

## Literature Review: Hubungan Usia Menarche dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi

Muslimah Intan Ayu Fadhilah<sup>1\*</sup>, Tri Wijayanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: Intanayu490@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:18/11/21

Diterbitkan: 19/04/22

---

### Abstrak

**Tujuan studi:** Tujuan Penelitian agar mengetahui hubungan antara Usia Menarche dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan *literature review* terhadap hasil penelitian selama 10 tahun terakhir yang di publikasikan pada *Google scholar, Pubmed, Research Gate* dan *Scient Direct* yang berhubungan dengan usia menarche dan siklus menstruasi. Jurnal yang di pilih ada 15 jurnal ( nasional dan internasional).

**Hasil:** Hasil *literature review* ini menyatakan bahwa terdapat 13 jurnal yang memiliki hubungan usia menarche dengan siklus menstruasi pada mahasiswi dan 2 jurnal yang tidak memiliki hubungan yang signifikan.

**Manfaat:** Hasil dari penelitian ini di harapkan mahasiswi lebih memperhatikan usia menarche agar terhindar dari gangguan siklus menstruasi

### Abstract

**Purpose of study:** The purpose of the study was to determine the relationship between Menarche Age and Menstrual Cycle in female students.

**Methodology:** Research using a literature review of the results of research over the past 10 years, which was published in Google Scholar, Pubmed, Research Gate, and Scient Direct relating to age of menarche and menstrual cycle. The selected journals were 15 journals (national and international).

**Results:** The results of this literature review stat that there are 13 journals that have a relationship between the age of menarche and the menstrual cycle in female students and 2 journals that do not have a significant relationship.

**Applications:** The benefit of this research is that female students pay more attention to the age of menarche in order to avoid menstrual cycle disorders.

---

**Kata kunci:** Mahasiswi, Siklus menstruasi, Usia menarche

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia, masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, meliputi perubahan fisiologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Masa remaja umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Sharma, 2014). Saat ini diperkirakan jumlah remaja di dunia sekitar 1,2 miliar, dan lebih dari 27% penduduk berada pada rentang usia 10-15 tahun. (Djalalinia, 2012).

Menurut Parveen (2013) terjadi perubahan biologis pada perkembangan remaja yang menandakan bahwa semua organ reproduksi mulai matang yang ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan fenomena fisiologis penting yang dialami oleh setiap remaja perempuan usia 12-13 tahun, yang menunjukkan bahwa organ reproduksi telah matang dan berperan penting dalam kesehatan fisik dan mental serta kesehatan reproduksi.

Menarche menunjukkan bahwa sistem reproduksi wanita bekerja. Secara umum, menstruasi normal terjadi setiap 21-32 hari dan berlangsung sekitar 5-7 hari. Lamanya pendarahan sekitar 3-5 hari, ada yang 1-2 hari, dan kemudian ada sedikit darah tanpa rasa sakit. Kehilangan darah sekitar 30-40 ml. Puncaknya terjadi pada hari ke-2 atau ke-3, menggunakan sekitar 2-3 pembalut (Karout, 2012).

Menarche merupakan salah satu tanda kematangan seksual pada remaja putri (Dariyo, 2014). Menarche adalah menstruasi pertama pada masa pubertas pertengahan sebelum masa reproduksi pada masa pubertas dini. Dengan perkembangan biologis, pada usia tertentu seseorang akan mencapai tahap kematangan organ seksual yang ditandai dengan menstruasi pertama (Sukarni & Wahyu, 2016).

Menstruasi tidak teratur terjadi setelah menarche, karena folikel degraaf tidak mengeluarkan sel telur yang disebut ovulasi (Sibagariang et al., 2016). Menstruasi yang tidak teratur pada beberapa tahun pertama menarche merupakan fenomena yang sering terjadi pada remaja putri, namun dapat menimbulkan kecemasan pada remaja itu sendiri. Ada hipotesis bahwa sulit

untuk memiliki keturunan karena siklus menstruasi yang tidak teratur. Hal ini akan disertai dengan kecemasan dan ketakutan yang tidak nyata, yang semuanya berkaitan dengan proses menstruasi (Sukarni & Wahyu, 2013).

Perubahan siklus menstruasi diukur dari siklus menstruasi normal, dimana siklus menstruasi berbeda dengan siklus menstruasi sebelumnya. Titik awal adalah titik awal dan bisa lebih pendek dari rentang normal. Dibutuhkan 21 hingga 32 hari. (Karout, 2012). (Karout, 2012), perubahan siklus menstruasi dapat dibagi menjadi tiga periode: siklus pendek yang disebut oligomenore, siklus panjang yang disebut oligomenore, dan periode yang disebut amenore yang tidak terjadi terus menerus selama sekitar tiga bulan.

Perubahan siklus menstruasi merupakan masalah yang cukup umum, dengan prevalensi 75% pada akhir pubertas. Perubahan siklus menstruasi merupakan tanda penting dari penyakit sistem reproduksi, dan mungkin lebih lanjut terkait dengan peningkatan risiko berbagai penyakit sistem reproduksi (seperti kanker rahim dan infertilitas). Perubahan siklus menstruasi diyakini dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Sianipar, 2009). Selain itu, pada studi masa remaja, sekitar 65% orang yang mengalami perubahan siklus menstruasi menyebabkan gangguan fungsi sosial di sekolah, yang terutama disebabkan oleh ketidakhadiran (Karout, 2012).

Menurut data Survei Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) dari Todoho (2014), mayoritas wanita Indonesia berusia 10-59 tahun melaporkan periode menstruasi yang teratur, dengan 13,7% menstruasi dalam setahun terakhir. Menurut Syaifudin (2003, Mesarini dan Vitara 2013), jika efek gangguan siklus menstruasi tidak segera ditangani dan ditangani dengan benar maka akan terjadi gangguan infertilitas yang menyebabkan tubuh kehilangan banyak darah dan menyebabkan anemia, Pucat, kurang konsentrasi dan tanda-tanda anemia lainnya.

**2. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Literature Review*. *Literature Review* sendiri merupakan penelitian dengan menggunakan metode meneliti jurnal-jurnal, teori-teori dan temuan penelitian (Riyanto, 2011). Data yang digunakan adalah data sekunder diperoleh bukan dari penelitian langsung oleh peneliti, melainkan dari hasil penelitian terdahulu oleh peneliti lain. Data berasal dari jurnal yang relevan berasal dari *databased google scholar, pubmed, Research Gate* dan *scient direct*. Pencarian artikel menggunakan kata kunci atau *keyword* (AND OR NOT or AND NOT) yang digunakan guna memperluas dan menjabarkan pencarian, sehingga mempermudah dalam menentukan jurnal maupun artikel ilmiah yang akan digunakan oleh peneliti. Kata kunci dalam penelitian ini “*hubungan usia menarche*” “*usia menarche*” dan “*siklus menstruasi*”.

**3. HASIL DAN DISKUSI**

Tabel 1: Tabel Analisis Jurnal

NO	PENELITI	TAHUN	JUDUL	VOLUME ANGKA	METODE (DESAIN, SAMPEL, VARIABEL, INSTRUMEN, ANALISIS)	HASIL PENELITIAN	DATA BASED
1	Enno Fitriningtyas, Endang Sri Redjeki, Agung Kurniawan, 2017	2017	Usia Menarche, status Gizi, dan Siklus Menstruasi Santi Putri	Vol. 2 No. 2	D: kuantitatif korelasional dengan pendekatan <i>cross ectional</i> S: 50 responden, teknik sampling <i>purposive sampling</i> V: usia menarche, status gizi dan siklus menstruasi santri putri I: kuesioner usia menarche dan siklus menstruasi, lembar IMT  A: uji alternatif <i>chi-square</i> yaitu uji <i>fisher</i>	Hasil penelitian bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia <i>menarche</i> dengan siklus menstruasi santri putri, diketahui nilai <i>p-value</i> = 0,082, sedangkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan siklus menstruasi santri putri <i>p-value</i> = 0,001 ( $\alpha$ = 0,05).	<i>Googl Scholar</i>

2	Maria Ulfa & Ika Agustina, 2014	2014	Pengaruh Penyuluhan Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Pra Menstruasi	Vol. 1 No. 3	D: pre eksperimen S: 100 responden V:menarche, pengetahuan, dan sikap Remaja Putri I: kuesioner  A: uji <i>Wilcoxon</i>	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pvalue (0,000) < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang menarche.	<i>Google Scholar</i>
3	Wahyu Setyaningsih 2019	2019	Usia Menarceh dan Pola Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri	Vol. 1 No. 1	D: <i>cross-sectional</i> S: 75 responden dengan metode <i>random sampling</i> V: usia menarceh, pola menstruasi dan status gizi I: kuesioner dan wawancara terstruktur  A: uji <i>chi-square</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara usia <i>menarceh</i> dengan status gizi ( $p>0,05$ ), namun terdapat hubungan bermakna antara pola menstruasi dengan status gizi ( $p<0,05$ ).	<i>Google Scholar</i>
4	Esa Risi Suazini, 2017	2017	Hubungan Usia Menarceh dengan Siklus Menstruasi Remaja	Vol. 7 No. 2	D: deskripsi dengan pendekatan kohort S: 109 responden V: usia menarceh, siklus menstruasi I: kuesioner usia menarceh dan siklus menstruasi  A: uji <i>chi-square</i>	Hasil penelitian, diperoleh angka <i>significancy</i> 0,110. Nilai $p > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara <i>menarceh</i> kelompok siklus menstruasi teratur dengan <i>menarceh</i> kelompok siklus menstruasi tidak teratur	<i>Google Scholar</i>
5	Maulina Mutiara Dinda, Dyah Noviawati Setya Arum, Dwiana Estiwidani, 2020	2020	Hubungan Usia Menarceh dengan Perilaku Kebersihan Menstruasi di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kabupaten Sleman	Vol. 2 No. 7	D: analitik observasional dengan pendekatan cross sectional S: 41 responden, total sampling V: usia menarceh dan perilaku kebersihan menstruasi I: kuesioner usia menarceh dan kebersihan saat menstruasi  A: uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> dan uji <i>Biavariate Correlation</i>	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Siswi MIN 2 Kabupaten Sleman sebagian besar mengalami <i>menarceh</i> dini. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil <i>p-value</i> 0,002 (<0,05) yang artinya ada hubungan antara hubungan usia <i>menarceh</i> dengan perilaku kebersihan menstruasi. Hasil uji <i>Bivariate Correlation</i> didapatkan hasil 0,524 yang menunjukkan bahwa terjadi keeratan hubungan yang sedang antara usia <i>menarceh</i>	<i>Google Scholar</i>

							dengan perilaku kebersihan menstruasi	
6	Ma Luisa Marvan PhD, Veronica Alcala-Herrera MD, 2014	2014	<i>Age at Menarche, Reactions to Menarche and Attitudes Towards Menstruati on Among Mexican Adolescent Girls</i>	Vol. 27 No. 2	D: <i>Cross-sectional survey</i> S: 602 responden V: usia menarche dan pengalamannya, sikap saat menstruasi I: kuesioner usia menarche dan sikap terhadap menstruasi  A: uji <i>chi-square</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa p= $<0,005$ menunjukkan bahwa waktu Usia Menarche mempengaruhi Pengalaman Menarche dan Sikap terhadap Menstruasi pada Gadis Remaja	PubMed	
7	Venkatraman Chandra- Mouli, Sheila Vipul Patel, 2017	2017	<i>Mapping the Knowledge and Understan ding of Menarche, Menstrual Hygiene and menstrual Health Among Adolescent Girls in Low and Middle- Income Countries</i>	Vol. 14 No. 30	D: <i>literature review</i> S: 81 studi literatur V: pengetahuan dan kebersihan dan kesehatan menstruasi di negara tertinggal dan berkembang I: terdiri dari 5 macam pertanyaan  A: tidak ada analisis	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan Pengetahuan dan Pemahaman Tentang Menarche serta Kebersihan dan Kesehatan Menstruasi antara Gadis Remaja di Negara Berpenghasilan Rendah dan Menengah	PubMed	
8	H.-L. Liu RN, MSN, K.-H. Chen PhD *, N.-H. Peng RN, PhD, 2012	2012	<i>Cultural Practices Relating o Menarche and Menstruati on Among Adolecent Girls in Taiwan- Qualitative Investigati on</i>	Vol. 25 No. 1	D: analisis kualitatif S: 48 responden V: budaya tentang menarche dan menstruasi dikalangan remaja I: Gadis remaja secara individual diwawancarai untuk menyelidiki efek dari praktik budaya mereka, mekanisme koping, dan gejala fisiologis saat menarche dan menstruasi  A: tidak di analisis	Penelitian ini menunjukkan bahwa menarche dan sikap menstruasi di kalangan remaja Taiwan terdiri dari 4 dimensi yaitu: persepsi diri, informasi, dan praktik budaya berkaitan dengan menarche; gejala fisiologis dan reaksi psikologis selama menstruasi; mekanisme koping saat menarche dan menstruasi; dan metode untuk mengatasi dan praktik budaya untuk menstruasi.	PubMed	
9	Alexandra J. Hawkey, Jane	2016	<i>Experience s and</i>	Vol. 27 No. 10	D: studi kualitatif S: 82 responden	Di dapatkan hasil bahwa artikel ini telah memeriksa konstruksi	PubMed	

M. Ussher, Janette Perz, and Christine Metusela, 2016	<i>Constructi ons of Menarche and Menstruati on Among Migrant and Refugee Women</i>	V: pengalaman menarche dan menstruasi wanita migran dan pengungsi I: Wawancara terstruktur A: Dengan audio wawancara	dan pengalaman Menarche dan Menstruasi di kalangan migran dan pengungsi wanita yang baru saja bermigrasi ke Australia dan Kanada. Meskipun pesertanya berbeda budana dan latar belakang agama, mereka mengatakan hal yang sama konstruksi negative dari peristiwa material Menarche dan Menstruasi , memanfaatkan wacana budaya yang lebih luas, memposisikannya sebagai sesuatu yang memalukan,sesuatu yang harus disembunyikan ,dan di anggap polusi.			
10 Yu-Ting Chang, Mei- Ling Lin, 2013	2013	<i>Menarche and Menstruati on Through the Eyes of Pubescent Students in Eastern Taiwan: Implicatio ns in Sociocultu ral Influence and Gender Difference s Issues</i>	Vol 21, No. 1	D: eksploratif kualitatif dengan pendekatan fokus grup S: responden terdiri dari 20 anak perempuan dan 27 anak laki-laki dengan rentang usia 10-12 tahun dan dibagi ke 19 fokus grup V: pandangan siswa dan siswi di Timur Taiwan terhadap menarche dan menstruasi dan implikasinya dalam sosial budaya I: wawancara dalam 2 pertemuan dengan waktu 45-60 menit A: Transkrip disusun, dikategorikan, dan dianalisis menggunakan Perangkat lunak Atlas V 5.0. Analisis data pada awalnya dibagi menurut	Di dapatkan hasil bahwa tema sentral dalam Menarche dan pengalaman Menstruasi di antara siswa puber di Taiwan Timur dapat di ringkas sebagai “Berjuang untuk tumbuh di tengah Kontraindikasi”, sikap yang mencerminkan pembagian gender dan sosiokultural representasi dan praktik umumnya, serta pandangan participants tentang Menstruasi termasuk dalam lima subtema : “Ambigu”, “Diabaikan”, “Kotor”, “Pribadi”, dan “Transisi”. Tema ini di analisis dalam konteks masyarakat, sekolah, dan keluarga.	PubMed

						gender, dan temuan disintesis secara holistik.		
11	M.L. Marv_an PhD, M. Molina-Abolnik MA, 2012	2012	<i>Mexicans Adolescents' Experience of Menarche and Attitudes Toward Menstruation: Role of Communication Between Mothers and Daughters</i>	Vol. No. 6	25	D: Cross-sectional survey S: 405 remaja pasca menarcheal di Meksiko, berusia 12-15 tahun V: menggali cara komunikasi orang tua ke remaja terkait menstruasi dan mengetahui pengalaman mereka saat menarche terjadi I: Kuesioner yang terdiri dari 3 bagian: (1) Data umum, (2) topik terkait menstruasi yang dimiliki peserta participants di diskusikan dengan ibu mereka sebelum menarche, dan (3) pengalaman menarche. Mereka juga menjawab kuesioner tentang menstruasi sikap  A: tidak di analisis	Penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya aspek emosional menstruasi sebelum menarche untuk persiapan menarche dan untuk menahan sikap positif terhadap menstruasi.	Scient Direct
12	Andrea L. DeMaria MPH, Cara Delay, Beth Sundstrom PhD, MPH, Audrey Rehberg, Zeina Naoum MPH, Jaziel Ramos-Ortiz, Stephanie Meier & Kristin Brig, 2019	2019	<i>"My Mama Told Me it Would Happen": Menarche and Menstruation Experience Across Generations</i>	Vol. No. 1	60,	D: analisis kualitatif S: 70 responden V: pengalaman menarche dan menstruasi lintas generasi I: peneliti mewawancarai responden selama 60 menit dan saat wawancara direkam dengan audio A: Hasil dari wawancara, memo, dan catatan pengamat ditranskripsikan kata demi kata dan digunakan untuk menyoroti tren yang muncul	Di dapatkan hasil bahwa perempuan menggambarkan ingatan Menarche yang jelas, namun sebagian besar perempuan tidak menerima Pendidikan/persiapan yang tepat untuk apa yang di harapkan. Dan peserta mendiskusikan pengalaman mereka dengan Menstruasi serta prosedur untuk mengelola Menstruasi. Dan dari hasil temuan memberikan rekomendasi praktis bagi professional kesehatan untuk mengembangkan lebih lanjutpesan efektif terkait dengan Menarche dan	Scient Direct

						Menstruasi sepanjang umur. Dimana pesan tersebut harus menginformasikan perempuan tentang apa yang di harapkan dengan Menarche, manajemen Menstruasi, serta dampak terkait kesehatan, dan metode untuk mengurangi mitos dan stigma terkait menstruasi.		
13	Anise Gold-Watts, Marte Hovdenak, Marguerite Daniel, Subramanian Gandhimathi, Rajamani Sudha & Sheri Bastien, 2020	2020	<i>A Qualitative Study of Adolescent Girls' Experiences of Menarche and Menstruation in Rural Tamil Nadu, India</i>	Vol. 15 No. 1	15	D: wawancara kualitatif semi-terstruktur S: 10 responden berusia 14 tahun dari sekolah berbeda V: pengalaman menarche dan menstruasi, remaja putri di pedesaan I: wawancara A: Data dianalisis menggunakan tematik pendekatan analisis dalam hubungannya dengan Perangkat lunak Dedoose untuk mengelola data kualitatif.	Didapatkan hasil bahwa temuan mengungkapkan bahwa Menarche meresmikan transisi biologis pubertas dan kode budaya yang membantu norma gender, yang dimana pada umumnya menghasilkan, mempertahankan, dan memproduksi sikap, keyakinan, dan praktek yang mempengaruhi perkembangan mekanisme koping dirumah dan disekolah. Dan hasil adaptasi terhadap intervensi terdiri dari dua kegiatan (Pembelajaran sekolah dan Kegiatan ekstrakurikuler) yang membahas kesenjangan pengetahuan dan mitos.	Research Gate
14	Kamarulzaman Siti-Arffah, Mohamed PN, PM Ridzuan, 2021	2021	<i>Age at Menarche and Menstrual Pattern Among Adolescents Girls in Selangor</i>	Vol. 3 No. 1		D: <i>cross-sectional study</i> S: 422 responden V: usia menarche dan pola menstruasi remaja putri I: kuesioner dan wawancara A: uji <i>chi-square</i> dan <i>one-way ANOVA</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa di dapatkan hasil $P < 0,005$ hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan Usia Menarche dan Pola Menstruasi	Research Gate

15	Ma. Luisa Marván, Joan C. Chrisler, 2018	2018	<i>Menarcheal Timing, Memories of Menarche, and Later Attitudes Toward Menstruation</i>	Vol. 5 No. 1	<p>D: kuantitatif dan kualitatif</p> <p>S: 404 reponden dengan <i>probability sampling</i></p> <p>V: waktu dan ingatan saat menarche dan sikap saat menstruasi</p> <p>I: wawancara dan di kelompokkan ke 3 grup</p> <p>A: uji <i>chi-square</i> dan <i>one-way ANOVA</i></p>	<p>Di dapatkan hasil bahwa orang dewasa awal memiliki ingatan yang paling negative tentang menarche dan paling cenderung percaya bahwa Menstruasi harus di rahasiakan. Dimana analisis regresi menunjukkan bahwa reaksi emosional yang lebih positif terhadap menarche di kaitkan dengan reaksi sikap yang lebih positif terhadap Menstruasi (yaitu kebanggan, menyenangkan) dimasa dewasa muda, sedangkan reaksi lebih negative diasosiasikan dengan sikap yang lebih negative ( yaitu tertutup,memalukan) pada dewasa muda.</p>	Research Gate
----	--	------	---	--------------	--	---	---------------

Menurut Fitrieningtyass (2017) tidak ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan siklus menstruasi namun ada hubungan yang berarti antara status gizi dengan siklus menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan penelitiannya bahwa hasil uji korelasi menunjukkan  $p\text{-value} = 0,082$ , dan  $p\text{-value} = 0,001$  ( $\alpha = 0,05$ ) untuk hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi.

Bedannya dengan penelitian kami adalah ada pada variabel *dependentnya*. Di penelitian kami berfokus pada usia menarche dengan siklus menstruasi, sedangkan di penelitian ini meneliti status gizi, usia menarche dengan siklus menstruasi. Penyebab tidak ada hubungan antara usia menarche dengan siklus menstruasi dalam penelitian ini ada pada uji *korelasi* dengan hasil  $p\text{-value} = 0,082$  yang berarti  $p\text{-value}$  lebih kecil. Faktor yang mempengaruhi tidak berhubungannya yaitu siklus menstruasi lebih di pengaruhi status gizi dibanding faktor lainnya hal ini dibuktikan dengan hasil uji *korelasi* bahwa status gizi dengan siklus menstruasi  $p\text{-value} = (\alpha = 0,05)$ .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dya & Adiningsih, 2019) yaitu terdapat hubungan bermakna antara responden dengan status gizi normal 55 orang (66,3%) dan siklus menstruasi normal 52 orang (62,7%). dan berdasar uji statistik bahwa  $p\text{-value}$  (0,036). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Zalni et al (2017), bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan status gizi. Dengan nilai status gizi normal ( $\beta = -0,2$ ) dan rata-rata usia menarche 11,9 tahun dan  $p\text{-value}$  (0,001).

Penelitian dari Ulfa & Agustina (2014), masih ada imbas yg positif antara pengetahuan & perilaku Remaja Putri terhadap Menarche. Hal ini menurut berdasarkan 100 responden, 64% atau 64 responden mempunyai pengetahuan relatif mengenai menarche sebelum dilakukan penyuluhan & 59% atau 59 responden mempunyai pengetahuan baik sesudah dilakukan penyuluhan mengenai menarche. Dari 100 responden, 65% atau 65 responden mempunyai perilaku negatif mengenai menarche sebelum penyuluhan & sesudah dilakukan penyuluhan mengenai menarche dihasilkan 83% atau 83 responden mempunyai perilaku positif.

Hasil penelitian memberitahukan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, 35% mempunyai perilaku positif & 65% responden mempunyai perilaku negatif. Sikap mandiri sanggup ada sehabis menerima pengetahuan yg akan merubah perilaku seorang. Menurut Azwar (2009), orang lain disekitar adalah satu diantara komponen sosial yg ikut menghipnotis perilaku kita. Seseorang yg kita anggap krusial akan menghipnotis pembentukan perilaku kita terhadap sesuatu. Diantara orang yg umumnya dipercaya krusial bagi individu merupakan orang tua, sahabat sebaya, sahabat dekat, guru, sahabat & lain-lain. Selain itu, pembentukan perilaku bisa ditentukan sang beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, dampak orang lain yg dipercaya krusial, dampak kebudayaan, media massa & forum pendidikan atau agama. Apa yg sedang kita alami akan ikut menciptakan & menghipnotis penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan sebagai salah satu dasar terbentuknya perilaku. Untuk bisa memiliki tanggapan & penghayata, seorang wajib memiliki pengalaman yg berkaitan

menggunakan objek psikologis. Apakah penghayatan itu lalu akan menciptakan perilaku positif ataukah perilaku negatif, akan tergantung dalam banyak sekali faktor lain.

Sehubungan dengan hal tersebut, Azwar (2009) berkata bahwa tidak terdapat pengalaman sama sekali menggunakan suatu objek psikologis cenderung akan menciptakan perilaku negatif terhadap objek tersebut. Sedangkan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan, dihasilkan output bahwa 83% responden mempunyai perilaku positif & 17% responden mempunyai perilaku negatif. Menurut Notoadmodjo (2003) masih ada 3 komponen utama perilaku yg utuh yakni kepercayaan (keyakinan), pandangan baru & konsep terhadap suatu obyek kehidupan emosional atau penilaian emosional terhadap suatu obyek & yg ketiga merupakan kesamaan untuk bertindak. Ketiga komponen perilaku ini bersama sama menciptakan perilaku yg utuh (total attitude). Hasil ini sinkron dengan pendapat Azwar (2009) bahwa struktur perilaku terdiri menurut tiga komponen yg saling menunjang yaitu komponen kognitif yg berisikan persepsi atau kepercayaan, komponen efektif yg berhubungan dengan kasus emosional subyektif seorang terhadap suatu obyek perilaku. Komponen kognitif atau perilaku yg memperlihatkan bagaimana perilaku atau kesamaan berperilaku yg terdapat dalam diri seorang berkaitan menggunakan perilaku yg dihadapinya.

Penelitian menurut Dya & Adiningsih, 2019 Bahwa untuk menganalisis usia *menarche* dan pola menstruasi berdasarkan status gizi remaja putri di Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 14,67% remaja putri termasuk dalam status gizi kurang, 13,33% status gizi lebih (IMT/U), 25,33% mengalami KEK, dan 22,67% status gizi lebih (lingkar perut >80cm). Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara usia *menarche* dengan status gizi ( $p>0,05$ ), namun terdapat hubungan bermakna antara pola menstruasi dengan status gizi ( $p<0,05$ ). Upaya peningkatan status gizi untuk berkualitas harus dimulai sedini mungkin terutama pada anak sekolah sebagai generasi penerus bangsa.

Perbedaan penelitian ini ada pada variabel *independentnya*, dan hasil dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan yang bermakna antar pola menstruasi dengan status gizi dengan nilai *p-value* ( $< 0,05$ ). Sedangkan untuk usia *menarche* dengan status gizi nilai *p-value* ( $> 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dya & Adiningsih, 2019) yaitu terdapat hubungan bermakna antara responden dengan status gizi normal 55 orang (66,3%) dan siklus menstruasi normal 52 orang (62,7%). dan berdasar uji statistik bahwa *p-value* (0,036). ). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fitriiningtyass (2017), bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan status gizi. Dengan nilai status gizi normal ( $\beta=-0,2$ ) dan rata-rata usia *menarche* 11,9 tahun dan *p-value* (0,001).

Penelitian menurut Anwar (2009), tidak ada hubungan yang bermakna usia *menarche* dengan siklus menstruasi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil Uji Chi-Square diperoleh angka *significancy* 0,110 dan nilai  $p > 0,05$  yang artinya dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil perhitungan statistic menggunakan SPSS, diperoleh varians data *menarche* 0,415 dan varians data siklus menstruasi 0,233, dari kedua nilai varians data tersebut lebih dari 0,05, artinya data yang diuji sama. Uji normalitas data variabel *menarche* dan data siklus menstruasi. Uji normalitas secara analitis dihasilkan distribusi *menarche* dan siklus menstruasi kedua-duanya 0,000, nilai ini kurang dari 0,05, maka distribusi *menarche* dan siklus menstruasi kedua-duanya tidak normal.

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji Chi-Square. Uji ini dilakukan karena jenis hipotesis penelitian ini hipotesis komparatif, jenis variabel kategorik, tiga kelompok tidak berpasangan. Ketika dilakukan cross tabulation nilai *expected* yang memenuhi syarat hanya table e, f, h dan i bernilai lebih dari 5 atau sebesar 56% tidak memenuhi syarat untuk table 3x3, maka dilakukan transformasi data pada data *menarche* dan siklus menstruasi menjadi table 2x2.

Menurut Marvann & Herrera (2014), bahwa penelitian mereka berfokus kepada penelitian usia *menarche* dengan sikap dan juga reaksi mereka saat pertama kali *menarche*. Hasilnya ada beberapa yang malu dan merahasiakannya saat *menarche* mereka terjadi kepada orang disekitarnya, dan ada juga yang bersikap tenang, marah dan bahkan berteriak saat *menarche* terjadi. Tujuan dari penelitian ini berguna untuk mengedukasi para remaja putri di Mexico tentang *menarche* dan bagaimana mereka bisa mengatasinya. Kami menemukan bukti bahwa waktu *menarche* mempengaruhi baik pengalaman *menarche* maupun sikap menuju menstruasi.

Orang dewasa awal lebih kecil kemungkinannya daripada rata-rata atau terlambat dewasa untuk mengetahui apa yang terjadi dan apa yang mereka harus dilakukan ketika mereka mendapat periode pertama mereka. Apalagi mereka merasa lebih buruk daripada rekan-rekan mereka untuk mulai menstruasi. Dengan tidak adanya pengalaman dan preseden di antara mereka teman sebaya, kecemasan orang dewasa awal diperburuk oleh perasaan tidak siap dan akibatnya, *menarche* adalah paling menantang bagi mereka.

Chandra-Mouli & Patel (2017), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pemahaman kebersihan dan juga pengetahuan mereka tentang menstruasi ini. Hasilnya banyak masih kurangnya pengetahuan mereka tentang *menarche* serta kesadaran mereka terhadap penggunaan toilet. Dengan metode studi literatur terhadap 81 jurnal ilmiah dari rentang waktu tahun 2000-2015 dari 25 negara. Batasan penting dari ulasan ini adalah tidak jelas ukuran sering digunakan untuk menggambarkan pengalaman menstruasi anak perempuan, yang menghambat agregasi data dan perbandingan langsung. Misalnya, studi yang digunakan berbeda tolok ukur untuk pengetahuan yang memadai atau tidak memadai, dan menggunakan istilah sindrom pramenstruasi dan dismenore longgar. Lebih lanjut, banyak penelitian memiliki sampel kecil ukuran dan sangat bergantung pada laporan diri. Beberapa penelitian telah tingkat respons yang rendah karena

ketidaknyamanan atau keterbatasan untuk membahas menstruasi. Keterbatasan lain adalah bahwa sebagian besar data yang relevan dari studi yang disertakan datang dari sejumlah negara terbatas dan tidak representatif dari semua LMIC. Di antara negara-negara yang termasuk dan di seluruh LMIC terdapat variasi budaya yang hebat, dan hasil yang disajikan di sini harus dipertimbangkan mengingat perspektif unik ini.

Hawkey et al (2017), penelitian ini berfokus kepada saat menarche pada remaja putri imigran dan pengungsi berjumlah 82 orang dari 8 negara dan benua berbeda. Hasilnya bahwa masih banyak dari mereka menganggap malu untuk mengungkapkannya serta cenderung menyembunyikan juga menganggap hal ini sebagai sesuatu yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya edukasi kesehatan bagi pengungsi dan juga imigran perempuan tentang menarche dengan menstruasi. Artikel ini telah memeriksa konstruksi dan pengalaman menarche dan menstruasi di kalangan migran dan pengungsi wanita yang baru saja bermigrasi ke Australia dan Kanada. Meskipun pesertanya berbeda budaya dan latar belakang agama, mereka menyatakan hal yang sama konstruksi negatif dari peristiwa material menarche dan menstruasi, memanfaatkan wacana budaya yang lebih luas, memosisikannya sebagai sesuatu yang memalukan, sesuatu yang harus disembunyikan, dan polusi.

Chang & Lin (2013), penelitian ini tentang pandangan siswi di Timur Taiwan terhadap implikasi dalam sosial budaya dengan pengaruh dan perbedaan gender terhadap menarche. Penelitian ini menunjukkan perlunya edukasi terhadap reproduksi dan menstruasi (menarche), konsultasi kesehatan dan pendidikan kesehatan guna membantu siswi-siswi di Timur Taiwan. Hal ini didukung oleh pandangan koresponden bahwa menstruasi (menarche) hal yang jorok atau yang semacamnya, maka dari itu pendidikan tentang reproduksi dan juga pendidikan seks sangat berguna bagi mereka. Cara paling sehat dan paling bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat untuk mengatasi masalah menstruasi adalah dengan mengadopsi positif dan sikap terbuka. Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial budaya kultural di Taiwan mengarah pada tidak konsisten, ambigu, dan sikap ambivalen terhadap menstruasi. Anak puber sangat rentan terhadap pengaruh sosial budaya. Itu pendekatan yang kompleks dan ambigu untuk menstruasi yang mereka temukan pada orang dewasa dapat mengakibatkan pengetahuan yang tidak memadai dan sikap negatif terhadap kesehatan reproduksi (Chang et al, 2012).

Menurut Gold-Watts et al (2021), bahwa pentingnya kebersihan meliputi sanitasi, air, pengembangan yang kontekstual dan intervensi yang relevan tentang kebersihan menjadi peran penting guna tercapainya kebersihan yang memadai bagi remaja putri terkait dengan menstruasi pertamanya. Hal ini dikarenakan masih sedikitnya kesadaran remaja ini tentang kebersihan saat mereka mengalami menstruasi juga pentingnya fasilitas untuk mendukung toileting mereka, entah dengan air yang bersih dan jamban yang bersih. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman remaja putri menarche dan menstruasi sebagian besar dibentuk oleh kode budaya dan norma gender, yang selanjutnya mempengaruhi sikap, keyakinan, dan praktik gender yang membangun dan mempertahankan konsepsi kewanitaan yang mengasingkan, mengisolasi, dan membatasi.

Pengaruh ajaran Konfusianisme, diturunkan dari generasi ke generasi, terus merasuki budaya Taiwan, adat istiadat, dan masyarakat di bidang menstruasi. Menurut ajaran Konfusianisme, "jangan melihat kejahatan, jangan bicara jahat," membahas menstruasi di depan umum mungkin tidak sopan atau kasar (Wang, 2000) dan, sebagai hasilnya, ada prasangka menentang berbicara tentang menstruasi. Kepercayaan rakyat dan populer Ajaran Tao juga melarang diskusi tentang menstruasi. Dalam sistem kepercayaan ini, darah menstruasi terlihat sebagai "kotor" dan wanita diharuskan tinggal di rumah dan tidak bergabung dalam kegiatan keagamaan tertentu selama periode mereka (Wang, 2000).

Menurut DeMaria et al (2019), bahwa pentingnya pendidikan terkait menarche hal ini dikarenakan kurangnya edukasi pada remaja putri dari orang di sekitar mereka yang menyebabkan stigma negatif para remaja ini saat menarche terjadi. Pentingnya peran orang terdekat terhadap sikap, emosi dan langkah dari remaja putri ini saat menarche terjadi dan peran kita sebagai tenaga kesehatan untuk mengedukasi baik di tingkat sekolah maupun universitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif interdisipliner (yaitu, dibangun di atas keahlian penulis bersama dalam Kesehatan Masyarakat, Sejarah, dan Komunikasi Kesehatan) untuk menyelidiki pengetahuan, sikap, dan perilaku menarche dan menstruasi. Temuan mengungkapkan peserta jelas mengingat menarche mereka; namun, sebagian besar belum menerima pendidikan atau persiapan yang layak. Wanita yang menerima pendidikan terutama menerima ini dari anggota keluarga. Selain menarche, perempuan mendiskusikan pengalaman mereka dengan produk menstruasi, kontrasepsi oral, atau prosedur medis untuk menekan, memanipulasi, atau mengatur menstruasi mereka.

Marvan & