



ARTIKEL RISET

Faktor-Faktor Determinan Kejadian Menopause

Dahnir¹⁾, Indah Yun Diniaty Rosidi²⁾

¹DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Makassar, Indonesia

²DIII Kebidanan, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Indonesia

Corespondensi : indahbo73@gmail.com

ABSTRAK

Bagi banyak perempuan, mengalami menopause prematur dapat menjadi pengalaman menakutkan, sering kali menimbulkan rasa tidak percaya diri terhadap kecantikan dan kesehatan mereka. Tekanan psikologis yang muncul dapat mengganggu keseimbangan hormon dan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Faktor-faktor determinan kejadian menopause pada wanita. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Bara-Baraya Kota Makassar dengan populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 responden dan sampel sebanyak 47 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini termasuk dalam penelitian Kuantitatif dengan Observasional Analitik, rancangan penelitian survei dengan rancangan pendekatan Kohort retrospektif dan analisa data yang digunakan adalah uji regresi linear berganda. Hasil penelitian yaitu faktor paritas (0,002), menarche (0,000), dan pola makan (0,001) mempunyai pengaruh terhadap kejadian menopause pada wanita. Kesimpulan faktor paritas, dan menarche merupakan faktor risiko terjadinya kejadian menopause dini pada wanita. Diharapkan wanita usia subur lebih mempelajari dan mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause.

Kata kunci : Determinan, Menopause , Wanita

ABSTRACT

For many women, experiencing premature menopause can be a frightening experience, often leading to feelings of insecurity about their beauty and health. The psychological pressure that arises can disrupt hormone balance and affect overall health. The aim of this research is to determine the determinants of menopause occurrence in women. This study was conducted at the Bara-Baraya Community Health Center in Makassar City, with a population of 50 respondents and a sample of 47 respondents using total sampling technique. This study falls under Quantitative research with Analytical Observational design, employing a survey research approach with a retrospective Cohort design, and utilizing multiple linear regression analysis for data analysis. The research results show that factors such as parity (0.002), menarche (0.000), and dietary patterns (0.001) have an influence on menopause occurrence in women. Conclusion: Parity and menarche are risk factors for early menopause in women. It is hoped that women of childbearing age will learn more about and prepare themselves to face menopause.

Keywords: Determinants, Menopause, Women

PENDAHULUAN

Menopause dini atau menopause prematur merupakan isu kesehatan yang signifikan bagi perempuan (Agaba et al., 2017). Hal ini merujuk pada kondisi di mana tubuh menghentikan produksi hormon estrogen sebelum usia 40 tahun, yang seharusnya masih dalam fase reproduksi. Tanda utama menopause prematur adalah berhentinya menstruasi (Sturdee, 2014). Bagi banyak perempuan, mengalami menopause prematur dapat menjadi pengalaman menakutkan, sering kali menimbulkan rasa tidak percaya diri terhadap kecantikan dan kesehatan mereka. Tekanan psikologis yang muncul dapat mengganggu keseimbangan hormon dan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan (Pratiwi & Liswanti, 2021).

Data dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 menunjukkan bahwa sekitar 11,4% perempuan berusia 30-34 tahun dan 13,6% perempuan berusia 35-39 tahun mengalami menopause prematur. Proyeksi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2014 memperkirakan bahwa pada tahun 2030, sekitar 1,2 miliar perempuan di seluruh dunia akan mengalami menopause, dengan perkiraan sekitar 60 juta perempuan di Indonesia akan mencapai menopause pada tahun 2025. Pada tahun 2016, sekitar 14 juta perempuan di Indonesia atau sekitar 7,4% dari total populasi mengalami menopause (Pratiwi & Liswanti, 2021; World Health Organization, 2014).

Gejala menopause prematur mirip dengan gejala menopause pada umumnya, termasuk masalah tidur, hot flashes, gangguan ingatan, dan peningkatan keringat. Gejala ini dapat menyebabkan stres dan berbagai dampak negatif

pada kesehatan, seperti peningkatan kolesterol dan trigliserida, kehilangan massa tulang yang dapat menyebabkan osteoporosis, serta masalah psikologis seperti kelelahan dan depresi (Barber, 2024).

Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan menopause prematur, termasuk usia menstruasi pertama (menarche), faktor psikologis, jumlah anak, penggunaan kontrasepsi hormonal, merokok, stres, status gizi, faktor sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan. Kadar estrogen yang rendah dan tingginya hormon hipofisis yang merangsang ovarium, terutama FSH, juga berperan dalam terjadinya menopause prematur (Dartiwen & Aryanti, 2022).

Berdasarkan data tersebut, penanganan menopause prematur dapat dilakukan dengan berbagai upaya untuk memperlambat onset menopause. Oleh karena itu, penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi menopause prematur menjadi penting. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami distribusi dan frekuensi berbagai faktor yang terkait dengan menopause serta menentukan faktor yang paling berpengaruh pada kondisi tersebut.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dan menggunakan metode penelitian observasional analitik. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan pendekatan kohort retrospektif (Notoadmodjo, 2018). Dalam konteks penelitian ini, para peneliti akan memeriksa kelompok responden yang telah mengalami menopause dan akan mengidentifikasi secara lebih mendalam faktor-

faktor yang menjadi penyebab atau determinan terjadinya menopause.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bara-baraya pada bulan April 2023. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah seluruh wanita lansia di wilayah kerja Puskesmas Bara-baraya, yang berjumlah 50 responden. Sampel yang digunakan sebanyak 47 responden, dipilih melalui teknik total sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup wanita lansia yang telah mengalami menopause dan mampu berkomunikasi dalam bahasa Indonesia, sedangkan kriteria eksklusi mencakup wanita lansia yang menderita penyakit berat seperti stroke, memiliki gangguan indra seperti buta atau tuli, serta mengalami gangguan pada persendian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang akan disebarakan kepada responden sampel. Data yang terkumpul akan dianalisis secara univariat, di mana setiap variabel akan dimasukkan ke dalam frekuensi variabel, dan juga akan dilakukan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen serta mengukur risiko dari masing-masing variabel dengan menggunakan nilai $Exp(B) = OR$. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji chi square dan uji fisher exact. Semua analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23.

HASIL

Tabel 1. Tabel frekuensi karakteristik responden dan faktor-faktor determinan kejadian menopause dini yang terdiri dari umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, menarche, riwayat kesehatan, pola hidup dan variabel dependen (menopause).

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
40	1	2
49	1	2
50	5	11
51	2	4
52	1	2
53	6	13
54	5	11
55	16	34
56	4	9
58	2	4
59	1	2
60	1	2
62	1	2
65	1	2
Pendidikan		
Tinggi	6	13
Rendah	41	87
Pekerjaan		
Bekerja	6	13
Tidak Bekerja	41	87
Paritas		
Nuli/Primipara	20	42
Multi/Grandemultipara	27	58
Menarche		
Normal	27	58
Tarda	20	42
Riwayat Kesehatan		
Sehat	36	77
Sakit	11	23
Pola Makan		
Sehat	21	45

Tidak Sehat	26	55
Menopause		
Normal	24	51
Menopause Dini	23	49
Sumber data : Data Primer, 2023		

Berdasarkan data yang terdapat pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa mayoritas responden berusia 55 tahun, dengan jumlah sebanyak 16 orang atau sekitar 34% dari total responden. Responden termuda adalah yang berusia 40 tahun, hanya terdapat 1 orang atau sekitar 2%, sedangkan yang tertua adalah yang berusia 65 tahun, juga hanya terdapat 1 orang atau sekitar 2%. Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 41 orang atau sekitar 87%, tidak bekerja, dan memiliki pendidikan rendah juga sebanyak 41 orang atau sekitar 87%. Paritas multi/grandemultipara terdiri dari 27 responden atau sekitar 58%, sementara usia menarache normal adalah yang paling umum dengan jumlah 27 responden atau sekitar 58%. Dari segi riwayat kesehatan, sebagian besar responden, yaitu sebanyak 36 orang atau sekitar 77%, dalam kondisi sehat, namun 26 responden atau sekitar 55% memiliki pola makan yang tidak sehat. Kejadian menopause yang paling umum adalah dalam kategori normal, dengan jumlah 24 responden atau sekitar 51%.

