

**USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN MENOPAUSE PADA IBU MENOPAUSE
USIA 40-55 TAHUN DI POSYANDU LANSIA MAWAR
KEC. PONCOKUSUMO KAB. MALANG**

Anik Purwati¹, Ismiatun²
Program Studi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
(Korespondensi : Anikasyda@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan: *Menarche* (Haid pertama) merupakan haid yang pertama kali terjadi. *Menarche* adalah menstruasi yang dialami pertama kali oleh seorang perempuan. Sedangkan *Menopause* merupakan suatu kondisi dimana menstruasi berhenti secara permanen. Pada kondisi ini terjadi penurunan sekresi estrogen oleh folikel ovarium sehingga menimbulkan respon peningkatan sekresi gonadotropin dari hipofise, yaitu FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinising Hormone*). Folikel yang tersisa tidak lagi sensitif terhadap peningkatan FSH dan LH ini, sehingga kadar estradiol tetap rendah, hal ini mengakibatkan menstruasi terhenti. Perubahan pada saat *menopause* dapat berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesterone dari indung telur. Keluhan *menopause* sangat bervariasi pada wanita. *Menopause* berhubungan dengan *Menarche*, semakin dini *Menarche* terjadi, makin lambat *menopause* timbul, sebaliknya makin lambat *Menarche* terjadi makin cepat terjadinya *menopause*.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu-ibu *menopause* berjumlah 49 orang, dan sampelnya adalah sebagian ibu-ibu yang mengalami *menopause* yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik metode *purposive sampling* berjumlah 46 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar wawancara, analisis data secara bivariat dengan uji statistik menggunakan *Rank Spearman* dengan nilai signifikansi $\alpha=0,05$. Dari hasil uji statistik *Rank spearman* didapatkan hasil p value = $.000 < 0,05$ ($.000 < 0,05$), maka H_0 ditolak sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan usia *Menarche* dengan kejadian *menopause*

Discussion:

Berdasarkan hasil penelitian maka diharapkan bagi ibu yang mengalami *Menarche* lebih awal dapat mempersiapkan diri baik secara fisik dan mental dalam menghadapi *menopause*

Kata Kunci: *Usia Menarche, Kejadian Menopause, Ibu*

ABSTRACT

Introductions : *Menarche* (first menstruation) is the first period of bleeding in the uterine wall and what is known as menstrual blood, the first period is a sign of biological readiness, and the sign of the fertile cycle has begun. *Menarche* is a period experienced by a woman for the first time. Whereas *Menopause* is a condition where menstruation stops permanently. In this condition there is a lowering in estrogen secretion by the ovarian follicles which cause an increase of gonadotropin secretion from pituitary, namely FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) and LH (*Luteinising Hormone*). The remaining follicles are no longer sensitive to this increase of FSH and LH, so that estradiol levels remain low, this causes menstruation to stop. Changes at *menopause* can be a decrease of the production of female sex hormones, namely estrogen and progesterone from the ovaries. Menopausal illness are various among women. *Menopause* is related to *Menarche*, the earlier *Menarche* occurs, the later *menopause* occurs, and the later *Menarche* occurs the sooner *menopause* occurs

Methods : This study uses analytical correlation design with cross sectional approach. The population in this study are all menopausal mothers totaling 49 people, the sample is some of the mothers who experience *menopause* who match the inclusion criteria and is taken by purposive sampling method totaling 46 people. The instrument used is the interview sheet, bivariate data analysis with statistical tests using Rank Spearman.

Result:

From the results of the Spearman Rank statistical test results obtained p value = .000 with a significance value of 0.05 because the value of $p < 0.05$ (.000 < 0.05). H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is a relationship between the age of *Menarche* and the incidence of *menopause* in menopausal women aged 40-55 year in Poyandu Lansia Mawar Kec. Poncokusumo, Kab. Malang.

Conclutions : There are relations between age of *Menarche* and *menopause* in menopausal women beetwen 40-55 years old in PosyanduMawar, Kec. Poncokusumo, Kab. Malang.

