

LITERATUR REVIEW : FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN MENARCHE DINI PADA REMAJA PUTRI

Sulastri¹, Alfiah Rahmawati², Friska Realita³
Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran
Universitas Islam Sultan Agung Semarang¹²³
e-mail: ¹sulastri08@std.unissula.ac.id, ²alfiahrahmawati@unissula.ac.id,
³friskarealita@unissula.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is puberty, a period of rapid change in physical maturity which includes physical and hormonal changes. Where adolescent girls will experience menstruation between the ages of 10-15 years or can occur younger. The factors that cause it are nutritional status, genetics, socioeconomics, mass media exposure, environment, physical activity. The purpose of this study is to obtain factors that influence the incidence of early menarche in adolescent girls. This literature review method is traced using electronic media using several databases such as Google Scholar and Pubmed by taking 12 journals that discuss factors related to the incidence of early menarche. The results of the literature review analysis of 12 journals showed that there were factors associated with the incidence of early menarche in adolescent girls including genetics, nutritional status, environment, socioeconomic status, mass media exposure (pornography), BMI, physical activity and junk food.

Keywords: *Adolescent; Early Menarche; Menarche factors.*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pubertas, masa perubahan kematangan fisik yang cepat yang meliputi perubahan fisik dan hormonal. Dimana remaja perempuan akan mengalami menstruasi antara usia 10-15 tahun atau dapat terjadi lebih muda. Adapun faktor yang menyebabkannya adalah status gizi, genetik, sosial ekonomi, paparan media massa, lingkungan, aktivitas fisik. Tujuan studi ini untuk memperoleh faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian menarche dini pada remaja putri. Metode literature review ini ditelusuri menggunakan media elektronik dengan menggunakan beberapa databased seperti Google Scholar dan Pubmed dengan mengambil 12 jurnal yang membahas tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini. Hasil dari analisis literature review sebanyak 12 jurnal mendapatkan hasil bahwa terdapat faktor faktor yang berbubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri diantaranya adalah genetik, status gizi, lingkungan, status sosial ekonomi, paparan media massa (pornografi), BMI, aktivitas fisik dan junk food.

Kata kunci: Remaja; Menarche Dini; Faktor menarche.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun hingga berusia 18 tahun.⁽¹⁾ Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini juga merupakan masa pubertas, masa perubahan kematangan fisik yang cepat yang meliputi perubahan fisik dan hormonal, terutama pada masa pubertas awal dimana hormon ini merangsang anak muda untuk bereksplorasi.⁽²⁾

Menarche adalah ketika seorang wanita, mendekati usia dewasa, mengalami menstruasi atau menstruasi untuk pertama kalinya.⁽³⁾ Menarche didefinisikan sebagai awal mula timbulnya menstruasi pada seorang wanita pada masa pubertas, yang biasanya terjadi antara usia 12 hingga 14 tahun. Pada masa remaja, terjadi perubahan penting pada seorang wanita dewasa yang menandakan bahwa anak telah memasuki pematangan organ seksual tubuhnya.⁽⁴⁾

Menurut World Health Organization (2015), sekitar seperlima penduduk dunia adalah kaum muda berusia 10 hingga 19 tahun. Sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang, yang mengakibatkan timbulnya menstruasi yang cepat pada remaja. Meski 85 persen di antaranya tinggal di negara berkembang. Prevalensi menarche dini bervariasi dari satu negara ke negara lain. Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan usia percepatan menarche 0,145 tahun per dekade.⁽⁵⁾

Menurut Kemenkes RI (2018), rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, usia 9-10 tahun 2,6%, usia 11-12 tahun 30,3% dan pada usia 13 tahun bahkan sebanyak 30%. Selebihnya mengalami menstruasi diatas usia 13 tahun.⁽⁶⁾ Berdasarkan data Riskesdas 2018, angka kejadian menstruasi pada remaja putri di Indonesia sebesar 55,12%.⁽⁷⁾

