

The Relationship Between Nutritional Status and Age of Menarche in Female Adolescent at SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta

*Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri
di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta*

Anna Sastia Dewi^{1*}, Luluk Rosida²
^{1,2}Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
Corresponding Author: asastiadewi@gmail.com

Received: 12 Januari 2024; Revised: 12 Januari 2024; Accepted: 13 Januari 2024

ABSTRACT

Menarche is the most important moment for adolescent girls as it is the sign that the fertile cycle has begun. Menarche is defined as the onset of menstruation in a girl during puberty. Factors that influence the age of menarche including nutritional status, socioeconomics, physical abnormalities, audio-visual, social environment, and genetics. This study aims to determine the relationship between nutritional status and age of menarche in adolescent girls at SD (Primary School) Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. The research design used analytic correlation with a cross-sectional approach. The population in this study was taken in all fourth and fifth-grade students totaling 42 students who had menstruated. The sample was determined using total sampling. The number of samples in the study were 42 fourth and fifth-grade female students who had menstruated. Data collection methods used in this study were questionnaires, observation sheets and stepping scales and microtoise. Data analysis used was chi square statistical test. The results showed that most adolescents at SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta had good nutritional status as many as 25 respondents (59.5%) and experienced normal menarche age as many as 27 respondents (64.3%). The results of data analysis obtain a P value = 0.001 (<0.05) and coefficient of contingency 0.499. It can be concluded that there is a relationship between nutritional status and age of menarche with a moderate relationship. Adolescent girls with good nutritional status will experience puberty normally. Thus, menstruation occurs normally and without interruption. However, those with more nutritional status will accelerate the arrival of menarche. Adolescent girls are expected to maintain normal nutritional status to achieve normal menarche age.

Keywords: *Nutritional Status, Menarche Age*

ABSTRAK

Menarche adalah peristiwa paling penting pada remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai. Menarche diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas. Faktor yang mempengaruhi usia menarche diantaranya adalah status gizi, sosial ekonomi, kelainan fisik, audio visual, lingkungan sosial dan genetik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu analitik-korelasi dengan pendekatan cross sectional. populasi pada penelitian ini diambil pada seluruh siswi kelas IV dan V yang berjumlah 42 siswi yang telah menstruasi. Penentuan sampel dengan menggunakan total sampling. Jumlah sampel dalam

penelitian 42 siswi kelas IV dan V yang telah menstruasi. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner, lembar observasi dan timbangan injak serta *microtoise*. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square*. Dari penelitian didapatkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta memiliki status gizi baik sebanyak 25 responden (59.5%) dan mengalami usia *menarche* normal sebanyak 27 responden (64.3%). Hasil analisis data dengan nilai P value= 0.001 (<0,05) dan *coefisien contingensi* 0,499. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan status gizi dengan usia *menarche* dengan keeratan hubungan sedang. Remaja putri dengan status gizi yang baik akan mengalami waktu pubertas secara normal, sehingga terjadi menstruasi secara normal dan tanpa gangguan, sedangkan yang memiliki status gizi lebih akan mempercepat datangnya *menarche*. Saran untuk remaja perempuan agar menjaga status gizi normal untuk mencapai usia *menarche* yang normal.

Kata Kunci: Status Gizi, Usia *Menarche*

LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) sekitar seperlima dari penduduk dunia merupakan remaja berumur 10-19 tahun dan sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. Selain itu data demografi di Amerika Serikat menunjukkan jumlah remaja berumur 10-19 tahun sekitar 15 persen populasi. Di Asia Pasifik jumlah penduduknya 60 persen dari penduduk dunia, seperlimanya merupakan remaja umur 10-19 tahun (WHO, 2019). Pergeseran usia *menarche* berkaitan dengan status gizi pada remaja. *Menarche* adalah peristiwa paling penting pada remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai. *Menarche* diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas. Pada remaja putri banyak hal-hal yang dapat mempengaruhi *menarche*, antara lain adanya perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel dan asupan gizi yang dikonsumsi saat menjelang datangnya *menarche* (Marlia, 2020).