Keywords : *Age of Menarche, Menopause, Menopausal women age of 40-55*

PENDAHULUAN

Menarche (Haid pertama) merupakan haid yang pertama kali terjadi perdarahan pada dinding rahim dan yang dikenal dengan istilah darah haid, haid pertama tanda kesiapan biologis, dan tanda siklus masa subur telah mulai. *Menarche* adalah menstruasi yang dialami pertama kali oleh seorang perempuan. Sedangkan *Menopause* merupakan suatu kondisi dimana menstruasi berhenti secara permanen. Pada kondisi ini terjadi penurunan sekresi estrogen oleh folikel ovarium sehingga menimbulkan respon peningkatan sekresi gonadotropin dari hipofise, yaitu FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinising Hormone*). Folikel yang tersisa tidak lagi sensitif terhadap peningkatan FSH dan LH ini, sehingga kadar estradiol tetap rendah. Hal ini mengakibatkan menstruasi terhenti. Perubahan pada saat *menopause* dapat

berupa penurunan produksi hormon seks wanita yaitu estrogen dan progesterone dari indung telur. Keluhan *menopause* sangat bervariasi pada wanita. *Menopause* berhubungan dengan *Menarche*, semakin dini *Menarche* terjadi, makin lambat *menopause* timbul. Sebaliknya makin lambat *Menarche* terjadi, makin cepat terjadinya *menopause*.

Menurut Sanjatmiko (2004) tiga lingkungan sosial budaya bekerja secara simultan menjadi pendukung percepatan usia *Menarche* remaja, yaitu lingkungan rumah tangga; lingkungan pendidikan formal dan lingkungan *peer group*. Dalam lingkungan rumah tangga, faktor dominan yang menentukan seperti pola konsumsi nutrisi, media komunikasi dan proses sosialisasi; dalam lingkungan pendidikan formal yaitu proses sosialisasi pengetahuan formal sekolah dan nonformal; sementara itu dalam lingkungan *peer group* pola

konsumsi nutrisi, media komunikasi serta sosialisasi dalam lingkungan *peer group* merupakan faktor- faktor yang mendukung kearah percepatan usia *Menarche*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu-ibu *menopause* yang berjumlah 49 orang, sampelnya adalah sebagian ibu-ibu yang mengalami *menopause* yang memenuhi kriteria inklusi diambil dengan metode *purposive sampling* berjumlah 46 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar wawancara, data hasil akan dilakukan analisis bivariat dengan uji *Rank Spearman*. Dari hasil uji statistik *Rank spearman* didapatkan hasil p value = .000 dengan nilai signifikansi 0,05 karena nilai $p < 0,05$ ($.000 < 0,05$).

HASIL

Data Umum

a.Karakteristik Responden berdasarkan usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

NO	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 40 Tahun	0	0
2	41-52 Tahun	17	37
3	>52 Tahun	29	63
Jumlah		46	100

Sumber Data Primer, Tahun 2018

Berdasarkan tabel 1 di atas dari 46 responden didapatkan data sebagian besar berusia > 52 tahun sebanyak 29 orang

(63%), sebagian kecil responden yang berusia 41-52 sebanyak 17 orang (37%), dan tidak satupun responden yang berusia < 40 tahun.

b.Karakteristik Responden berdasarkan paritas

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas

NO	Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	≤ 2	22	48
2	>2	24	52
Jumlah		46	100

Sumber Data Primer, Tahun 2018

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data dari 46 responden, sebagian besar sebanyak 24 orang (52%) paritasnya > 2 tahun, dan hampir setengahnya sebanyak 22 orang (48%) paritasnya ≤ 2 .

Data Khusus

a. Karakteristik Responden berdasarkan usia *Menarche*

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *Menarche*

NO	Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	10 -11Tahun (Precoks)	19	41
2	12 - 15 Tahun (Normal)	16	35
3	> 15 Tahun (Lambat)	11	24
Jumlah		46	100

Sumber Data Primer, Tahun 2018

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan data dari 46 responden hampir setengahnya sebanyak 19 orang (41%) 10 tahun (*precoks*), dan sebagian kecil usia *Menarche* >15 Tahun (*Lambat*) sebanyak 11 orang (24%).

b. Karakteristik Responden berdasarkan kejadian *menopause*

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian *menopause*

No	kejadian <i>menopause</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	≤ 40 Tahun (Prematur)	12	26
2	41-52 Tahun (Normal)	14	30
3	> 52 Tahun (Lambat)	20	44
Jumlah		46	100