Semakin cepat seorang remaja mengalami menarche, maka ia akan semakin cepat mengetahui tentang kehidupan seksual, mulai tertarik pada laki-laki, dorongan untuk mengetahui dan melakukan aktivitas seksual. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kehamilan, aborsi, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi angka kematian ibu. Semakin tingginya angka kematian ibu, dipengaruhi oleh aborsi dan kehamilan remaja. Selain itu, usia menarche yang dipercepat dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya hiperplasia endometrium.⁽⁸⁾ Kejadian kanker rahim dan kanker payudara juga berhubungan dengan menarche dini, obesitas, penyakit kardiovaskular, gangguan metabolisme dan gangguan psikologis serta memengaruhi tinggi badan anak.⁽⁹⁾ Kejadian kanker rahim dan kanker payudara juga berhubungan

dengan usia menarche dengan alasan hormonal, yang didominasi oleh hormon estrogen. Sedangkan dampak psikologis menarche pada remaja putri, akan timbul perasaan cemas dan takut, perasaan bersalah juga berdosa. Hal itu terkait dengan proses perdarahan dan adanya anggapan, bahwa mereka kotor dan menderita suatu penyakit.⁽⁸⁾

Menurut Ririn Harian, populasi dengan menarche dini cenderung memiliki siklus ovulatoar lebih cepat dibandingkan dengan menarche lebih lambat. Siklus ovulatoar yang teratur dan semakin cepat juga dapat meningkatkan risiko kanker payudara empat kali lipat. Jika menarche dimulai pada usia 13 tahun, risiko kanker menurun sebesar 35% dibandingkan dengan anak perempuan yang mengalami menarche pada usia 12 tahun atau lebih muda.⁽¹⁰⁾

Penelitian menarche dini sangat penting. Dalam 100 tahun terakhir, usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda. Wanita yang mulai menarche dini (sebelum usia 12 tahun) memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker payudara dan paling takut mengalami pendarahan. Hal ini dikarenakan semakin dini seorang wanita memasuki masa pubertas, semakin lama jaringan payudaranya terpapar polutan penyebab kanker seperti bahan kimia, estrogen atau radiasi yang mempengaruhi proses reproduksi jaringan, termasuk jaringan payudara.⁽¹¹⁾

Adapun faktor penyebab terjadinya menstruasi dini antara lain status gizi, genetik, konsumsi makanan tinggi kalori dan berlemak, faktor sosial ekonomi, paparan media dewasa (pornografi, buku cerita dan majalah porno yang plot atau temanya adalah romansa), perilaku seksual dan gaya hidup.⁽¹⁰⁾ lingkungan, junk food, aktivitas fisik,⁽¹²⁾ suku, godaan dan rangsangan lawan jenis.⁽¹³⁾

Berdasarkan hasil review dari beberapa penelusuran literatur, di temukan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian usia menarche pada remaja diantaranya genetik, status gizi, lingkungan, status sosial ekonomi, paparan media massa (pornografi), BMI, aktivitas fisik dan junk food.

Tujuan dari literature review ini untuk menelaah lebih dalam mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri yang terdapat kesesuaian dengan penelitan-penelitian sebelumnya dengan cara mereview beberapa penelitian.

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 menarache dini pada remaja. Jumlah artikel yang direview dalam *literatur review* ini 2 artikel berasal dari *pubmed* dengan kata kunci "*early menarache factors*" dan 10 artikel berasal dari googlr scholar "menarache", "menarache dini", dan "faktor-faktor menarache dini". Metode yang digunakan dalam pencarian artikel adalah dengan menggunakan bahasa inggris dan Indonesia yang relevan. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pencarian dipilih berdasarkan tahun publikasi, yaitu dari tahun 2014 hingga 2023.

