

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA MENARCHE DINI PADA REMAJA PUTRI

Amma Alfahina¹ Feby Savitri² Rohmatunnisa Gea³ Wahyudi⁴

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Pontianak

Email: ammaalfhinaa@gmail.com

Abstract. Menarche is an early sign of female reproductive system maturation influenced by various biological, nutritional, environmental, and social factors. In recent years, the incidence of early menarche has increased and gained attention due to its association with various health risks in adolescents. This study aims to identify the factors associated with the occurrence of early menarche among adolescent girls through a literature review method. Article searches were conducted using the Google Scholar database with the keywords *menarche*, *early menarche*, and *factors of early menarche* within the publication period of 2020-2025. A total of three articles that met the inclusion criteria were narratively analyzed. The findings indicate that factors associated with early menarche include nutritional status, lifestyle, dietary intake, genetic factors (maternal age at menarche), exposure to mass media, and socioeconomic conditions. The most dominant factors were overweight nutritional status and unhealthy lifestyle. Therefore, promotive and preventive efforts through balanced nutrition education, increased physical activity, and adolescent reproductive health education are needed to prevent the negative impacts of early menarche.

Keywords : Menarche, Early Menarche, Menstruation, Determinant Factors

Abstrak. Menarche merupakan tanda awal kematangan sistem reproduksi perempuan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, gizi, lingkungan, dan sosial. Dalam beberapa tahun terakhir, kejadian menarche dini menunjukkan peningkatan dan menjadi perhatian karena berhubungan dengan berbagai risiko kesehatan remaja. Penulisan ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri melalui metode literature review. Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar dengan kata kunci menarche, menarche dini, dan faktor-faktor menarche dini pada rentang tahun 2020-2025. Sebanyak 3 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan menarche dini meliputi status gizi, gaya hidup, asupan makanan, faktor genetik (usia menarche ibu), paparan media massa, dan kondisi sosial ekonomi. Faktor yang paling dominan adalah status gizi lebih dan gaya hidup tidak sehat. Diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta pembinaan kesehatan reproduksi remaja untuk mencegah dampak menarche dini.

Kata kunci : Menarche, Menarche Dini, Menstruasi, Faktor determinan

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 774
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization sekitar seperlima dari penduduk dunia terdiri dari remaja berumur 10-18 tahun. Jumlah remaja dan kaum muda di Indonesia berkembang sangat cepat. Pada tahun 2022, kelompok umur 15-24 tahun jumlahnya 44,7% (Kemkes.go.id, 2023). Usia menarche mengalami penurunan, wanita yang mengalami menarche dini (sebelum usia 12 tahun) mempunyai risiko lebih tinggi terkena kanker payudara dan ditakutkan mengalami pendarahan. Pasalnya, semakin dini masa pubertas terjadi, maka semakin panjang waktu terpaparnya jaringan payudara wanita yang menyebabkan kanker, unsur berbahaya seperti bahan kimia, estrogen, dan radiasi yang mengganggu proses pertumbuhan jaringan, termasuk jaringan payudara (Trisnadewi et al., 2022). Kanker payudara tidak terdeteksi tepat waktu, maka akan berkembang menjadi sel ganas. Di Indonesia, lebih dari 80% kasus berada pada kanker payudara stadium lanjut dan tidak mudah disembuhkan (Rahmadini et al., 2022). Kebanyakan anak perempuan Indonesia mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan data Riskeddas tahun 2018, angka kejadian menarche pada remaja putri di Indonesia sebesar 55,12% (Riskeddas, 2018). Jumlah penduduk Kota Yogyakarta dari tahun 2015 sampai dengan tahun 2021 lebih banyak perempuan. Pada tahun 2021 ini, dari seluruh penduduk, jumlah perempuan sebesar 51%. Rata-rata usia menarche terendah berada di Yogyakarta (12 tahun) (DINKES, 2021).

Remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Umumnya, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Pada masa ini, hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif yang ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (menarche).

Menstruasi dapat diklasifikasikan berdasarkan usia, salah satunya adalah menarche dini, yaitu ketika menstruasi pertama terjadi sebelum usia 13 tahun. Sekitar seperlima dari populasi remaja perempuan di dunia berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi. Di Indonesia, usia rata-rata menstruasi pertama adalah 12,4 tahun dengan prevalensi sekitar 60 persen (Trisnadewi et al., 2022).

Banyak faktor yang memengaruhi terjadinya menarche, di antaranya status gizi, gaya hidup, asupan makanan, faktor genetik, paparan media massa, serta kondisi sosial ekonomi. Perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup turut memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik remaja yang berdampak pada percepatan pubertas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri. Oleh karena itu, penulisan ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya menarche dini berdasarkan hasil-hasil penelitian terkini.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan cara mencari literatur melalui media elektronik dengan menggunakan databased seperti Google Scholar dan Pubmed. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk membahas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja. Jumlah artikel yang direview dalam literatur review ini 3 artikel berasal dari google scholar dengan *keyword* “menarche”, “menarche dini”, dan “faktor-faktor menarche dini”. Metode yang digunakan dalam pencarian artikel adalah dengan menggunakan Indonesia yang relevan. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pencarian dipilih berdasarkan tahun publikasi, yaitu dari tahun 2020 hingga 2025.

