



PENGARUH STATUS GIZI DENGAN PERCEPATAN MANARCHE PADA SISWI KELAS 6 SEKOLAH DASAR (SD) TAHUN 2025

Nofa Anggraini¹, Aulia Nurul Aini², Eka Selvia³, Fatimah Nurus Shofa Muninggar⁴

STIKes Abdi Nusantara Jakarta

nofaanggraini06@gmail.com, ysanayailms@gmail.com, ekaselvia.30@gmail.com, ovanurus@gmail.com

Abstrak

Menarche sebagai tanda awal pubertas pada anak perempuan dipengaruhi oleh status gizi, di mana status gizi lebih cenderung berkaitan dengan percepatan menarche akibat pengaruh hormon dari jaringan lemak. Pada siswi kelas 6 SD yang berada pada usia pubertas, variasi status gizi diduga berpengaruh terhadap waktu terjadinya menarche, sehingga penting diteliti untuk mendukung upaya kesehatan reproduksi remaja sejak dini. Tujuan untuk Mengetahui Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Menarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang, SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi, SDN Ciomas 1 Kab Bogor Metode analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan komputer program SPSS 25.0. Hasil dari sekolah SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang, SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi dan SDN Ciomas 1 Kab Bogor di dapatkan Tidak Ada Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Menarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri di tandai dengan P value > 0,05 Kesimpulan dan saran peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi percepatan usia menarche, seperti riwayat usia menarche ibu, faktor genetik, tingkat aktivitas fisik, kondisi psikososial, serta paparan media dan lingkungan. Penelitian dengan variabel yang lebih beragam diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan usia menarche pada anak sekolah dasar.

Kata Kunci : Status Gizi, Percepatan Menarche

Abstract

Menarche, the first sign of puberty in girls, is influenced by nutritional status, with nutritional status more likely associated with accelerated menarche due to the influence of hormones from fat tissue. In sixth-grade elementary school students entering puberty, variations in nutritional status are suspected to influence the timing of menarche, making it important to study this to support early adolescent reproductive health efforts. Objective to determine the effect of nutritional status on accelerated menarche in sixth-grade female students at SDIT Auladi Islami, Tangerang Regency, SDIT Syafiul Ikhwan, Bekasi City, and SDN Ciomas 1, Bogor Regency. Methods data analysis used univariate and bivariate analyses using chi-square tests with the assistance of the computer program SPSS 25.0. Results from SDIT Auladi Islami in Tangerang Regency, SDIT Syafiul Ikhwan in Bekasi City, and SDN Ciomas 1 in Bogor Regency, there was no effect of nutritional status on accelerated menarche in sixth-grade female students at public elementary schools, as indicated by a P-value > 0.05. Conclusions and recommendations future researchers are advised to examine other factors that could potentially influence accelerated menarche, such as maternal menarche history, genetic factors, physical activity levels, psychosocial conditions, and media and environmental exposure. Research with a wider range of variables is expected to provide a more comprehensive picture of the determinants of menarche in elementary school children.

Keywords: Nutritional Status, Accelerated Menarche

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email : nofaanggraini06@gmail.com

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk perkembangan reproduksi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa tren menarche global mengalami percepatan pada beberapa dekade terakhir, dengan rata-rata usia menarche di dunia berada pada kisaran 12–13 tahun. Perubahan ini banyak dikaitkan dengan perbaikan status gizi, peningkatan indeks massa tubuh (IMT), dan perubahan pola hidup anak-anak (WHO, 2023).

Menarche merupakan peristiwa menstruasi pertama yang menandai kematangan fungsi reproduksi pada perempuan sebagai hasil dari proses pubertas. Secara fisiologis, menarche terjadi akibat aktivasi aksis hipotalamus–hipofisis–ovarium (HHO) yang ditandai dengan peningkatan sekresi hormon gonadotropin releasing hormone (GnRH), diikuti oleh pelepasan hormon luteinizing hormone (LH) dan follicle stimulating hormone (FSH), sehingga merangsang ovarium menghasilkan estrogen dan progesteron. Peningkatan kadar estrogen berperan penting dalam pematangan organ reproduksi dan terjadinya siklus menstruasi pertama (Proverawati A & Misaroh, 2019)

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa usia menarche juga cenderung semakin dini. Rata-rata menarche nasional dilaporkan pada usia 12 tahun, lebih cepat dibandingkan satu dekade sebelumnya yang berada di kisaran 13 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Survei gizi nasional menunjukkan peningkatan prevalensi overweight dan obesitas pada anak usia sekolah, yakni mencapai 10,8% pada anak usia 5–12 tahun (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini memperkuat dugaan bahwa status gizi, khususnya kelebihan berat badan, memiliki hubungan kuat dengan percepatan menarche (Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021).

Faktor gizi terbukti mempengaruhi aktivitas hormonal yang memicu pubertas. Anak perempuan dengan status gizi baik hingga berlebih memiliki kadar leptin dan hormon estrogen yang lebih tinggi, sehingga dapat mempercepat terjadinya maturasi seksual. Penelitian oleh Kaplowitz (2020) menunjukkan bahwa peningkatan IMT berkorelasi signifikan dengan menarche dini. Studi lain di Asia melaporkan bahwa anak dengan overweight mengalami menarche 4–6 bulan lebih awal dibandingkan anak dengan IMT normal (Zhai et al., 2019).

Menarche yang terjadi terlalu dini memiliki implikasi kesehatan yang serius. Menarche dini dikaitkan dengan risiko lebih tinggi mengalami kanker payudara, obesitas, sindrom metabolik, gangguan psikososial, dan kehamilan remaja (Biro & Deardorff, 2020).

Pada tingkat psikologis, anak perempuan yang matang lebih cepat dari teman sebaya cenderung mengalami kecemasan, stres, dan rendah diri. Dampak-dampak tersebut menegaskan pentingnya deteksi dan pengawasan status gizi pada anak usia sekolah dasar (Larasati, N., Luh Desi Puspareni, N., (2019).

Sekolah dasar merupakan fase penting

pertumbuhan karena anak berada pada masa pra-pubertas. Siswa kelas 6 SD umumnya memasuki usia 11–12 tahun, yaitu usia kritis menjelang pubertas. Pada kelompok ini, variasi status gizi dapat secara langsung mempengaruhi kecepatan perkembangan organ reproduksi. Pemantauan gizi pada usia ini sangat penting untuk mencegah risiko menarche dini yang berdampak panjang terhadap kesehatan reproduksi (Wijayati, W. (2021)

Berdasarkan survei awal terhadap 10 orang siswi remaja putri yang mengalami pada Sekolah Dasar Negeri SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang di dapatkan dari 10 siswi yang mengalami menarche < 12 tahun yaitu 6 orang (60%), usia 12 tahun 4 orang (40%) dan belum haid 2 orang (20%) SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi dari 10 siswi yang mengalami menarche < 12 tahun yaitu 3 orang (30%), usia 12 tahun 4 orang (40%) dan belum haid 3 orang (30%), SDN Ciomas 1 Kab Bogor dari 10 siswi yang mengalami menarche < 12 tahun yaitu 3 orang (30%), usia 12 tahun 5 orang (50%) dan belum haid 2 orang (20%)

METODE

Penelitian ini meneliti faktor-faktor risiko yang Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri Tahun 2025. Penelitian dilakukan November s/d Desember 2025. Variabel independent yaitu status gizi, dan variabel dependen yaitu percepatan menarche. Populasi penelitian yaitu semua siswi wanita kelas 6 SD sebanyak 98 responden yang terdiri dari SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang sebanyak 33 orang, SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi sebanyak 28 orang, SDN Ciomas 1 Kab Bogor sebanyak 37 orang., sampel di ambil secara total sampling. Penilaian status Gizi menggunakan timbangan dan pengukuran TB dengan cara menghitung rumus IMT. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chy-square* dengan bantuan komputer program SPSS 25.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Usia Manarche Pada Siswi Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri di SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang, SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi , SDN Ciomas 1 Kab Bogor

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Manarche

Usia Manarche	Jumlah (n)	Prosentase (%)
SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang		
Tidak Ada Percepatan	34	91,9
Ada Percepatan	3	9,1
Total	33	100
SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi		
Tidak Ada Percepatan	15	53,6
Ada Percepatan	13	46,4
Total	28	100
SDN Ciomas 1 Kab Bogor		
Tidak Ada Percepatan	23	62,2
Ada Percepatan	14	37,8
Total	37	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 98 siswi kelas 6 SD. Siswi SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang di dapatkan mayoritas mengalami menarche dini sebanyak 17 responden (51,5%), menarche normal sebanyak 3 responden (9,1%) dan menarche lambat sebanyak 13 responden (39,4%).