Sumber Data Primer, Tahun 2018

c. Hubungan Usia *Menarche* dengan Kejadian *menopause* pada ibu *menopause* usia 40-55 Tahun

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Hubungan usia *Menarche* dengan kejadian *menopause* pada ibu *menopause* usia 40-55 Tahun di Posyandu Lansia Mawar kecamatan Poncokusumo Kab. Malang

No	Usia <i>Menarche</i>	Kejadian <i>Menopause</i>						N	%
		≤ 40 Tahun (Prematur)		41-52 Tahun (Normal)		>52 Tahun (Lambat)			
		f	%	f	%	f	%		
1	10-11Tahun (Precoks)	0	0	0	0	19	41	19	41
2	12-15Tahun (Normal)	1	2,5	14	30	1	2,5	16	35
3	>15 Tahun (Lambat)	11	24	0	0	0	0	11	24
Jumlah		12	26,5	14	30	20	43,5	46	100

Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan data dari 46 responden, hampir setengahnya sebanyak 19 orang (41%) usia menarchenya pada usia 10-11 tahun (Precoks) dan kejadian menopausenya pada usia > 52 tahun (lambat). Dan sebagian kecil sebanyak 11 orang (24%) usianya menarche >15 Tahun (Lambat) dan kejadian *menopause* ≤ 40 Tahun (prematur).

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan data dari 46 responden hampir setengahnya kejadian *menopause* di usia < 52 Tahun (Lambat) sebanyak 20 orang (44%), dan hampir setengahnya di usia *menopause* ≤ 40 tahun (prematur) sebanyak 12 orang (26%).

Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan data dari 46 responden, hampir setengahnya sebanyak 19 orang (41%) usia menarchenya pada usia 10-11 tahun (Precoks) dan kejadian menopausenya pada usia > 52 tahun (lambat). Dan sebagian kecil sebanyak 11 orang (24%) usianya menarche >15 Tahun (Lambat) dan kejadian *menopause* ≤ 40 Tahun (prematur).

PEMBAHASAN

a. Usia *Menarche* pada ibu *menopause* usia 40-55 tahun di Posyandu Lansia

Mawar kec. Poncokusumo Kab.

Malang.

Berdasarkan data dari 46 responden didapatkan data mayoritas responden berusia > 52 tahun sebanyak 29 orang (63%), dan responden yang berusia 41-52 sebanyak 17 orang (37%), dan tidak satupun responden yang berusia < 40 tahun. Dan hampir setengahnya sebanyak 19 orang (41%) mengalami *Menarche* di usia ≤ 10 tahun (*precoks*), dan sebagian kecil mengalami *Menarche* di usia >15 Tahun (Lambat) sebanyak 11 orang (24%).

Menurut Proverawati, 2009 menyatakan bahwa menstruasi yang pertama kali dialami oleh remaja putri dalam rentang usia 10-16 tahun yang disebut dengan *Menarche*, pada masa ini remaja putri ini dalam kategori masa pubertas dan belum memasuki masa reproduksi, dan *Menarche* adalah merupakan suatu tanda adanya perubahan status sosial dari masa anak ke masa dewasa selain itu juga ada perubahan yang lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada daerah pubis dan aksila, dan distribusi lemak pada daerah pinggul. Adanya variasi saat mengalami haid pertama pada seorang wanita dipengaruhi oleh banyak faktor,

antara lain faktor hormonal, genetik, status gizi, aktifitas fisik, dan rangsangan psikis.

Wanita mengalami *Menarche* yang terlalu cepat maka semakin lama wanita tersebut akan memasuki masa *menopausenya*. *Menarche* yang terjadi terlalu cepat ini dikarenakan fungsi ovarium yang baik dan berkembang dengan cepat, sehingga di dalam ovarium ini diproduksi hormon estrogen dan progesterone lebih awal dan mengakibatkan terjadinya menstruasi yang lebih cepat. Fungsi ovarium yang berkembang dengan baik, mengakibatkan ovarium tidak cepat mengalami penurunan fungsi dalam memproduksi hormon estrogen dan progesterone, sehingga masa terjadi *menopause* akan lebih lama pada seseorang, dan sebaliknya (Healty, 2013).

b. Kejadian *Menopause* pada ibu yang berusia 40-55 tahun di Posyandu

Lansia Mawar kec. Poncokusumo Kab.