Tabel 2. Analisis bivariat hubungan faktor determinan dengan usia menopause pada wanita

Bekerja	3	50	3
Tidak Bekerja	21	51,2	20
Paritas			
Nuli/Primipara	6	26,1	17
Multi/Grandemultipara	18	75	6
Menarache			
Normal	6	22,2	21
Tarda	18	90	2
Riwayat Kesehatan			
Sehat	19	52,8	17
Sakit	5	45,5	6
Pola Makan			
Sehat	19	86,4	3
Tidak Sehat	5	20	20

Sumber data : Data Primer, 2023;
Keterangan : a : uji chi-square; b : uji fisher exact

Dari Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa faktor paritas dan menarache menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian menopause pada wanita, dengan nilai ρ -value masing-masing sebesar 0,002 dan 0,000. Selain itu, faktor pola hidup juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian menopause pada wanita, seperti yang ditunjukkan oleh nilai ρ -value sebesar 0,001. Dari tabel, nilai Exp(B) yang lebih besar dari 1 dan interval kepercayaan 95% yang melampaui 1 menunjukkan bahwa faktor paritas dan menarache merupakan faktor risiko

Variabel	Menopause dini pada wanita				ρ -value	Exp (B)
	Normal		Menopause Dini			
	n	%	n	%		
PEMBAHASAN						
Pendidikan						
Tinggi	3	50	3	50	0,000	0,200
Rendah	21	51,2	20	48,8		
Pekerjaan						

ovarium prematur terjadi saat seorang wanita mengalami menopause pada usia 30-an atau bahkan di bawah usia 40. Penting untuk dipahami bahwa menopause adalah kondisi di mana ovarium berhenti memproduksi telur dan menghasilkan hormon estrogen dalam jumlah yang rendah. Hormon estrogen berperan penting dalam mengatur siklus reproduksi. Salah satu tanda utama bahwa seorang wanita telah mencapai menopause adalah ketika tidak mengalami menstruasi selama lebih dari 12 bulan secara berturut-turut (Gatenby & Simpson, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari variabel paritas terhadap kejadian menopause, dengan nilai p -value sebesar 0,002 yang lebih rendah dari nilai signifikansi α (0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa paritas merupakan faktor risiko yang berpengaruh terhadap terjadinya menopause dini pada wanita. Dari tabel, nilai odds ratio (OR) untuk variabel paritas adalah sebesar 13,537. Ini berarti bahwa wanita dengan jumlah kelahiran yang sedikit memiliki risiko sebesar 13,537 kali lebih tinggi untuk mengalami menopause dini dibandingkan dengan wanita yang memiliki paritas lebih tinggi.

Menurut penelitian Astikasari & Tuszahroh (2019), dari 195 responden, mayoritas adalah primipara sebanyak 101 responden (51,8%), diikuti oleh hampir setengahnya multipara sebanyak 83 responden (42,6%), sedangkan nulipara tercatat sebanyak 10 responden (5,1%) dan hanya ada 1 responden (0,5%) yang merupakan grandemultipara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah primipara. Ini menegaskan bahwa semakin banyak paritas, hormon yang

memengaruhi ovarium meningkat, sehingga menopause akan terjadi lebih lambat (Astikasari et al., 2019).

Secara teori, hubungan antara paritas dengan menopause disebabkan oleh efek kehamilan dan persalinan terhadap sistem reproduksi wanita. Kehamilan dan persalinan dapat memperlambat proses penuaan tubuh dan mengurangi aktivitas ovarium. Jumlah anak yang dilahirkan juga mempengaruhi gejala menopause. Paritas tinggi cenderung menunda onset menopause, sedangkan jumlah paritas yang sedikit atau nuliparity terkait dengan onset menopause yang lebih cepat. Hal ini disebabkan oleh peningkatan ekspresi reseptor Anti-Müllerian Hormone (AMH), yang menghambat proses rekrutmen folikel ovarium, sehingga memperlambat onset menopause. Peningkatan ekspresi reseptor AMH ini terjadi karena peningkatan kadar progesteron yang tinggi selama kehamilan dan pasca melahirkan. Oleh karena itu, semakin sering seseorang melahirkan, semakin sering peningkatan kadar progesteron terjadi, yang menghasilkan peningkatan ekspresi reseptor AMH dan memperlambat onset menopause (Hall, 2015; Hand et al., 2021).

