

Gambaran Usia Menarche pada Mahasiswi Universitas Islam Bandung

Zenny Nurfajriani *, Eka Nurhayati, Titik Respati

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

zennynr24@gmail.com, eka.nurhayati@unisba.ac.id, titik.respati@unisba.ac.id

Abstract. Menarche refers to the first occurrence of menstrual bleeding in a woman's uterus, indicating that she has reached puberty and begun the reproductive phase and menstrual cycle. This bleeding typically occurs during adolescence as a sign that the body is undergoing hormonal changes to prepare for future fertility. The age of menarche has decreased in various countries since the early 20th century. This study aims to describe the age of menarche among undergraduate students under the age of 19 at the Islamic University of Bandung. The research employs a retrospective cohort method based on primary data. The total sample consists of 111 participants. The age of menarche is categorized into three groups: early menarche, normal menarche, and late menarche. Analysis using SPSS Statistic revealed that 103 participants (92.79%) experienced normal menarche, while early and late menarche were each experienced by 4 participants (3.60%). The average age of menarche was 12.30 years, with a median of 12.00 years, a minimum age of 9.00 years, and a maximum age of 16.00 years.

Keywords: *Adolescence, Menarche, Puberty.*

Abstrak. Menarche adalah peristiwa perdarahan pertama yang terjadi pada rahim seorang wanita, menandakan bahwa seorang wanita telah mengalami pubertas dengan dimulainya fase reproduksi dan siklus menstruasi. Perdarahan ini biasanya terjadi pada usia remaja, sebagai tanda bahwa tubuh mulai mengalami perubahan hormon yang mempersiapkan kemampuan untuk hamil di masa depan. Usia menarche telah menurun di berbagai negara sejak awal abad ke-20. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran usia menarche pada mahasiswi S1 yang berusia maksimal 19 tahun di Universitas Islam Bandung. Penelitian ini menggunakan metode cohort retrospektif berdasarkan data primer. Total subjek penelitian ini melibatkan 111 sampel. Usia menarche dikategorikan menjadi tiga: menarche dini, normal, dan terlambat. Analisis menggunakan SPSS Statistik menunjukkan menarche normal sebanyak 103 orang atau (92,79%), menarche dini dan menarche terlambat yaitu masing-masing sebanyak 4 orang atau (3,60%). Untuk rerata menarche yaitu 12,30 tahun, median 12,00 tahun, dan minimum yaitu 9,00 tahun, dengan nilai maksimum yaitu sebesar 16,00 tahun.

Kata Kunci: *Menarche, Pubertas, Remaja.*

A. Pendahuluan

Menarche merupakan menstruasi pertama kali yang menandakan bahwa seorang perempuan telah mengawali masa pubertasnya, ditandai dengan keluarnya darah dari vagina yang disebabkan oleh peluruhan lapisan endometrium. (Fitriany & Witanti, 2018) Usia saat perempuan mengalami *menarche* disebut sebagai usia *menarche*. Usia *menarche* dapat berbeda-beda pada setiap individu. *Menarche* biasanya mulai terjadi dan dianggap normal ketika berada dalam rentang usia 12-14 tahun. (Riset et al., 2022) Menstruasi adalah hal yang wajar yang dialami pada perempuan, hal ini disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a., bahwa Rasulullah bersabda:

“*Ini adalah perkara yang telah ditetapkan oleh Allah SWT kepada anak-anak Adam yang perempuan*” (HR. Bukhari dan Muslim).