Siswi SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi di dapatkan mayoritas mengalami menarche normal sebanyak 13 responden (46,4%), menarche lambat sebanyak 9 responden (32,1%) dan menarche dini sebanyak 6 responden (21,4%)

Siswi SDN Ciomas 1 Kab Bogor di dapatkan mayoritas mengalami menarche normal sebanyak 14 responden (37,8%), menarche dini sebanyak 13 responden (35,1%) dan menarche lambat sebanyak 10 responden (27,0%)

2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Siswi Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang, SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi , SDN Ciomas 1 Kab Bogor

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	Jumlah (n)	Prosentase (%)
SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang		
Berat Badan Kurang	17	51,5
Normal	14	42,4
Berat Badan Lebih	2	6,1
Obesitas	0	0
Total	33	100
Status Gizi	Jumlah (n)	Prosentase (%)
SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi		
Berat Badan Kurang	15	53,6
Normal	11	39,3
Berat Badan Lebih	0	0
Obesitas	2	7,1
Total	28	100
Status Gizi	Jumlah (n)	Prosentase (%)
SDN Ciomas 1 Kab Bogor		
Berat Badan Kurang	16	43,2
Normal	21	56,8
Berat Badan Lebih	0	0
Obesitas	0	0
Total	37	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 98 status gizi kelas 6 SD. Siswi SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang di dapatkan mayoritas berat badan kurang sebanyak 17 responden (51,5%) , Normal sebanyak 14 responden (42,4%), berat badan lebih sebanyak 2 responden (6,1%)

Siswi SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi di dapatkan mayoritas berat badan kurang sebanyak 15 responden (53,6%) , Normal sebanyak 11 responden (39,3%), obesitas 1 sebanyak 2 responden (7,1%)

Siswi SDN Ciomas 1 Kab Bogor di dapatkan mayoritas normal sebanyak 21 responden (56,8%) , berat badan kurang sebanyak 14 responden (56,8%),

B. Hasil Analisis Bivariat

1. Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang, SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi , SDN Ciomas 1 Kab Bogor

Tabel 3

Status Gizi	Percepatan Manarche						P Value
	Tidak		Ada		Total		
SDIT Auladi Islami	f	%	f	%	f	%	
Berat Badan Kurang	15	88,2	2	11,8	17	100	0,814
Normal	13	92,9	1	7,1	14	100	
Berat Badan Lebih	2	100	0	0	2	100	
Status Gizi	Percepatan Manarche						P Value
SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi	Tidak		Ada		Total		
SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi	f	%	f	%	f	%	
Berat Badan Kurang	8	53,3	7	46,7	15	100	0,363
Normal	5	45,5	6	54,5	11	100	
Obesitas	2	100	0	0	2	100	
Status Gizi	Percepatan Manarche						P Value
SDN Ciomas 1 Kab Bogor	Tidak		Ada		Total		
SDN Ciomas 1 Kab Bogor	f	%	f	%	f	%	
Berat Badan Kurang	10	62,5	6	37,5	16	100	0,970
Normal	13	61,9	8	38,1	21	100	

Hasil analisis Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai signifikasi sebesar 0,814, karena $p\text{-value} > \alpha$ ($p\text{-value} > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa Tidak Ada Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang

Hasil analisis Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai signifikasi sebesar 0,, karena $p\text{-value} > \alpha$ ($p\text{-value} > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa Tidak Ada Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi

Hasil analisis Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDN Ciomas 1 Kab Bogor menggunakan *Chi-square* didapatkan nilai signifikasi sebesar 0,970, karena $p\text{-value} > \alpha$ ($p\text{-value} > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa Tidak Ada Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri SDN Ciomas 1 Kab Bogor

Kesimpulan di dapatkan bahwa pada anak SD yang terdiri dari sekolah SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang , SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi dan SDN Ciomas 1 Kab Bogor di dapatkan Tidak Ada Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri di tandai dengan P value $> 0,05$

Pembahasan

Pada anak SD yang terdiri dari sekolah SDIT Auladi Islami Kabupaten Tangerang , SDIT Syafiul Ikhwan Kota Bekasi dan SDN Ciomas 1 Kab Bogor di dapatkan Tidak Ada Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarche Pada Siswi Kelas 6 Sekolah Dasar Negeri di tandai dengan P value $> 0,05$

Penelitian tidak sejalan dengan Larasati, N., Luh Desi Puspareni, N., (2019) menjelaskan bahwa Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,008$ berarti ($p < 0,05$) remaja putri yang mendapatkan mentruasi lebih dini, cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat mentruasi pertama

dibandingkan dengan mereka yang belum mentruasi pada usia yang sama. Sedangkan pada remaja putri dengan menarache terlambat, beratnya lebih ringan dari pada yang sudah mentruasi pada usia dan tinggi badan yang sama, pada umumnya mereka yang lebih matang lebih dini akan memiliki IMT yang lebih tinggi, dan mereka yang matang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama.