Umumnya, menarche terjadi pada rentang usia 10-15 tahun, dengan rata-rata terjadi sekitar usia 12,5 tahun. Kejadian menarche dipengaruhi oleh beberapa faktor yang memiliki sistem tersendiri. Faktor-faktor ini mencakup sistem saraf pusat dengan pancaindra, sistem hormonal, perubahan yang terjadi pada ovarium, perubahan yang terjadi pada uterus sebagai organ akhir, serta rangsangan estrogen dan progesteron pada pancaindra yang langsung memengaruhi

hypothalamus dan melalui perubahan emosi (Prasad et al., 2021).

Pada penelitian ini, analisis data menunjukkan bahwa nilai p -value untuk variabel menarche adalah sebesar 0,000, yang lebih kecil dari nilai signifikansi α (0,05). Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari menarche terhadap kejadian menopause. Menarche merupakan faktor risiko yang berpengaruh terhadap terjadinya menopause dini pada wanita. Dari tabel, nilai odds ratio (OR) untuk variabel menarche adalah sebesar 21,537. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa wanita yang mengalami menarche pada usia yang lebih muda memiliki risiko sebesar 21,537 kali lebih tinggi untuk mengalami menopause dini dibandingkan dengan wanita yang mengalami menarche pada usia yang lebih tua.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mail & Yuliani (2021), terhadap 58 responden wanita yang telah mengalami menopause yang menunjukkan terdapat hubungan antara usia menarche dengan usia menopause. Hasil penelitian Fitria (2019), tentang hubungan usia saat timbulnya menarche dengan usia saat terjadinya menopause wanita di Desa Rambah Tengah Hilir, diketahui rata – rata usia menarche adalah $13 \pm 2,1$ tahun dengan rentang usia terendah 10 tahun dan yang tertinggi 17 tahun, dan rata – rata mengalami menopause pada usia $46,7 \pm 3,5$ tahun dengan usia terendah 40 tahun dan tertinggi 56 tahun. Menurut Rose A. Frisch dari Harvard dalam Nofriansyah (2017), menyatakan bahwa makin dini usia menarche akan makin lambat usia menopause alamiah (spontaneous menopause).

Kejadian menarche dipengaruhi beberapa faktor yang mempunyai sistem tersendiri yaitu: sistem susunan saraf pusat dengan pancaindranya, sistem hormonal, perubahan yang terjadi pada ovarium, perubahan yang terjadi pada uterus sebagai organ akhir dan rangsangan estrogen dan progesteron pada pancaindra langsung pada hypothalamus dan melalui perubahan emosi (Barber, 2024; Zhu et al., 2022). Faktor lain yang dapat memicu menarche adalah ras, gaya hidup (termasuk konsumsi makanan), situasi kegawatan seperti perang, paceklik, kemiskinan yang berkepanjangan dan lain-lain (Morooka et al., 2024).

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil analisis data di peroleh nilai p -value pada variabel pola makan yaitu sebesar $0,030 < \alpha$ 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian menopause. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dede Lianti (2017) yang menyatakan bahwa pada uji chi square memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan usia menopause ($p=0,524 > \alpha$ 0,05).

Status gizi adalah kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan lingkungan hidup. Menurut Mc. Laren, status gizi adalah hasil dari keseimbangan antara zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh manusia dan penggunaannya (Schoenaker et al., 2014). Penilaian status gizi sangat penting untuk memahami kondisi kesehatan seseorang, termasuk wanita usia lanjut (usila). Wanita dengan status gizi yang kurang cenderung mengalami menopause lebih awal dari yang

seharusnya (dini) daripada wanita dengan status gizi yang normal (Birmingham et al., 2022)

SIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti melakukan analisa multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik berganda pada variabel pendidikan, pekerjaan, paritas, menarche, riwayat kesehatan, dan pola makan terhadap kejadian menopause dengan hasil yaitu Ada pengaruh