HASIL

Diperoleh 12 jurnal yang menggunakan subjek penelitian faktor remaja dengan kejadian menarache dini. Berikut ini merupakan kajian jurnal yang digunakan

Tabel 1. Hasil ringkasan jurnal

Penulis	Judul	Metode	Hasil
Tehrani <i>et al</i> (2014)	Factors influencing menaracheal age: results from the cohort of tehran lipid and glucose study	Studi longitudinal dengan desain kohort, jumlah sampel 402 responden.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa usia saat menarache dipengaruhi oleh IMT pramenstruasi, usia ibu saat menarache dan pendidikan ibu, IMT pramenstruasi termasuk faktor yang dapat dimodifikasi dan dipertahankan.
Malitha <i>et al</i> (2020)	Early age at menarache and its associated factors in school girls (age, 10 to 12 years) in Bangladesh: a cross-section survey in Rajshahi District, Bangladesh	Studi cross sectional dengan jumlah sampel 386 responden.	Terdapat hubungan antara tinggi badan, kelebihan berat badan, status gizi, tinggi ibu, BMI ibu, usia ibu, tingkat pendidikan dan pekerjaan orang tua pada kejadian menarache. Serta anak perempuan yang memiliki lebih sedikit saudara kandung mengalami menarache lebih awal dibandingkan anak perempuan seusianya. Usia saat menarache pada anak perempuan dipengaruhi oleh sosio-demografi orang tua dan faktor antropometri mereka.
Trisnadewi dkk (2022)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarache dini pada remaja putri di SMP Negeri 15 Padang	Studi analitik dengan desain cross sectional dengan jumlah sampel 85 responden.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Status gizi, riwayat menstruasi ibu, dan paparan media berhubungan dengan menarache dini.

Rita dkk (2022)	Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian early menarche di SDN 5 Oheo Kecamatan Oheo Kabupaten Konawe Utara	Studi deskriptif analitik dengan desain cross sectional, jumlah sampel 37 responden.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa status ekonomi yang fluktuatif bukan menjadi faktor terjadinya menarche dini, sedangkan status gizi dan terpapar media massa menjadi faktor terjadinya menarche dini.
Gultom dkk (2020)	faktor ibu dan faktor anak yang berhubungan dengan usia menarche pada anak sekolah dasar	Studi kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 261 responden.	Terdapat hubungan antara menarche ibu, status gizi, dan frekuensi konsumsi junk food, namun tidak ada hubungan antara ras ibu, usia ibu melahirkan, dan berat badan lahir, aktivitas fisik dan istirahat tidur sesuai dengan usia menarche anak.
Larasati dkk (2019)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada siswi SMP setia Negara Depok tahun 2018	Studi kasus dengan cross sectional dengan jumlah sampel 138 responden.	Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, aktivitas fisik dan paparan media dengan kejadian menarche dini. Tidak ada hubungan antara keadaan ekonomi dengan prevalensi menstruasi dini.
Rois dkk (2018)	Faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche prekoks	Studi kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 125 responden.	Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan prevalensi menarche dini, namun data menunjukkan bahwa terdapat responden obesitas yang lebih cenderung mengalami prekoks. Dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik (olahraga), usia haid ibu dan paparan pornografi dengan terjadinya menarche prekoks.
Susanti dkk (2017)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menarche pada siswi kelas viii MTSN 1 Bukittinggi tahun 2016	Studi kasus dengan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan 5 responden.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Genetika berhubungan dengan usia menarche. Status gizi mempengaruhi kematangan seksual saat menstruasi. Dan aktivitas sehari-hari adalah menonton TV, belajar, membantu orang tua
Febrianti (2017)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan menarche dini pada siswi kelas vii di MTSN Model Padang tahun 2017	Studi kasus dengan cross sectional study dengan jumlah sampel 79 responden.	Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar responden mengalami menstruasi dini, obesitas, dan terpapar media pornografi. Terdapat hubungan antara status gizi, media massa dengan menstruasi dini, namun tidak ada hubungan antara konsumsi makanan junk food dengan menstruasi dini.
Wulandari dkk (2016)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche siswi di SMPN 31 Semarang	Studi korelasi dengan metode pendekatan cross sectional, jumlah sampel 176	Terdapat hubungan antara status menarche ibu (genetik), keterpaparan media massa, gaya hidup, nutrisi, status gizi dengan kejadian menarche.