Usia *menarche* dilaporkan mengalami penurunan di sebagian besar negara maju dan berkembang sejak awal abad ke-20 di seluruh dunia. Berdasarkan penelitian pada abad 19 hingga abad 20 menunjukkan bahwa di Eropa usia *menarche* menurun dari 17 menjadi 16 tahun dan menurun kembali menjadi 13 tahun. Hal serupa terjadi juga di India yaitu rerata usia *menarche* 14 tahun menjadi 13 tahun. (Ramraj et al., 2021) Usia *menarche* di Indonesia juga telah mengalami penurunan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, *menarche* di Indonesia rerata berada pada usia 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* diatas 13 tahun. (Dwi Anggraini et al., 2023)

Penurunan usia *menarche* dapat mempengaruhi berbagai aspek, salah satu diantaranya adalah pertumbuhan, indikatornya adalah tinggi badan. Individu yang mengalami *menarche* dini akan mengakibatkan adanya rangsangan terhadap penutupan lempeng epifisis yang disebabkan karena rangsangan steroid hormon. (Hidayat et al., 2018) Ketika seorang perempuan akan memulai *menarche*, akan terjadi adanya peningkatan hormon estrogen. Hormon estrogen memiliki peran sebagai inhibitor aktivitas osteoklasik pada tulang, karena aktivitas tersebut maka akan menstimulasi pertumbuhan tulang. Namun, pada beberapa penelitian menyebutkan bahwa efek lain dari estrogen pada tulang akan menyebabkan penyatuan lempeng epifisis sehingga akan menyebabkan pertumbuhan tulang terhenti. (Fauziah & Septriana Rosady, 2017) Penelitian yang dilakukan Dzulhijjah menunjukkan bahwa sampel dengan *menarche* dini cenderung memiliki tinggi badan yang lebih rendah, sementara sampel dengan *menarche* normal atau terlambat cenderung memiliki tinggi badan yang tidak terlalu pendek. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara usia *menarche* dengan tinggi badan. (Dzulhijjah et al., 2022) Penurunan usia *menarche* akan memiliki pengaruh terhadap kesehatan perempuan di usia dewasa. Perempuan yang mengalami *menarche* dini biasanya ditandai dengan belum matangnya organ reproduksi. Menurut penelitian Rudyanti dan Imron tahun 2016 menyebutkan bahwa perempuan yang mengalami *menarche* lebih awal dibandingkan dengan perempuan lainnya memiliki risiko 4,1 kali lipat lebih besar untuk mengidap mioma uteri. (Sutanti Puji Hartati et al., 2022) Berdasarkan dengan *Sustainable Development Goals (SDGs)* diharapkan mahasiswa memiliki *quality education* dan *good health and well being* yang baik. (United Nations Department Of Global Communications, 2023) Beberapa studi juga menunjukkan bahwa anak perempuan yang mengalami *menarche* pada usia dini kemungkinan besar memiliki risiko terkena kanker payudara, obesitas pada abdominal, penumpukan lemak pada jaringan adiposa, serta meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi. *Menarche* yang terjadi sebelum usia 12 tahun juga rentan mengalami anemia dan kehamilan pranikah. (Dwi Lestari et al., 2022)

Sesuai dengan latar belakang tersebut, karena usia *menarche* di beberapa negara mengalami penurunan atau *menarche* terjadi semakin dini, dan penelitian ini belum pernah dilakukan di lingkup Universitas Islam Bandung, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana gambaran usia *menarche* di lingkup Universitas Islam Bandung?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran usia *menarche* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung

B. Metode

Peneliti menggunakan metode studi analitik dengan menggunakan pendekatan cohort retrospektif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswi S1 yang berusia maksimal 19 tahun di Universitas Islam Bandung.

Teknik pengambilan sampel yaitu probability sampling dengan diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 111 orang, yang terdiri dari 19 prodi dengan masing – masing prodi terdiri atas 6 sampel kecuali pada prodi Ilmu hukum dan Pendidikan Dokter terdiri dari 4 sampel dari tiap prodi tersebut. Pengumpulan data pada penelitian ini diambil dari data primer yang terdiri dari pertanyaan mengenai usia menarche dan faktor – faktor yang mempengaruhi usia menarche. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif, menggunakan SPSS statistik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambaran Usia Menarche di Universitas Islam Bandung

Tabel 1. menunjukkan gambaran usia menarche dari sejumlah 111 responden berdasarkan tiga kategori, yaitu menarche dini, normal, dan terlambat. Frekuensi dan persentase masing-masing kategori diuraikan untuk memberikan pemahaman yang jelas tentang distribusi usia menarche pada populasi yang diteliti.

