

Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian *Menarche* Pada Siswi SMP Negeri 02 Dikota Bengkulu Tahun 2025

Murniati¹⁾; Taufianie Rossita²⁾; Nuche Marlianto³⁾

^{1),2),3)} Study Program Of Nursing Faculty Of Health Sciences Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ Murniatiseluma@gmail.com; ²⁾ taufianirossita225@gmail.com; ³⁾ mcheseesee@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [04 Maret 2026]

Revised [14 April 2026]

Accepted [16 April 2026]

KEYWORDS

Menarche, Lifestyle, Adolescent Girls.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai kematangan sistem reproduksi pada remaja putri. Perubahan gaya hidup remaja, seperti pola makan tinggi lemak dan gula, rendahnya aktivitas fisik, serta pola tidur yang tidak teratur, diduga memengaruhi waktu terjadinya *menarche*. Gaya hidup yang tidak sehat dapat berdampak pada keseimbangan hormon reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII sebanyak 209 orang, dengan sampel 68 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner gaya hidup dan kejadian *menarche*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat sebanyak 38 siswi (55,9%) dan 38 siswi (55,9%) telah mengalami *menarche*. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0,019 ($p \leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian *menarche*. Disarankan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi dan penerapan gaya hidup sehat. Remaja putri diharapkan dapat menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur guna mendukung kesehatan reproduksi secara optimal.

ABSTRACT

*Menarche is the first menstruation that marks the maturity of the reproductive system in adolescent girls. Changes in adolescent lifestyle, such as a diet high in fat and sugar, low physical activity, and irregular sleep patterns, are thought to affect the timing of menarche. An unhealthy lifestyle can affect the balance of reproductive hormones. This study aims to determine the relationship between lifestyle and the occurrence of menarche among female students at SMP Negeri 02 Kota Bengkulu in 2025. This study uses a correlational analytical design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 209 seventh-grade female students, with a sample of 68 respondents selected using proportional stratified random sampling. Data collection used a questionnaire on lifestyle and the occurrence of menarche. Data analysis was performed univariately and bivariately using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had a healthy lifestyle (38 students, 55.9%) and 38 students (55.9%) had experienced menarche. The Chi-Square test yielded a *p-value* of 0.019 ($p \leq 0.05$), indicating a significant relationship between lifestyle and the occurrence of menarche. It is recommended that schools improve reproductive health education and the implementation of a healthy lifestyle. Adolescent girls are expected to maintain a healthy diet, physical activity, and sleep patterns to support optimal reproductive health.*

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai kematangan seksual seorang remaja perempuan. *Menarche* merupakan indikator tercapainya kematangan seksual dan perkembangan fisik pada perempuan (Alam et al., 2021). Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki peran strategis dalam pembangunan kesehatan masyarakat. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun dan menyatakan bahwa kelompok ini mencakup sekitar 1,3 miliar jiwa atau sekitar 16% dari total populasi dunia. Besarnya populasi remaja menjadikan kesehatan remaja sebagai salah satu prioritas dalam agenda kesehatan global karena berpengaruh terhadap kualitas kesehatan generasi masa depan (*World Health Organization* [WHO], 2024).

Di Indonesia, jumlah remaja diperkirakan mencapai sekitar 46 juta jiwa atau sekitar 17% dari total penduduk. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa remaja menghadapi berbagai permasalahan kesehatan, antara lain masalah gizi, perilaku sedentari, serta kesehatan reproduksi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan remaja, khususnya remaja putri, perlu mendapat perhatian serius melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Rata-rata usia *menarche* di Indonesia berada pada rentang usia 12–14 tahun. Namun, dalam beberapa dekade terakhir terdapat kecenderungan penurunan usia *menarche* yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup, seperti pola makan tinggi lemak dan gula, rendahnya aktivitas fisik, serta pola tidur yang tidak teratur (Christanti et al., 2024).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2021) mengklasifikasikan usia remaja ke dalam tiga tahap perkembangan, yaitu remaja awal (*early adolescence*) pada rentang usia 10–13 tahun, remaja tengah (*middle adolescence*) pada usia 14–16 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) pada usia 17–19 tahun. Periode remaja merupakan fase yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis utama yang terjadi adalah *menarche* atau menstruasi pertama, yang umumnya berlangsung pada usia 10–16 tahun.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu, SMP Negeri 02 Kota Bengkulu yang berada di Jl. Cendana 1 Sawah Lebar Kota Bengkulu merupakan SMP dengan siswa/i terbanyak di kota Bengkulu yang berjumlah 1.232 orang dan berakreditasi A. Gaya hidup yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan manajemen stres diyakini berhubungan dengan usia *menarche*. Pola makan tinggi serat dan aktivitas fisik rutin dapat menunda *menarche*, sedangkan konsumsi makanan tinggi lemak, *fast food*, dan gaya hidup sedentary (tidak sehat) dapat mempercepat *menarche* (Christanti et al., 2024).