Secara fisiologis, lemak tubuh memang berperan dalam produksi hormon estrogen, namun hanya sampai batas tertentu. Guyton dan Hall (2021) menjelaskan bahwa “*puberty will occur normally once the minimum amount of body fat necessary for estrogen production has been reached*”. Artinya, selama kebutuhan lemak tubuh minimum terpenuhi, perbedaan status gizi tidak selalu berdampak pada percepatan pubertas, termasuk menarache.

pengaruh lingkungan dan psikososial juga berperan besar dalam maturasi seksual. Santrock (2019) mengungkapkan bahwa “*stressful environments and psychosocial factors can influence the timing of puberty through neuroendocrine mechanisms*”. Hal ini menjelaskan bahwa faktor stres dan lingkungan dapat memicu perubahan hormonal tanpa harus disertai perubahan status gizi yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan tidak adanya pengaruh status gizi terhadap percepatan usia menarache, peneliti berasumsi bahwa menarache merupakan proses biologis yang bersifat multifaktorial. Status gizi memang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, namun bukan merupakan faktor utama yang secara langsung menentukan percepatan usia menarache pada siswi sekolah dasar.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden telah mencapai kebutuhan gizi minimum yang diperlukan untuk memulai proses pubertas. Dengan terpenuhinya ambang batas kebutuhan energi dan lemak tubuh, perbedaan status gizi antar responden tidak lagi memberikan pengaruh yang bermakna terhadap waktu terjadinya menarache, sehingga percepatan menarache tidak dipengaruhi oleh variasi status gizi yang ada.

Selain itu, peneliti berasumsi bahwa faktor genetik memiliki peranan yang lebih dominan dibandingkan status gizi dalam menentukan usia menarache. Kesamaan latar belakang genetik, khususnya riwayat usia menarache ibu atau anggota keluarga perempuan, memungkinkan terjadinya pola usia menarache yang relatif seragam pada responden, sehingga pengaruh status gizi menjadi tidak terlihat secara statistik.

Peneliti juga mengasumsikan bahwa faktor lingkungan dan psikososial, seperti kondisi sosial sekolah, interaksi dengan teman sebaya, serta paparan media dan informasi, turut memengaruhi regulasi hormonal yang berperan dalam pubertas. Faktor-faktor tersebut dapat memicu aktivasi sistem hormonal tanpa harus disertai perubahan status gizi yang signifikan.

Selain itu, peneliti berasumsi bahwa homogenitas status gizi responden berkontribusi terhadap tidak ditemukannya hubungan yang bermakna. Mayoritas responden berada pada kategori status gizi normal, sehingga variasi data

menjadi terbatas dan kemampuan analisis statistik untuk mendeteksi hubungan antara status gizi dan percepatan menarache menjadi berkurang.

Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa tidak adanya pengaruh status gizi terhadap percepatan usia menarache merupakan hasil dari dominannya faktor genetik, lingkungan, dan psikososial, serta keterbatasan variasi status gizi dan desain penelitian. Oleh karena itu, status gizi bukan merupakan faktor penentu utama percepatan menarache pada siswi sekolah dasar dalam konteks penelitian ini, melainkan bagian dari interaksi kompleks berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan pubertas.