Tabel 1. Gambaran Usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi	Persentase
<i>Menarche Dini</i>	4	3,60%
<i>Menarche Normal</i>	103	92,79%
<i>Menarche Terlambat</i>	4	3,60%
Jumlah	111	100,00%

Sumber: Pengolahan Data (2024)

Tabel 2. menggambarkan analisis deskriptif terhadap variabel usia menarche, yang mencakup informasi tentang nilai rata-rata, median, nilai minimum, dan nilai maksimum. Nilai rata-rata menunjukkan usia rata-rata saat menarche terjadi di antara para responden, sedangkan median memberikan gambaran usia tengah di mana separuh responden mengalami menarche lebih awal dan separuh lainnya lebih lambat dari nilai tersebut. Selain itu, nilai minimum dan maksimum memberikan informasi mengenai rentang usia termuda dan tertua saat menarche terjadi dalam populasi yang diteliti.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Variabel Usia Menarche

Usia Menarche	Rata-rata	Median	Minimum	Maksimum
	12,30	12,00	9,00	16,00

Sumber: Pengolahan Data (2024)

Berdasarkan Tabel 1. diatas, diketahui bahwa mayoritas sampel mengalami *menarche* normal sebanyak 103 orang atau (92,79%). Sedangkan minoritas sampel tergolong dalam kategori *menarche* dini dan *menarche* terlambat yaitu masing-masing sebanyak 4 orang atau (3,60%). Berdasarkan Tabel 2. diatas, diketahui nilai rata-rata yaitu sebesar 12,30. Kemudian nilai median yaitu sebesar 12,00 tahun. Lalu nilai minimum yaitu sebesar 9,00 tahun. Dan nilai maksimum yaitu sebesar 16,00 tahun.

Hasil penelitian ini ternyata tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvia dkk, yang menemukan bahwa sebanyak 33 orang atau 63,5% dari total 52 sampel yang diteliti di salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Padang mengalami *menarche* dini. Dalam penelitian tersebut, peneliti menjelaskan bahwa salah satu faktor utama yang memengaruhi kejadian *menarche* dini adalah kondisi gizi berlebih yang dimiliki oleh sebagian besar sampel. Kondisi gizi berlebih, menurut analisis peneliti tersebut, dapat mempercepat proses pertumbuhan fisik dan pematangan fungsi reproduksi pada remaja perempuan, sehingga usia *menarche* terjadi lebih awal

dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal atau bahkan gizi kurang. Lebih lanjut, peneliti juga menyoroti bahwa perempuan dengan jumlah jaringan lemak tubuh yang lebih banyak cenderung mengalami *menarche* pada usia yang lebih muda. Hal ini disebabkan oleh peran jaringan lemak dalam proses pubertas, terutama terkait dengan produksi hormon-hormon tertentu yang memengaruhi kematangan reproduksi. Salah satu hormon yang disebutkan adalah leptin, yang diketahui memiliki peran penting dalam memicu proses *menarche*. Sebaliknya, perempuan yang memiliki tubuh kurus, dengan jumlah jaringan lemak yang relatif lebih sedikit, biasanya mengalami *menarche* pada usia yang lebih lambat. Hal ini terjadi karena jumlah jaringan lemak yang rendah dapat memengaruhi produksi hormon-hormon yang terkait dengan pubertas, sehingga menunda proses *menarche*. Penelitian ini menegaskan pentingnya faktor status gizi dan komposisi tubuh dalam menentukan waktu terjadinya *menarche* pada remaja perempuan. Secara tidak langsung, hasil penelitian Silvia dan timnya memberikan wawasan tambahan tentang bagaimana kondisi fisiologis, terutama yang berkaitan dengan status nutrisi dan distribusi jaringan lemak, berkontribusi pada perbedaan waktu terjadinya *menarche* dalam populasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa faktor gizi berlebih atau kekurangan gizi dapat menjadi indikator penting dalam memahami pola *menarche* pada remaja, yang mungkin bervariasi di antara kelompok populasi yang berbeda. (Agustin et al., 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dzulhijjah, pada penelitian tersebut diperoleh sampel usia *menarche* paling banyak ditemukan pada kategori *menarche* normal yaitu sebanyak 64 dari 77 sampel. (Dzulhijjah et al., 2022) Perbedaan usia *menarche* di antara individu merupakan hasil dari pengaruh berbagai faktor yang saling berkaitan secara kompleks dan dinamis. Salah satu faktor utama yang berperan adalah keturunan atau genetik, yang secara langsung menentukan predisposisi biologis seseorang dalam hal perkembangan fisik dan reproduksi. Genetik memengaruhi pola pertumbuhan dan kematangan seksual berdasarkan riwayat keluarga, sehingga perempuan yang berasal dari keluarga dengan usia *menarche* lebih awal cenderung memiliki kecenderungan serupa. Selain faktor genetik, status gizi seseorang juga memainkan peranan yang sangat penting. Nutrisi yang baik diperlukan untuk mendukung pertumbuhan tubuh secara optimal, termasuk proses pematangan fungsi reproduksi. Sebaliknya, kekurangan gizi atau gizi berlebih dapat memengaruhi usia *menarche*, baik dengan mempercepat maupun memperlambat proses tersebut. Selain status gizi, kondisi kesehatan secara keseluruhan juga turut memberikan kontribusi yang signifikan. Penyakit kronis, infeksi berat, atau gangguan hormon dapat menjadi faktor penghambat proses pubertas, yang pada akhirnya berdampak pada usia *menarche*. Tidak hanya itu, faktor ras juga memiliki pengaruh terhadap usia *menarche*, mengingat adanya variasi biologis dan fisiologis yang berbeda antar kelompok etnis. Faktor ras ini dapat mencakup perbedaan dalam struktur tubuh, tingkat aktivitas hormon, serta respons tubuh terhadap lingkungan, yang semuanya memengaruhi waktu terjadinya *menarche*. Faktor lingkungan juga tidak kalah pentingnya dalam memengaruhi usia *menarche*. Aspek-aspek seperti gaya hidup, pola aktivitas fisik, tingkat stres, serta paparan terhadap rangsangan sosial dan budaya memiliki dampak yang signifikan. Sebagai contoh, perempuan yang tumbuh di lingkungan dengan tingkat stres tinggi atau dalam situasi sosial yang penuh tekanan mungkin mengalami *menarche* lebih awal atau lebih lambat tergantung pada bagaimana tubuh mereka merespons kondisi tersebut. Paparan terhadap rangsangan lingkungan seperti perubahan iklim, kualitas udara, atau zat kimia tertentu juga dapat memengaruhi proses hormonal yang terkait dengan pubertas. Interaksi antara semua faktor tersebut – genetik, status gizi, kondisi kesehatan, ras, dan lingkungan – menciptakan dinamika yang kompleks dalam menentukan usia *menarche* pada setiap individu. Oleh karena itu, variasi usia *menarche* antar individu merupakan hasil dari kombinasi berbagai pengaruh yang tidak hanya berasal dari faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan sekitar. Pemahaman yang mendalam tentang interaksi faktor-faktor ini dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai perkembangan biologis perempuan dan mengapa usia *menarche* dapat bervariasi secara signifikan antar individu. (Luvianti & Qomariyah, 2017) Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa rerata usia *menarche* yaitu pada usia 12,03 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudikno dkk pada tahun 2019, bahwa dalam penelitian tersebut didapatkan rerata usia *menarche* di beberapa negara berada di usia 12 tahun. (Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat et al., n.d.) Selain itu, data yang diperoleh dari penelitian ini, untuk *menarche* paling awal terjadi pada usia 9 tahun, dengan usia *menarche* tertinggi yaitu pada usia 16 tahun.

Perempuan dengan status gizi yang lebih tinggi, terutama mereka yang berada dalam kategori obesitas, cenderung mengalami kematangan seksual pada usia yang lebih dini dibandingkan dengan

perempuan dengan status gizi normal atau kurang. Kondisi obesitas ini sangat erat kaitannya dengan peningkatan jumlah lemak tubuh, yang berfungsi sebagai salah satu faktor penting dalam merangsang produksi hormon tertentu yang berperan dalam proses pubertas. Salah satu hormon yang memainkan peran signifikan dalam hal ini adalah leptin, yaitu hormon yang dihasilkan oleh jaringan lemak dan bertindak sebagai sinyal untuk mengatur berbagai proses biologis, termasuk pertumbuhan dan perkembangan reproduksi. Pada perempuan dengan kadar lemak tubuh yang tinggi, produksi hormon leptin meningkat secara signifikan, sehingga memberikan stimulus tambahan pada hipotalamus untuk meningkatkan sekresi hormon Luteinizing Hormone (LH). LH adalah salah satu hormon utama yang mengatur fungsi sistem reproduksi, khususnya dalam memicu sekresi hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium. Semakin tinggi kadar LH yang dilepaskan, semakin besar pula jumlah estrogen yang diproduksi oleh ovarium. Peningkatan kadar estrogen ini memicu percepatan proses pubertas, termasuk *menarche*, yang merupakan tanda pertama dari fungsi reproduksi yang matang. Kaitannya dengan usia *menarche*, kadar hormon leptin yang tinggi secara langsung berkorelasi dengan kemungkinan terjadinya *menarche* dini. Hal ini terjadi karena leptin tidak hanya berfungsi sebagai indikator cadangan energi tubuh, tetapi juga sebagai pemicu aktif dalam menginisiasi berbagai proses hormonal yang terkait dengan pubertas. Dengan kata lain, perempuan yang memiliki kadar lemak tubuh yang lebih tinggi, yang ditandai dengan peningkatan kadar leptin, lebih mungkin mengalami percepatan dalam perkembangan reproduksi dibandingkan dengan perempuan yang memiliki jumlah lemak tubuh yang lebih rendah. Penemuan ini menggarisbawahi pentingnya memahami hubungan kompleks antara status gizi, hormon, dan perkembangan reproduksi pada perempuan. Selain itu, temuan ini juga menyoroti bahwa faktor biologis, seperti peningkatan kadar lemak tubuh dan hormon leptin, memiliki dampak yang signifikan terhadap usia *menarche*, terutama dalam populasi yang menunjukkan kecenderungan obesitas. Dengan demikian, penting untuk mempertimbangkan status gizi sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi pubertas, karena dampaknya tidak hanya terbatas pada perkembangan biologis, tetapi juga pada kesehatan reproduksi secara keseluruhan. (Dwi Lestari et al., 2022)