		responden.	
Kurniajati dkk (2015)	Faktor yang berhubungan dengan menarche pada remaja putri	Studi kasus dengan desain penelitian deskriptif dengan jumlah sampel 44 responden.	Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa sejumlah faktor yang mempengaruhi timbulnya menarche pada remaja putri, yaitu: faktor fertilitas dengan siklus haid teratur, lingkungan pergaulan yang baik, faktor umur (umur pertama kali haid) yaitu 12 tahun, faktor sosial ekonomi menurut UMR dan bmi normal.
Sinaga (2015)	Faktor-faktor yang berhubungan dengan status menarche di SMP X di Rangkasbitung	Studi kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel 106 responden.	Dari hasil penelitian diketahui bahwa IMT, aktivitas fisik ringan, status pekerjaan ayah, pendidikan ayah dan terpaaan media dewasa berpengaruh terhadap status menstruasi remaja. Ada hubungan yang signifikan antara usia dan IMT dengan status menarche. Dan variabel yang pengaruhnya paling kuat adalah paparan media dewasa, sehingga responden yang terpapar media dewasa memiliki pengaruh 2 kali terhadap status menstruasi.

PEMBAHASAN

Dari hasil kajian literatur terhadap 12 jurnal di atas, terlihat jelas bahwa ada beberapa faktor yang berhubungan dengan terjadinya menarche dini pada remaja putri yaitu genetik, status gizi, lingkungan, status sosial ekonomi, paparan media massa (pornografi), BMI, aktivitas fisik dan junk food.

Faktor Genetik

Faktor genetik adalah faktor yang tidak dapat diubah.⁽¹³⁾ Faktor usia ibu saat melahirkan juga mempengaruhi usia menarche anak. Semakin muda usia ibu saat melahirkan, semakin cepat anak tersebut mengalami menarche. Setiap orang mentransmisikan karakteristik tertentu dari satu generasi ke generasi berikutnya. Setiap anak memiliki kode genetik yang diturunkan dari orang tuanya. Hal ini tidak menutup kemungkinan haid anak akan dimulai pada usia normal, jika haid ibu normal. Di sisi lain, jika menstruasi ibu dimulai lebih awal/lebih lambat, kemungkinan besar menstruasi anaknya juga akan dimulai lebih cepat/lambat.⁽¹¹⁾ Umur haid ibu digunakan untuk

memprediksi tahun haid anak, dimana reseptor estrogen merupakan gen khusus yang menentukan umur haid pada anak perempuan dan dapat diturunkan dari ibu ke anaknya. Hal ini juga diduga terkait dengan lokus yang diwariskan untuk mengatur estrogen (genetik).⁽¹²⁾

Hasil penelitian⁽¹⁴⁾ menghasilkan hasil yang berbeda dengan hasil penelitian lain dan teori yang dikemukakan. Ia berkesimpulan bahwa tidak ada kaitan antara faktor genetik dengan terjadinya menstruasi dini, karena sebagian ibu sudah lupa usia pasti menstruasi. Hal ini dikatakan oleh beberapa responden yang mengatakan bahwa ibu mereka tidak begitu yakin dengan usia mulai menstruasi karena dianggap tidak terlalu penting.

Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat pemberian nutrisi dan penggunaan zat gizi. Semakin baik pola makannya, semakin awal menstruasi dimulai. Wanita dengan tubuh lebih gemuk mengalami menstruasi lebih awal daripada wanita kurus.⁽¹³⁾ Seseorang yang makan lebih banyak mempengaruhi hormon yang berperan dalam perkembangan seksual, seperti progesteron, estrogen, FSH dan LH.⁽⁹⁾ Status gizi anak perempuan dapat mempengaruhi usia mulai menstruasi, sedangkan status gizi yang lebih baik dapat mempercepat datangnya menstruasi.⁽¹⁵⁾ Status gizi mempengaruhi pembentukan hormon seks sekunder yang disekresikan oleh kelenjar hipotalamus, pituitary, dan ovarium. Pembentukan hormon lebih awal pada anak perempuan dengan kelebihan gizi. Kasus ini akan mengarah pada munculnya menarche dini. Overnutrition atau obesitas fisik ditandai dengan penumpukan lemak di dalam tubuh. Kelenjar adiposa dalam lemak tubuh dapat mengeluarkan kadar leptin. Jika kadar leptin perifer meningkat, ini dapat memicu peningkatan hormon luteinizing serum (LH). Peningkatan LH akan mempengaruhi peningkatan serum estradiol yang kemudian menginduksi menarche dini pada remaja putri. Overnutrition mendorong perkembangan dan pematangan organ seks, sementara kebutuhan nutrisi yang tidak memadai saat ini dapat menyebabkan keterlambatan pematangan seksual dan penghambatan pertumbuhan.⁽¹⁶⁾