HASIL

Diperoleh 3 jurnal yang menggunakan subjek penelitian factor remaja dengan kejadian menarche dini. Berikut ini merupakan kajian jurnal yang diguankan

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian (Diperbaiki)
(Lestari, Masrikhiyah, Sari, et al., 2022)	Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, dan Asupan Makanan dengan Kejadian Menarche Dini pada Siswi MTS Darul Abror	Kuantitatif, observasional cross-sectional, N=51 siswi, dianalisis dengan Chi-square.	60,8% siswi mengalami menarche dini. Ditemukan hubungan signifikan dengan: gaya hidup (p=0,000), status gizi (p=0,000), asupan protein (p=0,005), lemak (p=0,004), dan karbohidrat (p=0,001).
(Trisnadewi et al., 2022)	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 15 Padang Tahun 2022	Analitik dengan Desain Cross Sectional, N=85 siswi kelas VII, dianalisis dengan Chi Square.	Sebanyak 58,8% (N=50) siswi mengalami menarche dini. Ditemukan hubungan signifikan dengan: Status Gizi (p=0,011), Riwayat Menarche Ibu (Genetik) (p=0,046), dan Paparan Media Massa (p=0,008).
(Kholifah, 2024)	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kejadian Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Winong	Analitik obsevasional kuantitatif, rancangan cross sectional, N=80 responden, dianalisis dengan uji Chi-square.	Terdapat hubungan signifikan antara kejadian menarche dini dengan faktor-faktor: status gizi (p=0,037), usia menarche ibu (p=0,0001), gaya hidup (p=0,0001), dan pendapatan orang tua (p=0,039).

PEMBAHASAN

Dari hasil kajian literatur terhadap 3 jurnal di atas, terlihat jelas bahwa ada beberapa faktor yang berhubungan dengan terjadinya menarche dini pada remaja putri yaitu status gizi, gaya hidup, asupan makanan, faktor genetik, paparan media massa, dan kondisi sosial ekonomi.

Gaya Hidup Remaja

Perkembangan teknologi dan perubahan pola pergaulan telah membentuk gaya hidup remaja modern yang cenderung sedentari. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta snack kemasan telah menjadi bagian dari rutinitas remaja putri. Pola makan tinggi energi dan rendah serat ini, disertai dengan kurangnya aktivitas fisik, penggunaan gawai dalam waktu lama, serta pola tidur yang tidak teratur, terbukti berperan dalam peningkatan berat badan. Peningkatan massa lemak tubuh akan memicu kenaikan hormon leptin dan estrogen yang berperan dalam percepatan pematangan sistem reproduksi, sehingga menarche terjadi lebih dini.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan gaya hidup tidak sehat memiliki proporsi menarche dini yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang menjalani pola hidup sehat. Selain faktor nutrisi dan aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk, stres, serta paparan media juga berperan dalam mempercepat pubertas melalui gangguan keseimbangan hormonal. Dengan demikian, gaya hidup merupakan salah satu faktor dominan yang secara konsisten terbukti berhubungan dengan kejadian menarche dini (Lestari, Masrikhiyah, & Sari, 2022)

Status Gizi

Status gizi, khususnya kondisi overweight dan obesitas, merupakan faktor biologis yang paling kuat berhubungan dengan percepatan usia menarche. Penumpukan jaringan lemak pada remaja dengan status gizi lebih akan meningkatkan produksi hormon leptin, yang berperan dalam mengaktivasi sekresi Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Aktivasi GnRH kemudian merangsang pelepasan FSH dan LH, sehingga mempercepat pematangan ovarium dan terjadinya menstruasi pertama (Lestari, Masrikhiyah, & Sari, 2022)

Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi lebih memiliki risiko lebih tinggi mengalami menarche dini dibandingkan remaja dengan status gizi normal maupun kurang. Bahkan ditemukan bahwa sebagian besar remaja overweight mengalami menarche sebelum usia 12 tahun. Sebaliknya, remaja dengan status gizi kurang cenderung mengalami keterlambatan menarche karena asupan nutrisi yang tidak adekuat menghambat perkembangan organ reproduksi. Hal ini menegaskan bahwa keseimbangan status gizi memegang peranan penting dalam menentukan waktu terjadinya pubertas dan menarche (Lestari, Masrikhiyah, & Sari, 2022).