Berdasarkan data dari hasil pra-penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 02 Kota Bengkulu, diketahui bahwa sekolah ini merupakan SMP dengan jumlah siswa/i terbanyak di kota Bengkulu, yaitu terdapat sebanyak 1.232 orang siswa/i dan telah berakreditasi A. pada kelas VII terdapat sebanyak 404 orang, dengan jumlah siswi sebanyak 214 orang. Jumlah siswi yang cukup banyak tersebut menunjukkan bahwa SMP Negeri 02 Kota Bengkulu merupakan lokasi yang tepat untuk dilakukan penelitian terkait dengan kejadian *menarche*, dimana SMP tersebut belum pernah dilakukan penelitian serupa tentang hubungan gaya hidup terhadap kejadian *menarche*, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 di Kota Bengkulu. Dengan tujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap kejadian *Menarche*.

LANDASAN TEORI

Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan pola perilaku seseorang yang tercermin dalam aktivitas sehari-hari, kebiasaan makan, aktivitas fisik, pola istirahat, serta cara individu mengelola stres. Gaya hidup dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, budaya, dan ekonomi, serta berperan penting dalam menentukan status kesehatan individu, termasuk kesehatan reproduksi remaja (Notoatmodjo, 2020). gaya hidup sering mengalami perubahan seiring perkembangan teknologi dan lingkungan sosial. Pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta gangguan pola tidur menjadi faktor yang dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan proses pematangan seksual, termasuk terjadinya *menarche* (Fatmawati et al., 2023).

Komponen Gaya Hidup

Gaya hidup remaja yang berkaitan dengan kejadian *menarche* meliputi beberapa komponen utama, yaitu pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur.

Menarche

Menarche merupakan peristiwa menstruasi pertama yang menandai dimulainya kematangan reproduksi pada remaja putri. Perubahan gaya hidup dipandang sebagai salah satu faktor yang berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan penurunan usia terjadinya *menarche*. Kemajuan peradaban membawa berbagai perubahan dalam kehidupan manusia, termasuk perubahan pola konsumsi dan pola hidup sehari-hari. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji dan makanan ringan, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya paparan media massa yang tidak sesuai usia, diduga berperan dalam memengaruhi percepatan terjadinya *menarche* pada remaja putri (Fatmawati, et al., 2023). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang dialami oleh remaja putri sebagai tanda dimulainya fungsi reproduksi dan kematangan seksual. *Menarche* merupakan salah satu indikator penting dalam perkembangan biologis remaja perempuan (Alam et al., 2021).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menarche

Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian *menarche* dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal: Faktor genetik merupakan faktor internal utama yang memengaruhi usia *menarche*. Riwayat usia *menarche* ibu sering kali berkaitan dengan usia *menarche* anak perempuan (Alam et al., 2021). Faktor Eksternal: Faktor eksternal meliputi status gizi, lingkungan sosial, kondisi keluarga, serta gaya hidup. Status gizi yang berlebih dan gaya hidup tidak sehat dapat meningkatkan risiko *menarche* dini melalui pengaruhnya terhadap keseimbangan hormonal (Amalia et al., 2024).

Remaja

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2021) mengklasifikasikan usia remaja ke dalam tiga tahap perkembangan, yaitu remaja awal (*early adolescence*) pada rentang usia 10–13 tahun, remaja tengah (*middle adolescence*) pada usia 14–16 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) pada usia 17–19 tahun. Periode remaja merupakan fase yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada remaja putri, salah satu perubahan biologis utama yang terjadi adalah *menarche* atau menstruasi pertama, yang umumnya berlangsung pada usia 10–16 tahun.

Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian *Menarche*

Gaya hidup yang mencakup pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan manajemen stres diyakini berhubungan dengan usia *menarche*. Pola makan tinggi serat dan aktivitas fisik rutin dapat menunda *menarche*, sedangkan konsumsi makanan tinggi lemak, *fast food*, dan gaya hidup sedentari dapat mempercepat *menarche* (Christanti et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kolerasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dimana jenis penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan atau kolerasi antara dua atau lebih variabel, desain penelitian *cross-sectional* adalah desain penelitian yang digunakan untuk mengukur dua variabel dalam waktu yang sama pada kelompok atau sampel yang berbeda (Notoatmodjo, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat.