Hasil penelitian⁽¹⁰⁾ menghasilkan hasil yang berbeda dengan hasil penelitian lain. Ia berkesimpulan bahwa tidak ada kaitan antara faktor status gizi dengan terjadinya menstruasi dini, karena lebih banyak remaja non obesitas yang mengalami menarche dini dibandingkan yang obesitas. Ini karena sebagian besar responden

mendapatkan pemahaman dan pengetahuan yang benar tentang gizi seimbang dari sekolah dan keluarga serta orang tua, serta faktor lingkungan yang menyebabkan terjadinya menstruasi dini.

Paparan Media Masa

Remaja putri yang menerima dorongan kuat dari luar, seperti sinetron yang menampilkan anak-anak sebagai orang dewasa, film tentang seks, membaca buku dan majalah tentang seks, godaan dan kegairahan, pengamatan langsung terhadap tindakan seksual. Rangsangan sensorik diubah di korteks dan dikirim melalui nukleus amigdala ke hipotalamus, yang merangsang produksi dalam bentuk Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH), yang merangsang kelenjar hipofisis anterior melalui sistem portal, sehingga kelenjar pituitari menghasilkan FSH dan LH mengirim sinyal melalui gonadotropin (gonad-stimulating hormone) ke ovarium untuk menghasilkan hormon estrogen. Kadar estrogen yang rendah dapat merangsang pertumbuhan payudara karena organ ini memiliki reseptor estrogen, terutama pada glandula. Estrogen juga menyebabkan pematangan alat kelamin dan perubahan alat kelamin sekunder, termasuk: distribusi rambut, akumulasi jaringan adiposa dan akhirnya perkembangan endometrium di dalam rahim. Stimulasi estrogen yang konstan pada endometrium menyebabkan perdarahan tipis pertama, yang dikenal sebagai menarche.⁽¹⁰⁾

Penggunaan media informasi karena kemampuan anak muda untuk mengakses informasi dari berbagai media dengan mudah, seperti televisi, komputer, internet dan majalah, juga karena karakteristik anak muda yang memiliki rasa ingin tahu yang besar terhadap hal-hal baru dan juga terpengaruh. dari teman.⁽⁹⁾

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik penting untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Selain dapat memengaruhi pertumbuhan tinggi badan, aktivitas fisik atau olahraga juga dapat memengaruhi produktivitas hormon seks. Sehubungan dengan hal tersebut, diketahui bahwa olahraga dapat meningkatkan hormon prolaktin yang diproduksi oleh kelenjar pituitari anterior yang bertanggung jawab untuk produksi ASI. Pada atlet muda, prolaktin mempengaruhi pematangan ovarium, yang menghambat dan mencegah pematangan ovarium oleh hormon lain yaitu FSH. Hal ini menyebabkan keterlambatan haid atau berhentinya haid sementara. Kondisi ini sama dengan kondisi ibu menyusui.⁽¹⁰⁾ Olahraga berlebihan dapat menyebabkan hilangnya massa tubuh karena

kelelahan dan kehilangan nafsu makan. Selain itu, latihan fisik yang berat dapat menunda timbulnya menstruasi.⁽¹⁷⁾ Aktivitas fisik menyeimbangkan nutrisi yang masuk dan keluar, yang juga memengaruhi proses hormonal reproduksi. Menurut WHO, olahraga dilakukan minimal 10-15 menit. Wanita muda yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah atau sesekali cenderung memiliki siklus menstruasi yang lebih cepat daripada wanita muda yang melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti bola voli, bulu tangkis, dan renang.⁽¹⁸⁾