Asupan Makanan

Asupan makanan berlebih, baik dari sisi protein, lemak, maupun karbohidrat, berkontribusi signifikan terhadap percepatan usia menarche. Konsumsi protein hewani yang tinggi, seperti daging, ayam, ikan, dan susu, dapat meningkatkan kadar Insulin-like Growth Factor-1 (IGF-1) yang berperan dalam percepatan kematangan seksual. Selain itu, asupan lemak berlebih yang banyak ditemukan pada makanan cepat saji dan gorengan meningkatkan cadangan lemak tubuh yang berimplikasi pada peningkatan kadar estrogen (Kholifah, 2024)

Asupan karbohidrat sederhana seperti gula dan produk berbasis tepung juga memicu kenaikan berat badan yang mempercepat pubertas. Pola makan remaja yang didominasi jajan makanan manis dan berlemak, serta rendah serat, menunjukkan hubungan yang konsisten dengan kejadian menarche dini. Dengan demikian, kualitas dan kuantitas asupan makanan menjadi faktor penting yang secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi usia menarche

Riwayat Menarche Ibu (Faktor Genetik)

Riwayat menarche ibu merupakan faktor genetik yang memiliki hubungan kuat dengan kejadian menarche dini pada anak perempuan. Usia menarche ibu menjadi indikator penting dalam memprediksi usia menarche anak karena adanya gen yang mengatur kematangan seksual serta regulasi hormon estrogen yang diturunkan secara hereditas. Remaja putri dengan ibu yang mengalami menarche dini memiliki peluang lebih besar untuk mengalami menarche pada usia yang lebih awal.

Penelitian juga menunjukkan adanya korelasi positif antara usia menarche ibu dan anak, dengan kecenderungan usia menarche anak bergeser lebih dini sekitar dua tahun dibandingkan ibu. Selain faktor genetik, kesamaan lingkungan keluarga, pola asuh, serta gaya hidup juga memperkuat pengaruh ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa kejadian menarche dini merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan lingkungan (Kholifah, 2024)

Paparan Media Massa dan Stimulasi Pubertas

Paparan media massa, khususnya konten yang bernuansa seksual, terbukti berhubungan dengan percepatan menarche pada remaja putri. Remaja yang sering mengakses tayangan atau konten seksual memiliki proporsi menarche dini yang lebih tinggi dibandingkan yang jarang terpapar. Stimulasi visual dan psikologis dari konten tersebut dapat memicu aktivasi sistem hormonal melalui peningkatan pelepasan GnRH, FSH, dan LH, yang akhirnya meningkatkan produksi estrogen dan memicu pematangan organ reproduksi lebih cepat.

Selain itu, paparan media juga memengaruhi gaya hidup, pola makan, citra tubuh, dan perilaku sedentari yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap peningkatan status gizi dan percepatan pubertas. Media massa dengan demikian berperan sebagai faktor lingkungan yang memperkuat risiko menarche dini (Trisnadewi et al., 2022).

Pendapatan Orang Tua dan Faktor Sosial Ekonomi

Pendapatan orang tua merupakan faktor sosial ekonomi yang tidak dapat dipisahkan dari kejadian menarche dini. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi memiliki akses yang lebih baik terhadap makanan bergizi, fasilitas kesehatan, serta lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak. Kondisi ini cenderung menghasilkan status gizi yang baik atau berlebih, yang kemudian mempercepat kematangan seksual dan terjadinya menarche.

Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan rendah sering mengalami keterbatasan dalam pemenuhan gizi, yang dapat menunda pubertas. Namun, pendapatan tinggi juga dapat berdampak negatif apabila disertai dengan pola konsumsi tinggi kalori dan rendah aktivitas fisik (Kholifah, 2024). Oleh karena itu, pendapatan orang tua berperan secara tidak langsung melalui pengaruhnya terhadap status gizi, gaya hidup, dan pola kesehatan remaja

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap 3 jurnal yang diperoleh melalui Google Scholar, dapat disimpulkan bahwa kejadian menarche dini pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor utama yang berperan meliputi status gizi, gaya hidup, asupan makanan, faktor genetik (riwayat menarche ibu), paparan media massa, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Dari seluruh faktor tersebut, status gizi lebih dan gaya hidup tidak sehat menjadi faktor yang paling dominan dalam mempercepat usia menarche.

DAFTAR PUSTAKA

- Kholifah, M. N. (2024). *FAKTOR - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Winong*. 4(1).
- Lestari, W. D., Masrikhiyah, R., & Sari, D. R. (2022). *Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi, Dan Asupan Makanan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi MTS Darul Abror*. 6.
- Lestari, W. D., Masrikhiyah, R., Sari, D. R., Studi, P., Ilmu, S. I., Kesehatan, F. I., & Muhadi, U. (2022). *Hubungan Gaya Hidup , Status Gizi , Dan Asupan Makanan Dengan Kejadian Menarch E Dini Pada Siswi MTS Darul Abror*. 6, 14650-14661.
- Trisnadewi, E., Irlah, R., Putri, G. E., Dasril, O., & Fernando, F. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 15 Padang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2022). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2021*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan D.I. Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.