Di Amerika Serikat sekitar 95% remaja putri mengalami tanda-tanda pubertas dengan *menarche* pada umur 12 tahun dan rata-rata usia 12,5 tahun disertai dengan pertumbuhan fisik saat *menarche*. Studi kohort yang dilakukan di Amerika juga menunjukkan bahwa *menarche* pada remaja putri terjadi pada usia 12,25 tahun dan Body Massa Index (BMI) atau indeks massa tubuh (IMT) remaja putri di Amerika memberi dampak yang besar pada usia *menarche* dibandingkan faktor ras dan etnis (Biro dkk, 2018). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 jumlah penduduk perempuan di Indonesia dengan kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 10.723,2 jiwa (BPS, 2021) Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian *menarche* di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3% dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* diatas umur 13 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Rata-rata usia *menarche* terbanyak terdapat di Yogyakarta. Berdasarkan Badan Kependudukan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2021, populasi penduduk usia 10-14 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 274.775 jiwa, dengan jumlah perempuan 133.247 jiwa. (BPS Yogyakarta, 2021). Menurut data statistik D.I Yogyakarta pada tahun 2021, jumlah remaja perempuan dengan usia 10-14 tahun di kecamatan Wirobrajan sebanyak 317 jiwa (Kependudukan DIY, 2021).

Pertumbuhan fisik yang cepat pada anak-anak mengakibatkan terjadinya pergeseran pada usia *menarche* mereka. Secara fisik mereka telah tumbuh besar seperti orang dewasa, namun secara psikis mereka mungkin masih anak-anak. Usia *menarche* yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan keresahan karena secara mental mereka belum siap. Tidak jarang muncul reaksi-reaksi psikis negative pada saat *menarche* dan menimbulkan perasaan gelisah, takut, cemas dan depresi (Jayusman, 2014). *Menarche* dini juga dapat berpengaruh pada perubahan secara cepat dan mendadak yang mempengaruhi psikologi karena anak belum siap menerima kedatangan menstruasi. Karena ketidaksiapan dan kurangnya pengetahuan mengenai *menarche* maka akan menimbulkan beberapa masalah, salah satunya masalah fisik yang mungkin timbul karena kurangnya pengetahuan tentang kebersihan diri (personal hygiene) sehingga dapat membuat perilaku personal hygiene buruk dan dapat beresiko terjadinya infeksi saluran kemih (ISK) (Proverawati & Misaroh, 2017).

Faktor yang mempengaruhi usia *menarche* diantaranya adalah status gizi, social ekonomi, kelainan fisik, audio visual, lingkungan sosial dan genetik (Proverawati & Misaroh, 2017). Status gizi memiliki pengaruh besar terhadap usia *menarche* yang terjadi pada remaja putri. Kekurangan gizi dapat memperlambat datangnya *menarche* dan memperlambat pertumbuhan. Hasil penelitian yang dilakukan di beberapa Negara menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki status gizi kurang akan mengalami keterlambatan datangnya menstruasi. Penyebab utamanya adalah karena terjadi penurunan kalori, protein dan juga unsur gizi lainnya sehingga akan berdampak pada penurunan produksi hormone *gonadotropin* (Endriansa & Timor, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fahmi Fuadah, (2016) menunjukkan bahwa usia *menarche* paling banyak yaitu 11 tahun (43,3%), disimpulkan terdapat hubungan antara status gizi (kurus-normal) dengan usia *menarche*. Dan menurut penelitian Refni Oktaviani & Novziransyah (2018) mengatakan bahwa di dapatkan rata-rata usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016 adalah 11.66 tahun, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata usia *menarche* antara kelompok status gizi *Underweight*, *Normalweight*, *Pre-Obesity* dan *Obesity*. Didapatkan bahwa rata-rata usia *menarche* lebih awal terjadi pada siswi *Obesity* yaitu 10.25 tahun. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*.

