan usia *menopause*

Uji statistik dengan korelasi *pearson product moment* ( $r$ ) menunjukkan ada hubungan antara usia *menarche* dengan usia *menopause*. Hasil yang didapatkan adalah  $p$  0,016,  $r$  -0,16 dengan  $\alpha$  0,05, nilai tersebut memperlihatkan hubungan antara usia *menarche* dengan usia *menopause*, kekuatan hubungan lemah dan arah hubungan negatif, dimana semakin cepat *menarche*, *menopause* akan lebih lambat. Hubungan antara variabel usia *menarche* dengan usia *menopause* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hubungan usia *menarche* dengan usia *menopause*

No	Usia Menarche (tahun)	Usia Menopause (tahun)						n	%
		<40		40-52		>52			
		f	%	f	%	f	%		
1	≤10	0	0	0	0	0	0	0	0
2	11-13	0	0	102	45,33	8	3,55	110	95,55
3	≥14	0	0	112	49,77	3	1,33	115	4,44

$p$  0,016       $r$  -0,16

Dari hasil tabulasi silang usia *menarche* dengan usia *menopause* terhadap 225 responden, tidak didapatkan responden yang *menarche* ≤10 tahun. Responden yang *menarche* pada usia 11-13 tahun berjumlah 110 responden. Dari jumlah tersebut, 102 responden yang *menarche* pada usia 11-13 tahun, *menopause* pada usia 40-52 tahun dan 8 responden (3,55%) *menopause* pada usia >52 tahun, sedangkan responden yang mendapatkan haid ≥ 14 tahun, berjumlah 115 responden, tidak ada yang *menopause* pada usia <40 tahun, 112 responden (49,77) *menopause* pada usai 40-52 tahun dan 3

responden (1,33%) *menopause* pada usia >52 tahun.

b) Hubungan status gizi dengan usia *menopause*

Uji statistik dengan *pearson korelasi product moment (r)*, menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan usia *menopause*. Hasil yang didapatkan adalah  $p$  0,000,  $r$  0,347,  $\alpha$  0,05. Nilai ini memperlihatkan ada hubungan dengan kekuatan hubungan sedang, arah hubungan positif, dimana semakin baik status gizi, semakin lambat *menopause* terjadi.

Tabel 2. Hubungan status gizi dengan usia *menopause*

No	Status Gizi (IMT)	Usia Menopause (Tahun)						n	%
		<40		40-52		>52			
		f	%	f	%	f	%		
1	<18	0	0	0	0	0	0	0	0
2	18-27	0	0	187	83,11	6	2,66	193	85,77
3	>27	0	0	27	12	5	2,22	32	14,22

$p$  0,000       $r$  0,347

Tabel diatas menunjukkan dari 225 total responden, tidak ada responden dengan status gizi IMT <18. Responden dengan status gizi IMT 18-27 berjumlah 193 responden (85,77%), dari jumlah tersebut, 187 responden (83,33) *menopause* pada usia 40-52 tahun, 6 responden (2,66%)

*menopause* >52 tahun, selanjutnya responden dengan status gizi IMT >27 berjumlah 32 orang (14,22%), dari jumlah tersebut 27 responden (12%) *menopause* pada usia 40-52 tahun, 5 responden (2,22%) *menopause* pada usia >52 tahun.



## PEMBAHASAN

Kecamatan Pasan secara Geografi merupakan wilayah dengan luas 143.478 ha, terdiri dari 11 desa dengan jumlah penduduk 7418 jiwa, merupakan wilayah luas yang mendapatkan sumber air dan makanan dari perkebunan yang ada di wilayah sendiri. Karena mendapatkan hasil pangan dari wilayah sendiri sehingga kondisi kesehatan dalam hal ini status gizi berdasarkan IMT masyarakat dari subjek yang diteliti 85,77% adalah baik (IMT 18-27). Menurut teori, wilayah, iklim, budaya sangat mempengaruhi kesehatan masyarakat secara umum dan status gizi khususnya. Dari tingkat pendidikan, penduduk kecamatan Pasan yang berpendidikan sarjana adalah 7,60%, melebihi angka nasional yaitu 7,20%, ini merupakan potensi yang baik yang sangat menunjang program kesehatan, dimana semakin tinggi pendidikan masyarakat, semakin mudah pula menerima informasi kesehatan. <sup>(6)</sup>

Dari hasil penelitian terhadap 225 responden didapatkan pekerjaan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga, berjumlah 209 responden (92,88%), wiraswasta 10 responden (4,12%) dan PNS sebanyak 6 responden (2,66%), hal ini memudahkan peneliti melaksanakan penelitian dimana saat kunjungan, sebagian besar responden berada di rumah, sehingga jumlah sampel dapat di penuhi. Untuk usia responden, didapatkan berusia 44-57 tahun dan yang terbanyak adalah 51 tahun yaitu 34 responden (15,10%). Ini adalah hal yang baik karena pada usia ini responden masih dapat berkomunikasi dengan baik, dapat

membaca lembar persetujuan serta mengikuti seluruh prosedur penelitian yaitu pengukuran berat dan tinggi badan.