Hasil penelitian⁽¹²⁾ menghasilkan hasil yang berbeda dengan hasil penelitian lain. Ia berkesimpulan bahwa tidak ada kaitan antara faktor aktivitas fisik dengan terjadinya menstruasi dini, hal ini dikarenakan siswa perempuan melakukan kegiatan yang tidak bersifat fisik seperti olah raga, melainkan kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang baik.⁽¹⁹⁾

Lingkungan

lingkungan yang dipraktikkan oleh anak muda, seperti pergaulan bebas, dimana dipengaruhi oleh media sosial, menggiring anak muda untuk melihat, menonton dan membaca majalah porno, menonton film porno di TV atau internet, serta mereka yang sudah saling menyukai lawan jenis (berpacaran) dan keluar malam dengan alasan ingin mengerjakan PR, meskipun tidak semua remaja jujur akan hal tersebut. Hal ini tentunya memicu terjadinya pubertas dini pada para remaja tersebut, yang tentunya mempengaruhi perkembangan fisik dan psikis remaja tersebut. Pergaulan antara kota dan desa sangat berbeda dengan perbedaan tersebut, remaja menerima stimulus atau respon yang berbeda yang mempercepat pematangan atau pubertas lebih dini.⁽⁵⁾

Remaja yang tumbuh dalam lingkungan sosial yang buruk, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan kepribadian antisosial dan perilaku menyimpang dibandingkan remaja yang tumbuh dalam keluarga yang harmonis.⁽²⁰⁾ Lingkungan keluarga yang harmonis dan adanya keluarga besar yang baik dapat memperlambat terjadinya menstruasi dini, sedangkan anak yang tinggal dalam keluarga yang tidak harmonis dapat menyebabkan terjadinya menstruasi dini. Selain itu, ketidakhadiran ayah di usia muda, adanya kekerasan seksual terhadap anak dan adanya konflik dalam keluarga menjadi faktor penting munculnya menstruasi dini. Beberapa aspek

struktur dan fungsi keluarga mempengaruhi terjadinya menstruasi dini.⁽²¹⁾

Ekonomi

Status ekonomi mempengaruhi menarche dini karena keluarga memegang peranan penting yang cukup besar dalam mempercepat usia menstruasi saat ini. Status ekonomi yang rendah mempengaruhi status gizi seseorang karena tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarganya.⁽¹⁸⁾ Pendapatan yang tinggi biasanya diikuti oleh jumlah dan jenis pangan yang akan dikonsumsi. Pendapatan per kapita juga dapat menentukan kebiasaan makan, termasuk pola jajan anak.⁽²²⁾ Status ekonomi yang memadai terkait dengan kemudahan akses terhadap bahan pangan yang berkualitas baik, termasuk protein hewani dan lemak jenuh. Sumber protein makanan pada usia dini dapat mempengaruhi timbulnya menstruasi, karena tingginya rasio protein hewani terhadap nabati pada usia 3-5 tahun dikaitkan dengan timbulnya menstruasi dini.⁽¹⁸⁾ Sedangkan orang tua yang tingkat sosial ekonominya di bawah UMK, cukup hanya dengan mempertahankan misalnya makanan yang dikonsumsi, mereka lebih banyak mengkonsumsi makanan vegetarian untuk memenuhi kebutuhan esensial tubuh tanpa mempengaruhi kebutuhan lain untuk berpikir bahwa itu harus dipenuhi oleh tubuh remaja.⁽²¹⁾

Hasil penelitian⁽¹⁶⁾ menghasilkan hasil yang berbeda dengan penelitian lain. Ia berkesimpulan bahwa tidak ada kaitan antara faktor ekonomi dengan terjadinya menstruasi dini, hal ini dikarenakan tingginya tingkat pendapatan cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi. Tingkat pendapatan per kapita juga dapat menentukan pola makan, termasuk pola jajan anak. Kebiasaan jajan memungkinkan tubuh memperoleh tambahan energi sehingga tanpa disadari asupan energi ke dalam tubuh melebihi kebutuhan dan dampaknya berupa bertambahnya timbunan lemak dalam tubuh. Sehingga penghasilan orangtua tidak berhubungan dengan usia menarche. Orangtua dengan penghasilan yang tidak tinggi belum tentu memenuhi gizi anaknya.⁽²³⁾

BMI

Basal Metabolic Index (BMI), yang terdiri dari berat dan tinggi badan remaja sebelum menarche dapat mempengaruhi usia saat menarche.⁽²⁴⁾ Remaja dengan BMI yang lebih tinggi cenderung mengalami menarche pertama lebih awal, karena penumpukan lemak di jaringan

adiposa meningkatkan jumlah leptin. Leptin memicu pelepasan GnRh, yang bekerja pada FSH dan LH untuk merangsang pematangan folikel dan produksi estrogen, dan remaja dengan status gizi normal mengalami menarche pada usia normal.⁽²¹⁾ Peningkatan BMI pada usia 3 dan 6 tahun merupakan faktor risiko yang signifikan bagi anak perempuan untuk mencapai pubertas lebih awal. Ditemukan bahwa kadar leptin jauh lebih tinggi pada anak perempuan dengan BMI obesitas dibandingkan anak dengan BMI normal.⁽²⁵⁾ Peningkatan serum leptin ditetapkan 2 tahun sebelum peningkatan serum LH dan kadar estradiol. Leptin sangat terkait dengan massa lemak tubuh dan berkurangnya usia saat menstruasi.⁽²⁶⁾ Nilai BMI yang baik menunjukkan pemenuhan nutrisi yang optimal. Nutrisi yang optimal dapat mempercepat pertumbuhan dan perkembangan organ seksual, sedangkan nutrisi yang tidak memadai dapat menunda pematangan seksual dan pertumbuhan. BMI dipengaruhi oleh asupan nutrisi, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, ekonomi, tingkat pendidikan, paparan penyakit kronis dan persentase lemak tubuh.⁽²⁵⁾

Junk Food

Junk food atau makanan cepat saji memiliki kandungan seperti tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula dan natrium (Na), vitamin A, asam askorbat, kalsium dan asam folat. Junk food mengandung banyak pemanis buatan, lemak, dan zat aditif yang dapat menyebabkan menstruasi dini.⁽⁸⁾ Makanan yang tergolong junk food antara lain kentang goreng, hamburger, soda atau soft drink, pizza, hot dog, donat dan lain-lain.⁽⁹⁾ Jadi, hal ini terkait dengan peningkatan kadar leptin. Proses pembentukan hormon estrogen dipengaruhi oleh asupan lemak tertentu yang digunakan untuk ovulasi, yang menyebabkan menarche dimulai lebih awal.

Remaja dengan nutrisi berlebihan (obesitas dan berat badan) mengalami menarche lebih awal. Pola makan mempengaruhi kematangan seksual seseorang. Karena pola makan mempengaruhi sekresi hormon gonadotropin dan respon terhadap luteinizing hormone (LH). Hormon ini mengeluarkan estrogen dan progesteron di ovarium, sehingga karakteristik seksual sekunder muncul lebih cepat daripada anak muda yang kurang gizi.⁽⁸⁾ Faktor risiko terjadinya menarche dini antara lain asupan rendah serat dan tinggi lemak dari junk food serta konsumsi makanan kaya kalsium yang tinggi.⁽¹²⁾