SIMPULAN

Tidak terdapat Pengaruh Status Gizi Dengan Percepatan Manarache Pada Siswi Kelas 6.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarache pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>
- Arifin, N. A., Fatmawati, F., & Fahmi, I. (2020). Hubungan Status Gizi dan Konsumsi Junk Food dengan Menarache Dini Pada Remaja Awal (Studi Kasus di 3 Sekolah Dasar Kota Malang). *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 82–90. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.02.4>
- Br Napitupulu, V., & Rd Halim, dan. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Usia Menarache Pada Siswi Di Sdn 47/Iv Kota Jambi Tahun 2018. In *Jurnal Kesmas Jambi* (Vol. 2, Issue 1). JKMJ.
- Cia Aprilianti, & Mutiara, M. G. (2021). Status Gizi Terhadap Usia Menarache Remaja Putri. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(2), 133–139. <https://doi.org/10.30989/mik.v9i2.580>
- Enggar, E., Suastuti, N. P., & Rosiyana, N. M. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarache. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i1.596>
- Fadhilah, N. N., & Katmini, K. (2021). Studi Literatur : Determinan Menarache Dini Pada Siswi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 354. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.414>
- Febrianti, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Menarache Dini Pada Siswi Kelas Vii Di Mtsn Model Padang Tahun 2017 Faktors Associated With Early Menarache In Female Students Of Class Vii In Mtsn Model Padang Tahun 2017. In *UNES Journal of Scientech Research* (Vol. 2, Issue 1). <http://journal.univ-ekasakti-pdg.ac.id>
- Hartatik, S., Rohaya, R., & Turiyani, T. (2022). Hubungan Status Gizi, Status Ekonomi dan Akses Media Informasi dengan Status Menarache pada Remaja di SMPN 8 OKU Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 55.

- <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1741>
- Kamilah, Z. D., Utomo, B., & Winardi, B. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 160–166. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.160-166>
- Larasati, N., Luh Desi Puspareni, N., (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. In *Jurnal Medika Respati* (Vol. 14, Issue 2). Online.
- Lasandang, N., Kundre, R., Bataha, Y., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Usiamenarchepada Remaja Putridi Smp Negeri 6tidore Kepulauan (Vol. 4, Issue 1).
- Lestari, W. D., Masrikhiyah, R., & Sari, D. R. S. (2022). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14650–14661.
- Nili Sulayfiyah, T., Mukhoirotin, M., (2020.). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini* (Vol. 2, Issue 1).Menarche; adolescent;lifestyle; adult mass media exposure; social economi. *Jurnal of Bionursing*
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, R., & Purwandari, H. (2023). Frekuensi Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 9(1), 51–62. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v9i1.1674>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Rahmananda, T., & Sari, T. (2020). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Menarche dini pada Siswi SMPN 1 Sumber Kabupaten Cirebon usia 12-15 tahun. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 160–166. <https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7856>
- Rois, A., Satyawati, C., Ahlaludin, Y., Fajridin, F., Romadloni, A., Limbong, F., & Supriyanto, S. (2019). Factors Related to Incidence of Menarche Praecox [Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Prekoks]. *Proceeding of Community Development*, 2, 200. <https://doi.org/10.30874/comdev.2018.235>
- Sarwa dan Agus P. (2018) Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah (Studi di SD Allrsyad 01-02 Cilacap Tahun 2018. *Trends of Nursing Science*. 2020; 1(1):46-50.
- Savitri, N. P. W. (2019). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Dengan Kejadian Disminore Siswi SMP Negeri 2 Sawan. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(2), 93–102.
- Simon Panangian, Sandi Nugraha & Diah Lintang Kawuryan. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Anak SMPK 1 Surakarta. *This work is licensed under a Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license Affiliation: 1. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret* (Vol. 1, Issue 1).
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA
- Sujarweni, V. W. (2020). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wijayati, W. (2021). Kejadian Menarche Berdasarkan Status Gizi pada Remaja Putri di MI Nururrisallah Desa Sumberbendo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. *Journal of Health, Nursing, and Midwifery Sciences Adpertisi*, 2(1), 1–6. <http://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/JHNMSA/submissions>
- Roswendi, A. S., Damayanti, H. K., (2023) Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Remaja. In *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic* (Vol. 1, Issue 1). <https://www.sciencedirect.com/>
- Dewi, A. K., Febrian, A. S.. (2018). Hubungan antara aktifitas fisik dengan umur menarche. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Dwiwana, M. F., & Astuti, R. P. (2022). *Hubungan Konsumsi Junk Food, Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Menarche pada Remaja di MTSN 2 Kabupaten Tangerang Tahun*
- Larasati, N., Luh Desi Puspareni, N., (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. In *Jurnal Medika Respati* (Vol. 14, Issue 2). Online.
- Yazia. (2019). Hubungan Keterpaparan Media Massa Internet Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Kelas Vii Smpn 22 Padang.
- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriyarti, A. (2022.). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Di Kelurahan Air Tiris. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>