*Analisis Univariat* merupakan pengukuran dari masing-masing variabel, yaitu variabel usia *menarche*, status gizi dan usia ibu *menopause*. Pengukuran terhadap variabel ini dilakukan untuk mengetahui usia *menarche* minimal, maksimal dan *menarche* rata-rata responden, status gizi minimal, maksimal dan status gizi rata-rata responden serta usia *menopause* minimal, maksimal dan usia *menopause* rata-rata responden.

Hasil *analisis univariat* terhadap 225 responden untuk usia *menarche* didapatkan sebagian besar responden *menarche* pada usia 13 tahun yang berjumlah 82 responden (36,44%), selanjutnya 14 tahun berjumlah 69 responden (30,66%) dengan usia *menarche* termuda 12 tahun, tertua 17 tahun, rata-rata 13,67 tahun. Hal ini sesuai dengan teori dimana usia *menarche* normal adalah 11-13 tahun (Dep.Kes 2009), sedangkan status gizi responden dari hasil observasi pengukuran tinggi dan berat badan, didapatkan indeks massa tubuh terendah 18,26, tertinggi 39,79, rata-rata 23,10. Status gizi IMT 18-27 berjumlah 193 responden (85,78), IMT >27 berjumlah 32 responden (14,22%), tidak ditemukan responden status gizi <18. Ini sesuai dengan teori perhitungan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh yang dikeluarkan oleh organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization /WHO*), dimana indeks massa tubuh normal adalah 18,0-27,0. Untuk usia *menopause* didapatkan paling banyak responden



mengalami *menopause* adalah pada usia 47 tahun berjumlah 32 responden (14,22%), 50 tahun 30 responden (13,33%), 48 tahun 28 responden (12,44%). Dengan usia minimal adalah 40 tahun, maksimal 56 tahun dan usia rata-rata adalah 46,92 tahun. Dalam penelitian ini tidak didapatkan responden yang mendapatkan *menopause* dibawah usia 40 tahun yang diklasifikasikan *menopause* 40-52 tahun sebanyak 214 responden (95,11%), >52 tahun, 11 responden 4,8%. Ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa usia *menopause* normal adalah 40-52 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Wantania, J, dkk pada tahun 2014 terhadap wanita *menopause*, menemukan 61,8% wanita *menopause* pada usia normal.

*Analisis bivariat*, menggunakan uji statistik *pearson product moment*. Hasil tabulasi silang antara usia *menarche* dengan usia *menopause* terhadap 225 responden didapati 110 responden (48,88%) yang *menarche* pada usia 11-13, 102 responden (45,33%) *menopause* pada usia 40-52 tahun, 8 responden (3,5%) *menopause* pada usia >52 tahun, selanjutnya yang *menarche* di usia  $\geq 14$  tahun 115 responden (51,11%), 112 responden (49,77%) *menopause* pada usia 40-52 tahun dan 3 responden (1,33%) *menopause* pada usia >52 tahun. Tidak didapatkan responden yang *menarche* pada usia  $\leq 10$  tahun (*praecoks*). Dari hasil uji statistik, korelasi antara variabel usia *menarche* dengan usia *menopause* didapatkan  $p = 0,016$ ,  $r = 0,16$  dengan  $\alpha 0,05$ . Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan usia *menopause*, interpretasi hubungan lemah.

Ini sesuai dengan teori yang mengatakan semakin cepat *menarche*, *menopausenya* akan lambat. Sebaliknya bila *menarche* lambat maka *menopause* akan cepat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggrayni terhadap wanita usia *menopause* (2008), didapati hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan usia *menopause*. Hal ini dihubungkan dengan banyaknya sel telur yang menghasilkan *steroid hormone (estrogen dan progesterone)*.<sup>(2)</sup> Karena jumlah sel telur sangat mempengaruhi waktu *menarche* dan *menopause*, demikian juga faktor genetik, lingkungan dan rangsangan psikis. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Wantania, J dkk, terhadap 55 responden di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara tahun 2014, dimana dari hasil analisis *bivariat* hubungan usia *menarche* dan usia *menopause* disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dan usia *menopause*.<sup>(7)</sup> Penelitian pada tahun 2004 menyatakan semakin dini usia *menarche* semakin lambat *menopause* alamiah (*spontaneous menopause*). Gonzales dan Vilema melakukan penelitian terhadap 469 wanita di Peru tahun 2008, menemukan bahwa keterlambatan usia *menopause* berhubungan dengan kediniian *menarche*. pada tahun 2012 menemukan hal yang sama terhadap 67 ibu *menopause* di Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng, Sulawesi Selatan, dimana makin dini *menarche*, makin lambat *menopause* terjadi.<sup>(8)</sup>

Korelasi antara status gizi dengan usia *menopause*, dari 193 responden dengan IMT 18-27 didapati 187 responden (83,11%) *menopause* pada usia 40-52 tahun, 6



responden (2,22%) *menopause* pada usia >52 tahun. Status gizi IMT >27,0 didapati 32 responden (14,22%), yang *menopause* pada usia 40-52 tahun berjumlah 27 responden (12%), 5 responden (2,66%) *menopause* >52 tahun. Tidak didapatkan responden dengan status gizi IMT <18. Hasil uji statistik korelasi status gizi dengan usia *menopause* didapati  $p= 0,000$ ,  $r=0,347$  dengan  $\alpha 0,05$ . Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menopause*, dengan kekuatan hubungan sedang. Dimana ibu dengan status gizi baik akan mengalami *menopause* pada usia normal, sebaliknya ibu dengan status gizi kurus akan mengalami *menopause* yang cepat, sebaliknya dengan status gizi gemuk akan *menopausenya* akan terlambat. Status gizi dalam hal ini melalui pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui ketidakseimbangan energi dan protein. Menurut teori energi dan yang dalam penyimpanannya dalam bentuk lemak merupakan bahan yang sangat dibutuhkan dalam proses hormonal. Lemak merupakan bahan baku untuk mensintesis *steroid hormone*, sehingga kekurangan kalori, protein yang penyimpanannya dalam bentuk lemak sangat mempengaruhi waktu atau lamanya proses reproduksi berlangsung.

#### KESIMPULAN

1. Usia menarache rata-rata ibu *menopause* adalah 13,67 tahun, dimana waktu tersebut merupakan usia normal bagi wanita mendapatkan haid pertama kali.
2. Status gizi rata-rata adalah ibu dengan indeks massa tubuh 23,65, pada kondisi

ini berarti sebagian besar ibu berstatus gizi normal.

3. Usia *menopause* rata-rata adalah 46,93 atau 47 tahun (normal).
4. Terdapat hubungan antara usia *menarache* dan status gizi dengan usia *menopause* pada ibu *menopause* di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara.

#### SARAN

1. Agar membuat program unggulan yang komprehensif atau tidak hanya pada satu atau dua program saja. Karena kesehatan merupakan satu siklus yang tak bisa dipisahkan, dimana manusia yang berkualitas dimulai sejak dari kandungan, dan lahir dari wanita yang sehat jasmani/rohani dengan kondisi gizi yang menunjang dalam proses kehamilan.
2. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti dapat mengembangkan ilmu yang didapat di lembaga pendidikan secara khusus yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi dan metodologi penelitian.
3. Agar hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti lain guna mengembangkan ilmu kesehatan secara umum dan kesehatan reproduksi secara khusus seperti faktor lain penyebab melambatnya usia *menopause* yaitu jumlah anak.
4. Melakukan aktivitas dan pola makan yang baik sehingga status gizi normal dapat dipertahankan.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Fraser D. Buku Ajar Kebidanan. Jakarta.: EGC; 2009.
2. Anggrayni. M. T. Hubungan Antara Usia Saat Timbulnya Menarche dengan Usia Saat Terjadinya Menopause di Kecamatan Kertasurya. 2010 [cited 6 maret 2014 jam 17.00.]; Diakses dari: <http://jurnal.kesehatan>.
3. Dep. Kes. RI. Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Dep.Kes RI.; 2005.
4. Sulistiany. Polulasi Penduduk Usia Lanjut. 2013 [cited 6 Maret 2014, jam 21.00.]; Diakses dari: <http://usu.ac.id>.
5. Saftarina., Sylvia. V. Hubungan Status Gizi dengan Menarche,. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga; 2011 [cited 6 Maret 2014, jam 20.15.]; Diakses dari: <http://univairlangga.ac.id>.
6. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: RinekaCipta; 2010.
7. Wantania.J.dkk. Hubungan Antara Usia Menarche dengan Usia Menopause pada Wanita di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara Tahun 2014. 2014 [cited 7 Maret 2015, jam 16.00]; Diakses dari: [http://Jurnal\\_e\\_clinic](http://Jurnal_e_clinic) Januari-April 2015.
8. Suparman. E.dkk. Hubungan Menarche Terhadap Menopause di Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng Sulawesi Selatan. (2012) [cited 7 Maret, jam 15.00]; Diakses dari: <http://auliaratna@yahoo.com>, //Journal\_e\_klinik.