Tabel 1. Distribusi frekuensi gaya hidup pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025

Gaya Hidup			
Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Gaya Hidup	Sehat	38	55.9
	idak sehat	30	44.1
Total		68	100.0

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar dari sebagian besar siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu memiliki gaya hidup sehat, yaitu sebanyak 38 responden (55,9%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025

Kejadian <i>Menarche</i>			
Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Kejadian <i>Menarche</i>	Tidak	30	44.1
	Ya	38	55.9
Total		68	100.0

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden, sebanyak 38 siswi (55,9%) telah mengalami *menarche*.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan gaya hidup terhadap kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 di Kota Bengkulu Tahun 2025

Gaya Hidup	Kejadian <i>Menarche</i>						P Value
	Tidak		Ya		Jumlah		
	F	%	F	%	F	%	
Sehat	12	31.6%	26	68.4%	38	100.0%	0,019
Tidak Sehat	18	60.0%	12	40.0%	30	100.0%	
Total	30	44.1%	38	55.9%	68	100.0%	

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 38 responden dengan gaya hidup sehat, sebanyak 26 siswi (68,4%) telah mengalami *menarche* dan 12 siswi (31,6%) belum mengalami *menarche*. Sementara itu, dari 30 responden dengan gaya hidup tidak sehat, sebanyak 12 siswi (40,0%) telah mengalami *menarche* dan 18 siswi (60,0%) belum mengalami *menarche*. Hasil uji *Chi-Square* lebih kecil dari α (0,05) yaitu sebesar 0,019. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Pembahasan

Gambaran Gaya Hidup Siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu memiliki gaya hidup sehat, yaitu sebanyak 38 responden (55,9%), sedangkan 30 responden (44,1%) memiliki gaya hidup tidak sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden telah menerapkan kebiasaan hidup yang relative sehat, seperti pola makan yang cukup seimbang, aktivitas fisik yang dilakukan meskipun belum optimal, serta pola istirahat yang cukup. Namun demikian, masih terdapat proporsi yang cukup besar dari siswi dengan gaya hidup tidak sehat, yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi mereka. Menurut para ahli, gaya hidup merupakan pola perilaku individu yang terbentuk dari kebiasaan sehari-hari, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur, yang secara langsung memengaruhi status kesehatan seseorang (Notoatmodjo, 2020).

Menurut penelitian terdahulu, Fatmawati et al. (2023) menyatakan bahwa remaja saat ini cenderung mengalami perubahan gaya hidup akibat pengaruh modernisasi, seperti meningkatnya konsumsi *junk food*, rendahnya aktivitas fisik, serta pola tidur yang tidak teratur. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa remaja dengan gaya hidup tidak sehat lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan reproduksi dibandingkan remaja dengan gaya hidup sehat.

Berdasarkan hasil penelitian, dari penelitian sebelumnya dan pendapat para ahli, peneliti menyimpulkan dominannya gaya hidup sehat pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu kemungkinan dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang mendukung serta adanya edukasi kesehatan yang telah diterima oleh siswi. Namun, masih ditemukannya siswi dengan gaya hidup tidak sehat menunjukkan perlunya peningkatan edukasi berkelanjutan mengenai pentingnya pola hidup sehat, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja putri.

Gambaran Kejadian *Menarche* pada Siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar dari responden, yaitu 38 siswi (55,9%), telah mengalami *menarche*, sedangkan 30 siswi (44,1%) belum mengalami *menarche*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas VII telah memasuki fase awal kematangan reproduksi, meskipun masih terdapat hampir sebagian dari responden yang belum mengalaminya. Perbedaan ini mencerminkan variasi kematangan biologis pada remaja putri. Menurut para ahli, *menarche* merupakan menstruasi pertama yang menandai dimulainya fungsi reproduksi dan merupakan indikator penting dalam perkembangan biologis remaja perempuan (Alam et al., 2021). Usia terjadinya *menarche* dapat bervariasi antar individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti genetik, status gizi, lingkungan, serta gaya hidup. Menurut penelitian terdahulu, Christanti et al. (2024) menyebutkan bahwa dalam beberapa dekade terakhir terdapat kecenderungan perubahan usia *menarche* yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup dan status gizi remaja. Remaja dengan status gizi baik dan gaya hidup tertentu cenderung mengalami *menarche* lebih awal dibandingkan remaja dengan kondisi sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian, dari penelitian sebelumnya dan pendapat para ahli, peneliti menyimpulkan variasi kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu merupakan hal yang wajar mengingat perbedaan kondisi biologis, lingkungan, dan gaya hidup masing-masing individu. Hal ini menunjukkan pentingnya pemantauan dan edukasi kesehatan reproduksi sejak dini agar remaja putri dapat memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya secara benar.

Hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Menarche pada Siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian, uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,019 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu. Siswi dengan gaya hidup sehat lebih banyak yang telah mengalami *menarche* dibandingkan siswi dengan gaya hidup tidak sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa gaya hidup berperan dalam proses pematangan reproduksi remaja putri. Menurut para ahli, gaya hidup yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan pola tidur yang baik dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, khususnya hormon estrogen yang berperan dalam proses pematangan ovarium dan terjadinya *menarche* (Amalia et al., 2024). Sebaliknya, gaya hidup tidak sehat dapat mengganggu metabolisme tubuh dan keseimbangan hormonal.

Menurut penelitian terdahulu, Srititi Agustina et al. (2024) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada remaja putri. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa remaja dengan pola makan tinggi lemak dan aktivitas fisik rendah memiliki kecenderungan mengalami gangguan waktu *menarche* dibandingkan remaja dengan gaya hidup sehat. Berdasarkan hasil penelitian, dari penelitian sebelumnya dan pendapat para ahli peneliti menyimpulkan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa gaya hidup merupakan faktor eksternal yang berperan penting dalam kejadian *menarche*. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat sejak usia remaja perlu terus ditingkatkan melalui peran sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan guna mendukung kesehatan reproduksi remaja putri secara optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan gaya hidup terhadap kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu memiliki gaya hidup sehat, yaitu sebanyak 38 responden (55,9%)
2. Sebagian besar dari responden telah mengalami *menarche*, yaitu sebanyak 38 siswi (55,9%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu Tahun 2025, dengan nilai *p-value* sebesar 0,019 ($p \leq 0,05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh mengenai hubungan gaya hidup terhadap kejadian *menarche* pada siswi SMP Negeri 02 Kota Bengkulu tahun 2025, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan komunitas dan kesehatan reproduksi remaja. Temuan penelitian ini dapat memperkaya kajian teori mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian *menarche*, terutama peran gaya hidup yang meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur dalam proses pematangan reproduksi remaja putri.
2. Bagi Tempat Penelitian (SMP Negeri 02 Kota Bengkulu)
Pihak SMP Negeri 02 Kota Bengkulu diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan program edukasi kesehatan di sekolah. Edukasi tersebut diharapkan dapat difokuskan pada kesehatan reproduksi remaja serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan menjaga pola tidur yang cukup, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswi secara optimal.
3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan untuk mendukung proses pembelajaran serta sebagai acuan bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian sejenis.
4. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja dan mendukung proses tumbuh kembang yang optimal.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian *menarche*, seperti status gizi, faktor genetik, dan lingkungan keluarga. Selain itu, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel dan desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y. dan Aslina (2021) '*Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri*', Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 10(03), pp.200–207. Available at: <https://doi.org/10.33221/iikm.v10i03.953>.
- Amalia, S. H., Angraini, D. I., Mayasari, D., Rukmi, R., Perdani, W., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, B., Komunitas, K., Ilmu, B., & Anak, K. (2024). Faktor-faktor yang Memengaruhi Menarche Dini pada Remaja Perempuan *Factors Influencing Early Menarche in Adolescent Girls*. *Jurnal Medula*, 14, 2236–2248.
- BKKBN (2021) '*Remaja Ideal Generasi Perubahan (Problematika, Perkembangan dan Potensi)*'. Available at: <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=2127>.
- Christanti, S., Syafiq, A., & Fikawati, S. (2024). Eating Habits and Age at Menarche among Junior High School Female Students in DKI Jakarta Province in 2023. *Amerta Nutrition*, 8(2), 190–198. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.190-198>
- Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu. (2024). Data pokok pendidikan SMP Negeri 02 Kota Bengkulu. Bengkulu.
- Fatmawati, T. Y., Julaecha, J., & Efni, N. (2023). *Gaya Hidup, Status Gizi dan Status Menarche Remaja Putri*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 232. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.171>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Notoatmodjo. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Pada penelitian Kesehatan. In *Cv Science Techno Direct. Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto BUKU AJAR*. (2022).
- Srititin Agustina, K., Agustini, N. R. S., & DS, N. K. A. D. U. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Sekolah Dasar. In *Healty Tadulako Jurnal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* Vol.10, Nomor 1) <https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.972>
- World Health Organization. (2024). *Transforming adolescent health: Global progress and gaps*. Geneva: WHO.