paritas (0,002), menarche (0,000) dan pola makan (0,001) terhadap kejadian menopause pada wanita. Faktor risiko dengan OR bermakna berdasarkan hasil penelitian yaitu paritas dan menarche merupakan faktor risiko terjadinya menopause dini pada wanita. Diharapkan wanita usia subur lebih mempelajari dan mempersiapkan diri untuk menghadapi menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Agaba, P., Meloni, S., Sule, H., Ocheke, A., Agaba, E., Idoko, J., & Kanki, P. (2017). Factors associated with early menopause among women in Nigeria. *Journal of Virus Eradication*, 3(3), 145. [https://doi.org/10.1016/s2055-6640\(20\)30333-2](https://doi.org/10.1016/s2055-6640(20)30333-2)
- Astikasari, N. D., Tuszahroh, N., Surya, S., Husada, M., & Coresponding, K. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Menopause Dini di Desa Kalirejo Kecamatan Kalipare Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 50–56. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.28>
- Barber, K. A. (2024). Best practice & research clinical endocrinology & metabolism focusing on the menopause – Diagnostic and therapeutic strategies. *Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism*, 38(1). <https://doi.org/10.1016/j.beem.2023.101856>
- Birmingham, K. M., Linenberg, I., Hall, W. L., Kadé, K., Franks, P. W., Davies, R., Wolf, J., Hadjigeorgiou, G., Asnicar, F., Segata, N., Manson, J. A. E., Newson, L. R., Delahanty, L. M., Ordovas, J. M., Chan, A. T., Spector, T. D., Valdes, A. M., & Berry, S. E. (2022). Menopause is associated with postprandial metabolism, metabolic health and lifestyle: The ZOE PREDICT study. *EBioMedicine*, 85, 104303. <https://doi.org/10.1016/J.EBIOM.2022.104303>
- Dartiwen, & Aryanti, M. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause* (W. N. Cahyo, Ed.; 1st ed.). Deepublish.
- Dede Lianti, D. L. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Usia Menarche Dengan Usia Menopause Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin*.
- Fitria, R. (2019). The Correlation Of Age with Age of Menopause to women in Village Rambah Tengah Hilir in year 2017. *Jurnal Maternity Dan Neonatal*, 2(6).
- Gatenby, C., & Simpson, P. (2024). Menopause: Physiology, definitions, and symptoms. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 38(1), 101855. <https://doi.org/10.1016/J.BEEM.2023.101855>
- Hall, J. E. (2015). Endocrinology of the Menopause. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 44(3), 485–496. <https://doi.org/10.1016/j.ecl.2015.05.010>
- Hand, A., Gray, T., & Simpson, P. (2021). Diagnosis and management of the menopause. *InnovAiT: Education and Inspiration for General Practice*, 14(10), 590–598. <https://doi.org/10.1177/17557380211035158>
- Mail, E., & Yuliani, F. (2021). Hubungan Usia Menarche dengan Usia Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 10(2). www.kesepro.info/go/id

- Morooka, H., Haug, E. B., Malmo, V., Loennechen, J. P., Mukamal, K. J., Rich-Edwards, J., Sen, A., Janszky, I., & Horn, J. (2024). Association of age at menarche, reproductive lifespan and age at menopause with the risk of atrial fibrillation: The HUNT study. *Maturitas*, *185*, 107979. <https://doi.org/10.1016/J.MATURITAS.2024.107979>
- Nofriansyah, F. (2017). *Kondisi Wanita Indonesia dengan Pengalaman Menopausenya*.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prasad, J. B., Tyagi, N. K., & Verma, P. (2021). Age at menopause in India: A systematic review. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, *15*(1), 373–377. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.01.013>
- Pratiwi, L., & Liswanti, Y. (2021). *Serba-Serbi Menopause (Sudut Pandang Teori dan Penelitian)* (D. E. Restiani, Ed.; 1st ed.). CV. Jejak.
- Schoenaker, D. A. J. M., Jackson, C. A., Rowlands, J. V., & Mishra, G. D. (2014). Socioeconomic position, lifestyle factors and age at natural menopause: A systematic review and meta-analyses of studies across six continents. *International Journal of Epidemiology*, *43*(5), 1542–1562. <https://doi.org/10.1093/IJE/DYU094>
- Sturdee, D. W. (2014). Menopause. *Reference Module in Biomedical Sciences*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.00033-7>
- World Health Organization. (2014). *World Health Statistics 2014*.
- Zhu, C., Thomas, N., Arunogiri, S., & Gurvich, C. (2022). Systematic review and narrative synthesis of cognition in perimenopause: The role of risk factors and menopausal symptoms. *Maturitas*, *164*, 76–86. <https://doi.org/10.1016/J.MATURITAS.2022.06.010>