Malang.

Hasil penelitian dari 46 responden hampir setengahnya mengalami kejadian *menopause* di usia < 52 Tahun (Lambat) sebanyak 20 orang (44%), dan hampir setengahnya di usia *menopause* ≤ 40 tahun (prematuur) sebanyak 12 orang (26%).

Menurut Swartz, (2005) kejadian *menopause* biasanya antara usia 45 sampai 55 tahun. Untuk menentukan Diagnosis dari *menopause* yaitu dibuat setelah

adanya keluhan amenorrhea sekurang-kurangnya selama 12 bulan /satu tahun. Berhentinya haid dapat didahului oleh siklus haid yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur waktu terjadinya *menopause* dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum dan pola kehidupan. *Menopause* premature adalah *menopause* yang terjadi pada ibu yang berusia dibawah usia 40 tahun. *Menopause* premature ditandai dengan adanya penghentian masa menstruasi yang menstruasi sebelumnya terjadi tepat pada waktunya yang disertai dengan tanda gejala *hot flushes* serta peningkatan kadar gonadotropin. Faktor-faktor yang menyebabkan *menopause* premature adalah hereditas, gangguan gizi yang cukup berat, penyakit menahun dan penyakit yang merusak jaringan kedua ovarium.

Sedangkan menurut Kasdu (2004) kejadian *menopause* dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: Usia saat mengalami haid pertama kali (*Menarche*), faktor psikis, jumlah anak, usia melahirkan, pemakaian kontrasepsi, merokok, serta sosial ekonomi.

c. Hubungan usia *Menarche* dengan kejadian *menopause* pada ibu usia 40-55 tahun di Posyandu Lansia Mawar kec. Poncokusumo Kab. Malang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data dari 46 responden, hampir setengahnya sebanyak 19 orang (41%) usia *Menarche*nya pada usia 10-11 tahun (*Precoks/ Menarche* dini) dan kejadian *menopausenya* pada usia > 52 tahun (lambat). Dan sebagian kecil sebanyak 11 orang (24%) usianya *Menarche* >15 Tahun (Lambat) dan kejadian *menopause* ≤ 40 Tahun (prematurn). Sedangkan berdasarkan uji statistik korelasi *rank sperman* dengan menggunakan SPSS Versi 22 didapatkan hasil p value = .000 dengan nilai signifikan $\alpha = 0,05$, karena $p < 0,05$ ($.000 < 0,05$) maka kesimpulan pada penelitian ini adalah H_a diterima artinya ada hubungan usia *Menarche* dengan kejadian *menopause* pada ibu *menopause* usia 40-55 tahun di posyandu mawar kecamatan Poncokusumo Kab. Malang.

KESIMPULAN

- Berdasarkan data hasil penelitian yang didapatkan dari 46 responden, usia rata-rata responden mengalami *Menarche* pada usia 10-11 tahun, usia *Menarche* terendah 10 tahun, usia *Menarche* tertinggi 16 tahun, usia *Menarche* yang terbanyak pada usia 11 tahun.
- Berdasarkan data dari 46 responden usia rata-rata responden yang

mengalami *menopause* pada usia 53 atau 54 tahun, dengan usia tertinggi 55 tahun.

- Berdasarkan uji statistik korelasi *rank spearman* dengan menggunakan SPSS Versi 22 didapatkan hasil p value dengan nilai signifikan $\alpha = 0,05$, karena $p < 0,05$ ($.000 < 0,05$)
- dapat disimpulkan bahwa Ha diterima artinya ada hubungan usia *Menarche* dengan kejadian *menopause* pada ibu *menopause* usia 40-55 tahun di posyandu mawar kecamatan Poncokusumo Kab. Malang.

SARAN

a. Bagi Responden

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan usia *Menarche* dengan kejadian *menopause* pada responden khususnya ibu-ibu *menopause*.

b. Bagi Tempat penelitian

Dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan konseling atau penyuluhan tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *menopause* pada seorang wanita.

c. Bagi peneliti berikutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian tentang *Menarche* dengan *menopause*, misalnya dengan memasukan faktor lain dapat mempengaruhi *menopause* yaitu: paritas (jumlah anak), penggunaan kontrasepsi, dan usia saat melahirkan.