Pemerintah Indonesia memiliki program yang disebut PKR-SD (Program Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar) merupakan program yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi pada siswa di sekolah dasar. Tujuan dari PKR-SD adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku positif siswa terkait kesehatan reproduksi, sehingga mereka dapat menjaga kesehatan reproduksi mereka sejak dini dan menghindari risiko-risiko kesehatan reproduksi yang berbahaya. Program ini juga dapat membantu mencegah terjadinya masalah kesehatan reproduksi pada masa depan dan meningkatkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan (Direktorat Sekolah Dasar, 2020).

Peran bidan sangat berpengaruh terhadap siklus kehidupan reproduksi perempuan, peran bidan menurut UU Republik Indonesia No 4 tahun 2019 tentang kebidanan adalah pelayanan kebidanan yang merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan ditujukan khusus kepada perempuan, bayi baru lahir, bayi, balita, dan anak prasekolah termasuk kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana. Pelayanan kebidanan harus diberikan secara bertanggung jawab, akuntabel, bermutu, dan aman (Undang-Undang RI, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta pada tanggal 13 Januari 2023. Didapatkan data dari 10 siswi, siswi yang mengalami *menarche* pada usia <11 tahun sebanyak 5 siswi dan setelah dilakukan pengukuran tinggi badan serta penimbangan berat badan di UKS didapatkan 3 siswi diantaranya memiliki status gizi lebih dan 2 siswi memiliki status gizi baik, sedangkan siswi yang mengalami *menarche* pada usia 11 tahun sebanyak 5 siswi dengan status gizi baik. Dari hasil wawancara pada 10 siswi bahwa dari pihak sekolah sudah memberikan informasi sekilas mengenai menstruasi, yaitu disampaikan oleh guru agama islam saat KBM berlangsung. Namun berdasarkan wawancara dengan guru di SD Muhammadiyah wirobrajan 3 mengatakan bahwa belum pernah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang menstruasi. Berdasarkan data-data dan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *analitik-korelation* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini diambil pada seluruh siswi kelas IV dan V yang berjumlah 42 siswi yang terdiri dari 10 siswi kelas IV dan 32 siswi kelas V. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini, yaitu 42 siswi kelas IV dan V yang terdiri dari 10 siswi kelas IV dan 32 siswi kelas V yang telah mengalami menstruasi. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner, lembar observasi dan timbangan injak serta *microtoise*. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi pada Remaja di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta

No	Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Gizi Kurang	0	0
2.	Gizi Baik	25	59.5
3.	Gizi Lebih	17	40.5
	Total	42	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gizi yang baik yaitu sebanyak 25 responden (59.5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia *Menarche* pada Remaja di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta

No	Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<i>Menarche</i> Normal	27	64.3
2.	<i>Menarche</i> Tidak Normal	15	35.7
	Total	42	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia yang normal yaitu sebanyak 27 responden (64.3%).

Tabel 3 Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* pada Remaja di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta

No	Status Gizi	Usia <i>Menarche</i>						P value	C
		Normal		Tidak Normal		Total			
		F	%	F	%	F	%		
1.	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0,001	0.499
2.	Gizi Baik	21	50	4	10	25	60		
3.	Gizi Lebih	6	14	11	26	17	40		
	Total	27	64	15	36	42	100		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja mempunyai status gizi baik dengan usia *menarche* normal yaitu sebanyak 21 responden (50%) dan status gizi lebih dengan usia *menarche* tidak normal yaitu sebanyak 11 responden (26%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* didapatkan hasil p value = 0.001. Nilai p value <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Hasil uji *coeficient contingensi* dalam penelitian ini adalah 0,499 yaitu memiliki keeratan hubungan yang sedang.

Pembahasan

1. Gambaran status gizi pada siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 42 responden sebanyak 25 responden (59.5%) dengan status gizi baik, 17 responden (40.5%) dengan status gizi lebih dan 0 responden (0%) dengan status gizi kurang. Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa siswi di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta paling banyak 25 siswi (59.5%) memiliki status gizi baik.

Menurut Winarsih (2018) status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan penelitian Supariasa dkk (2016) Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang beranekaragam, makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang

mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh dan sangat bermanfaat bagi kesehatan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi mereka. Diantaranya kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru oleh remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Suharsa & Sahnaz (2016) Status gizi lebih disebabkan karena kebiasaan makan yang berlebih seperti banyak mengonsumsi jajanan yang dijual di lingkungan sekolah, aktivitas fisik yang kurang atau pengaruh status gizi orang tua (ayah dan ibu). Anak-anak usia sekolah sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang disukai dan yang tidak, sehingga seringkali anak-anak memilih makanan yang salah dan tidak mengetahui kandungan gizi, terlebih lagi jika orangtuanya tidak memberikan petunjuk kepadanya.

2. Gambaran usia *menarche* pada siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 42 responden sebanyak 27 responden (64.3%) dengan usia *menarche* normal, dan 15 responden (35.7%) dengan usia *menarche* tidak normal. Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa siswi di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta paling banyak 27 siswi (64.3%) memiliki usia *menarche* normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Harzif et al., (2018) *Menarche* adalah menstruasi pertama yang terjadi pada perempuan. Kebanyakan remaja akan mengalami *menarche* antara usia 11-14 tahun. Namun, ada beberapa remaja yang mengalami *menarche* lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau pun lebih lambat, yaitu pada usia 17 tahun.

Menurut Proverawati & Misaroh (2017) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya usia *menarche* yaitu faktor keturunan (usia *menarche* ibu), aspek psikologi, lingkungan sosial, kesehatan umum, indeks massa tubuh, dan status ekonomi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lasandang et al., (2016) yang menyatakan bahwa responden dengan usia *menarche* normal disebabkan karena banyak responden yang mempunyai status gizi yang normal. Sedangkan untuk responden dengan usia *menarche* cepat/dini dapat disebabkan karena pengaruh faktor-faktor lain seperti genetik dan lingkungan berupa rangsangan-rangsangan yang kuat dari luar,

misalnya film seks, buku atau majalah tentang seks, atau pengamatan secara langsung terhadap perbuatan seksual.

3. Hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

Sebagian besar responden mempunyai status gizi baik dengan usia *menarche* normal sebanyak 21 responden (50%) dan status gizi lebih dengan usia *menarche* tidak normal sebanyak 11 responden (26%). Berdasarkan hasil analisis dengan analisis chi square didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,001$. Karena nilai $p\text{-value} < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Fatlun Indriani Adam et al., (2022) dengan judul Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri Di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo, dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan usia *menarche*. Artinya semakin baik status gizi maka semakin baik usia *menarche* nya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Putra et al., (2016) dengan judul Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Usia *Menarche* Pada Siswi SMP Negeri 1 Padang, dengan hasil menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel yaitu indeks masa tubuh dengan usia *menarche*. Semakin tinggi nilai hasil indeks masa tubuh maka semakin besar kemungkinan mengalami *menarche* lebih cepat. Menurut Proverawati & Misaroh (2017) indeks masa tubuh merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *menarche*.

Pada penelitian ini hasil uji coefficient contingensi adalah 0,499 yang artinya memiliki keeratan hubungan yang sedang karena masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi usia *menarche* diantaranya faktor keturunan/genetik (usia *menarche* ibu), ras / etnik, lingkungan sosial, status sosial ekonomi, keterpaparan media massa yang tidak dikendalikan oleh peneliti. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriany et al., (2018) yang mengatakan status gizi hanya sebagai salah satu faktor pengaruh usia *menarche* dan masih ada faktor lain yang mempengaruhi usia *menarche* yaitu faktor genetik, penyakit kronik, *menarche* ibu dan anak yang sering menikmati hal yang bersifat dewasa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Status gizi pada remaja putri kelas IV dan V di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta presentase siswi dengan status gizi baik yaitu sebesar 25 responden (59.5%), lebih banyak dibandingkan dengan presentase siswi dengan status gizi kurang sebesar 0 responden (0%) dan status gizi lebih sebesar 17 responden (40.5%). Usia *menarche* pada remaja putri kelas IV dan V di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta presentase siswi dengan usia *menarche* normal sebesar 27 responden (64.3%) lebih banyak dibandingkan dengan presentase siswi dengan usia *menarche* tidak normal yaitu 15 responden (35.7%). Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* didapatkan nilai P value sebesar 0.001 (<0.05) yang artinya ada hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada remaja di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Untuk tingkat hubungan dua variabel menurut besarnya *Coefficient Contingensi* dalam penelitian ini adalah sedang (0.499).

Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa melihat faktor lain yang mempengaruhi usia *menarche* selain status gizi seperti faktor keturunan atau genetik, rasa tau etnik, sosial ekonomi, lingkungan dan keterpaparan media massa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ashri, A., Sumiati, D., & Hikmah, H. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Secara Daring Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Menghadapi Menarche di SDN Cisauk Tangerang. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 5(2), 47–55. <https://doi.org/10.36474/caring.v5i2.207>
- Arsyad. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88.
- Biro, F. M., Pajak, A., Wolff, M. S., Pinney, S. M., Windham, G. C., Galvez, M. P., Greenspan, L. C., Kushi, L. H., & Teitelbaum, S. L. (2018). Age of Menarche in a Longitudinal US Cohort. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 31(4), 339–345. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2018.05.002>
- BPS. (2021). Profil Statistik Kesehatan 2021. In *Badan Pusat Statistik*. bps.go.id
- BPS Yogyakarta. (2021). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Dalam Angka. *Badan Pusat Statistik Provinsi D.I Yogyakarta*, 706.
- Direktorat Sekolah Dasar. (2020). Buku Panduan Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Sekolah Dasar. In *Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan dan kebudayaan*.

- Endriansa, C., & Timor, A. B. (2015). Hubungan antara Status Gizi terhadap Usia Menarche pada Remaja SMP 24 Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 4(2), 1–8.
- Fazrin, I., Anggraeni, S., Saputro, H., Nurwijayanti, & Agustina, E. (2021). *Edukasi Gizi, Tumbuh Kembang, Pijat Anak Menggunakan Metode Demonstrasi Audiovisual Pada Kader Masa Pandemi Covid19 (Monograf)* (pertama). Strada Press.
- Fuadah, F. (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 707–714.
- Hanifa, F., & Dewi, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4(2018), 91–94. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.563>
- Jayusman. (2014). Permasalahan Menarche Dini (Tinjauan Hukum Islam Terhadap Konsep Mukallaf). *Journal of Physical Therapy and Science*, 3(1), 1–124. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22997217%5Cnhttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4210387&tool=pmcentrez&rendertype=abstract%5Cnhttp://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk4/article/view/62>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. <http://kesga.kemkes.go.id/hasil/riskesdas> 2018 Nasional.pdf.
- Kependudukan DIY. (2021). *Statistik Pendudukan D.I. Yogyakarta*.
- Marlia, T. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Menstruasi Dini. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 16–22. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i1.193>
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta.
- Oktaviani, R., & Novziransyah, N. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 3(1), 21–30.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna* (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, I. F., Rosyidi, M. I., & Wahyuni, S. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Sd N 02 Sukorejo Semarang*. 1–13. <https://adoc.pub/download/-knowledge-sources-of-information-by-peers-attitude-readines.html>
- Sari, R. F. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDN 38 Kota Bengkulu. *Skripsi*, 1, 1–61. [http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/943/1/SKRIPSI REZA FIX 2022.pdf](http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/943/1/SKRIPSI%20REZA%20FIX%202022.pdf)
- Setiawati, P. (2020). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU IBU NIFAS DI RS dr.R.HARDJANTO BALIKPAPAN TAHUN 2020. *PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIOVISUAL TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU IBU NIFAS DI RS Dr.R.HARDJANTO BALIKPAPAN TAHUN 2020*, 2–181.
- Undang-Undang RI. (2019). Undang-undang RI No. 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan. In *Tentang Kebidanan* (Issue 10, pp. 2–4).
- WHO. (2019). *Orientation Programme on adolescent health for health-care providers*. WHO: Department of child and adolescent health and development. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_o

p_handout.pdf.

Winarti, A., Fatimah, F. S., & Rizky, W. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 51. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).51-57](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).51-57)

Zakaria, F. (2017). *Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang inisiasi menyusui dini di kota yogyakarta.*