KESIMPULAN

Dari hasil analisis literature review jurnal yang direview berjumlah sebanyak 12 jurnal yang didapatkan melalui proses pencarian menggunakan database Google scholar dan *Pubmed*. Setelah dilakukan review atau analisis terhadap 12 jurnal. Didapatkan kesimpulan hasil dari jurnal tersebut bahwa terdapat faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche dini pada remaja putri diantaranya adalah genetik, status gizi, lingkungan, status sosial ekonomi, paparan media massa (pornografi), BMI, aktivitas fisik dan junk food.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Upaya Kesehatan Anak. *Implement Sci*. 2014;39(1):1–15.
2. Haerani Nur ND. *Dinamika Perkembangan Remaja*. Vol. 346, Buku Sikologi Remaja. 2020. p. 1–337.
3. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. In: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2014.
4. Kusmiran E. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Med Jakarta, Indones. 2014;
5. Devi Partika Sari, Nurhapsa, Erna Magga. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Early Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Kelurahan Lapadde Kota Parepare. *J Ilm Mns Dan Kesehat*. 2019;2(1):141–55.
6. Kemenkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. 2018. p. 674.
7. Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Tahun 2018. In: Jakarta : kementerian Kesehatan RI. 2018.
8. Anita S, Simanjuntak YT. The Correlation between Junk Food Consumption and Age of Menarche of Elementary School Student In Gedung Johor Medan. *Unnes J Public Heal*. 2018;7(1):21–4.
9. Febrianti R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Menarche Dini Pada Siswi Kelas Vii Di Mtsn Model Padang Tahun 2017. *UNES J Sci Res [Internet]*. 2017;2(1):73–84. Available from: <http://journal.univ-ekasakti-pdg.ac.id>
10. Rois A, Satyawati C, Ahluludin Y, Fajridin F, Romadloni A, Limbong F, et al. Factors Related to Incidence of Menarche Praecox [Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Prekok]. *Proceeding Community Dev*. 2019;2:200.
11. Trisnadewi E, Irlah R, Putri GE, Dasril O, Fernando F. Faktor-Faktor Yang

- Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 15 Pada. *J Kesehat Saintika Meditory*. 2022;05.
12. Gultom W, Hasanah O, Utami S. Faktor Ibu Dan Faktor Anak Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Anak Sekolah Dasar. *J Ners Indones*. 2020;10(2):182.
 13. Susanti E, Wulandari S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016. *J Kesehat Prima Nusant*. 2017;Volume 8 N(2):155–60.
 14. Herawati R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 8 Tambusai Utara Tahun 2013. *J Matern Neonatal*. 2013;1(3):132.
 15. Mutasya FU, Edison E, Hasyim H. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(1):233–7.
 16. Rita, Mien, Muh, Jasmin HKIB. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Early Menarche Di Sdn 5 Oheo Kecamatan Oheo Kabupaten Konawe Utara. *J Kesehat Marendeng*. 2022;6(1):65–79.
 17. Sinaga SEN. Faktor - faktor yang Berhubungan dengan Status Menarche di SMP X di Rangkabitung. *COPING Ners J [Internet]*. 2015;3(2):34–43. Available from: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15683/10501>
 18. Larasati N, Simanungkalit SF, Puspareni NLD. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Smp Setia Negara Depok Tahun 2018. *Med Respati J Ilm Kesehat*. 2019;14(2):143.
 19. Br Napitupulu V, . H, Halim R. Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Di SDN 47/IV Kota Jambi Tahun 2018. *J Kesmas Jambi*. 2018;2(1):71–80.
 20. Irma Harahap E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Menarche Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Kota Jambi Tahun 2014. *J Skripsi*. 2014;3(2):16–9.
 21. Kurniajati S, Anggraini DN. Faktor Yang Berhubungan Dengan Menarche Pada Remaja Putri. *J Penelit Keperawatan*. 2015;1(2):133–42.
 22. Wulandari P, Ainin DN, Astuti SW. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *J Keperawatan*. 2015;6(2):117–22.
 23. Tehrani FR, Mirmiran P, Gholami R, Moslehi N, Azizi F. Factors influencing menarcheal age: Results from the cohort of Tehran Lipid and glucose study. *Int J Endocrinol Metab*. 2014;12(3).
 24. Malitha JM, Islam MA, Islam S, Al Mamun ASM, Chakrabarty S, Hossain MG. Early age at menarche and its associated factors in school girls (age, 10 to 12 years) in Bangladesh: A cross-section survey in Rajshahi District, Bangladesh. *J Physiol Anthropol*. 2020;39(1):1–9.
 25. Fitriany J, Maulina F, Witanti CE. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Usia Menarche Pada Siswi Smp Di Kota Lhokseumawe. *AVERROUS J Kedokt dan Kesehat Malikussaleh*. 2018;4(1):26.
 26. Kadir MR, Linardi F, Aditiawati A. Hubungan usia menarche dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja di Kota Palembang. *J Kedokt dan Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij*. 2019;6(1):16–22.