DAFTAR RUJUKAN

Agus M. Hardjana, 2000. *Tubuh M. h Wanita Modern*. Arcaan, Jakarta.

Anggrayni. M. T. 2008. Hubungan Antara Usia *Menarche* dengan Usia saat Terjadinya *Menopause* di Kecamatan Kertasurya. 2010 [cited 6 Maret 2014 jam 17.00]; Diakses dari <http://jurnal.Kesehatan>.

Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Arisman. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan: Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.

Azwar, Saifuddin. (2009). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Aprilia Selolinngi Mutiara. (2014). Hubungan Usia *Menarche* dengan Usia *Menopause* pada Wanita Di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara. *Jurnal e- clinic (eCI)*, Edisi 3, Nomor 1, januari 2015.

Carpenito, Lynda Juall dan Moyet. (2004). *Handbook of nursing diagnosis*.

Dep. Kes. RI. 2005. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Dep.Kes. RI.

Drs. H. Syaifuddin, A.Mk. 2006. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: EGC.

Drs. H. Syaifuddin, A.Mk., 2006. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: EGC.

Hardjana, 2000. *Tubuh Wanita Modern*. Arcaan. Jakarta.

Hidayat.A.A. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Edisi Pertama. Jakarta: Salemba Medika.

Kasdu, Dini. 2002. *Kiat sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.

Kasdu. 2004. *Kiat Sehat & Bahagia di Usia Menopause*. Puspaswara. Jakarta : Gramedia

Mary Courtney Moore, 1997. *Terapi Diet dan Nutrisi*. Hipokrates, Jakarta.

Manuaba, Ida Bagus Gede. 2008. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.

Nursalam. 2008. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*

- Keperawatan. Edisi I. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Agus M. Hardjana, 2000. *Tubuh Wanita Modern*. Arcaan, Jakarta.
- Anggrayni. M. T. 2008. Hubungan Antara Usia Menarche dengan Usia saat Terjadinya Menopause di Kecamatan Kertasurya. 2010 [cited 6 Maret 2014 jam 17.00]; Diakses dari <http://jurnal.Kesehatan>.
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan: Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.
- Azwar, Saifuddin. (2009). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Aprilia Selolinngi Mutiara. (2014). Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause pada Wanita Di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara. *Jurnal e- clinic (eCl)*, Edisi 3, Nomor 1, januari 2015.
- Carpenito, Lynda Juall dan Moyet. (2004). *Handbook of nursing diagnosis*.
- Dep. Kes. RI. 2005. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Dep.Kes. RI.
- Drs. H. Syaifuddin, A.Mk. 2006. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: EGC.
- Hardjana, 2000. *Tubuh Wanita Modern* Arcaan. Jakarta.
- Hidayat.A.A. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Edisi Pertama. Jakarta: Salemba Medika.
- Kasdu, Dini. 2002. *Kiat sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Kasdu. 2004. *Kiat Sehat & Bahagia di Usia Menopause*. Puspaswara. Jakarta : Gramedia
- Mary Courtney Moore, 1997. *Terapi Diet dan Nutrisi*. Hipokrates, Jakarta.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2008. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. 2008. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi I. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012) *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nirmala. (2003). *Hidup Sehat dengan Menopause* Jakarta : Buku Populer Nirmala.
- Potter dan Perry, 2005. *Fundamental Keperawatan Volume 2*. EGC, Jakarta.
- Prawirohardjo, S. 2008. *Ilmu Kebidanan* Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
- Proverawati, Atikah. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Proverawati, Atika. 2010. *Menopause dan Sindrom*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rumdasih, Yuyun, Heryati, Ester, Monika, 2004. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Sunita Al Matsier. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Swartz, Mark H. *Buku Ajar Diagnostik Fisik*. 2005. Jakarta: EGC.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Waluyo, Srikandi. 2010. *100 Questions & answer. Menopause* atau mati Haid. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Yasmin Asih. (2007) (Alih bahasa). Jakarta: EGC