Penurunan usia *menarche*, seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Proverawati, dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis dan fisik yang cukup signifikan pada anak perempuan. Dalam konteks psikologis, anak perempuan yang mengalami *menarche* pada usia yang lebih muda sering kali dihadapkan pada perasaan ketidaksiapan untuk menghadapi perubahan besar yang terjadi dalam tubuh mereka. Perasaan ketidaksiapan ini dapat memicu berbagai reaksi emosional negatif, seperti ketakutan yang berlebihan, kecemasan yang terus-menerus, dan konflik internal yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi secara tiba-tiba juga dapat menyebabkan gejala fisik seperti pusing, mual, dan dismenore atau nyeri menstruasi, yang dapat menambah beban bagi anak perempuan yang masih berada dalam tahap awal perkembangan. *Menarche* dini juga sering kali dikaitkan dengan menstruasi yang tidak teratur, yang dapat memengaruhi kestabilan kesehatan reproduksi mereka di masa mendatang. Selain dampak psikologis dan fisik yang langsung dirasakan, *menarche* dini juga memiliki implikasi kesehatan jangka panjang yang tidak kalah serius. Beberapa studi menunjukkan bahwa anak perempuan yang mengalami *menarche* sebelum waktunya memiliki risiko lebih besar terkena berbagai kondisi medis yang kompleks. Salah satu risiko yang sering disebutkan adalah meningkatnya kemungkinan terkena kanker payudara di kemudian hari. Hal ini diyakini terkait dengan paparan hormon estrogen yang lebih lama, yang dapat memengaruhi perkembangan jaringan payudara secara signifikan. Selain itu, anak perempuan yang mengalami *menarche* dini juga lebih rentan terhadap obesitas, terutama pada bagian abdominal, serta penumpukan lemak yang berlebihan pada jaringan adiposa. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik lainnya, termasuk penyakit kardiovaskular dan hipertensi, yang sering kali muncul pada usia dewasa. Tidak hanya itu, *menarche* yang terjadi sebelum usia 12 tahun juga dikaitkan dengan peningkatan risiko mengalami anemia. Anemia ini dapat disebabkan oleh kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi, yang tidak sebanding dengan kemampuan tubuh untuk memproduksi sel darah merah baru, terutama pada anak-anak yang asupan nutrisinya tidak mencukupi. Selain itu, anak perempuan yang mengalami *menarche* dini juga cenderung lebih rentan terhadap risiko sosial, seperti kehamilan pranikah. Faktor ini berkaitan dengan kurangnya pemahaman dan kesiapan emosional mereka dalam menghadapi perubahan fisik dan tanggung jawab yang menyertai perkembangan reproduksi.

Dengan mempertimbangkan berbagai dampak psikologis, fisik, dan sosial yang mungkin timbul akibat *menarche* dini, penting untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap faktor-

faktor yang dapat memengaruhi usia menarche. Hal ini meliputi peningkatan kesadaran akan pentingnya nutrisi yang seimbang, pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini, serta dukungan psikososial bagi anak perempuan yang mengalami menarche di usia muda, agar mereka dapat menghadapi perubahan tersebut dengan lebih baik dan terhindar dari risiko kesehatan yang lebih serius di masa depan. (Dwi Lestari et al., 2022) Perempuan yang tidak mengetahui banyak tentang tubuhnya sendiri atau yang terjadi pada organ reproduksinya akan mengira bahwa menstruasi merupakan suatu tanda penyakit atau bahkan hukuman atas perilaku buruknya, mereka juga tidak diajarkan mengenai pandangan tentang menstruasi merupakan suatu proses fisiologis normal yang terjadi, sehingga akan menimbulkan perasaan malu dan merasa kotor pada saat mengalami menstruasi pertama. (Rangkuti, 2021) Penelitian lain mengatakan bahwa menarche dini dapat menimbulkan adanya gangguan stress, kehamilan, penurunan kesehatan, dan peningkatan sindrom metabolik. (Siestianing Rachma & Deviyanti Puspita, 2021)

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam sampel penelitian, sebanyak 103 orang atau sekitar 92,79%, mengalami menarche pada usia yang termasuk dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar populasi memiliki perkembangan biologis yang sesuai dengan usia rata-rata menarche. Di sisi lain, kelompok minoritas yang mengalami menarche dini, yaitu pada usia yang lebih muda dari standar normal, serta kelompok yang mengalami menarche terlambat, yaitu pada usia yang lebih tua dari rata-rata, masing-masing hanya terdiri dari 4 orang atau sekitar 3,60% dari total sampel. Berdasarkan analisis data yang dirangkum dalam Tabel 2, nilai rata-rata usia menarche pada sampel ini adalah 12,30 tahun, yang mencerminkan usia rata-rata sebagian besar responden mengalami menarche. Selain itu, nilai median, yang merupakan titik tengah distribusi data, tercatat sebesar 12,00 tahun, menunjukkan bahwa setengah dari responden mengalami menarche sebelum atau pada usia tersebut, sedangkan setengah lainnya mengalami menarche setelahnya. Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa usia termuda saat menarche terjadi adalah 9,00 tahun, yang merupakan nilai minimum dalam distribusi data ini, sedangkan usia tertua saat menarche, yang menjadi nilai maksimum, tercatat sebesar 16,00 tahun. Variasi ini mencerminkan adanya rentang yang cukup luas dalam usia menarche di kalangan responden, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetik, lingkungan, dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, terutama kepada seluruh mahasiswi dari 19 program studi di Universitas Islam Bandung jenjang S1 tahun ajaran 2024/2025, yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, serta berpartisipasi aktif dalam penelitian ini. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan apresiasi yang tulus kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, yang telah memberikan dukungan penuh, baik dalam bentuk fasilitas maupun bantuan teknis, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Tanpa bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat diselesaikan dengan hasil yang memuaskan.

Daftar Pustaka

- Agustin, S., Sari Oktavia, N., & Windra Doni, A. (2020). HUBUNGAN KETERPAPARAN MEDIA MASSA INTERNET DENGAN USIA MENARCHE PADA SISWI DENGAN STATUS GIZI LEBIH. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(2).
- Dwi Anggraini, F., Hikmawati, N., Wayuningsih, S., & Hafshawaty Zainul Hasan. (2023). Hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas 4,5, dan 6 di SDN Dawuhan LOR 01 Kecamatan Sukodono Lumajang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3).

- Dwi Lestari, W., Masrikhiyah, R., & Ratna Sari, D. (2022). *Hubungan gaya hidup, status Gizi, dan asupan makanan dengan kejadian menarche pada pada Siswi MTS Darul Abror*. 6(2), 14650–14661.
- Dzulhijjah, Z. A., Royani, I., Julyani, S., Sakit, R., Daerah, U., Yusuf, S., Gowa, K., & Selatan, S. (2022). Hubungan antara usia menarche dengan tinggi badan. *Indonesian Journal of Health*, 02(03).
- Fauziah, R., & Septriana Rosady, D. (2017). *Hubungan usia menarche dengan tinggi badan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba*.
- Fitriany, J., & Witanti, E. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dengan usia menarche pada siswi SMP di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Averrous*, 4(1).
- Hidayat, M. T., Handayani, S., & Munawaroh, S. (2018). Pengaruh usia menarche terhadap tinggi badan wanita di daerah Endemis Gondok. *SMART MEDICAL JOURNAL*, 1(2), 2621–0916.
- Luvianti, & Qomariyah. (2017). Hubungan menarche dengan tinggi badan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Majalah Kesehatan PharmaMedika*, 9(1).
- Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, P., Litbangkes, B., & Pimpinan Pusat Persatuan Ahli Gizi, D. (n.d.). Usia menarche perempuan indonesia semakin muda: hasil analisis riskesdas 2010 evidence of downward secular trend in age at menarche among indonesian women: secondary data analisis of riskesdas 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 163–171.
- Ramraj, B., Subramanian, V. M., & G, V. (2021). Study on age of menarche between generations and the factors associated with it. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 11.
- Rangkuti, S. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap persiapan menghadapi menarche pada Siswa SD tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1).
- Riset, A., Dian, W., Syam, P., Sri, K., Gaytri, W., Muchsin, A. H., Bamahry, A. R., & Laddo, N. (2022). Hubungan status gizi terhadap usia menarche. *Fakumi Medical Journal*, 2(9).
- Siestianing Rachma, W., & Deviyanti Puspita, I. (2021). The relationship of dietary intake, nutritional status, and maternal age of menarche with early menarche in adolescents in the Perumahan Bumi Pertiwi 2, Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi*, 1(2).

Sutanti Puji Hartati, T., Farapti, F., & Reisha Isaura, E. (2022). Hubungan asupan makronutrien, aktivitas fisik, dan status gizi dengan usia menarche pada remaja perempuan usia 9-15 tahun di Desa Kedunglosari Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(02).

United Nations Department Of Global Communications. (2023). *Sustainable development united nations department of global communications guidelines for the use of the use ofF SDG logo including the colour wheel and 17 iconsE*.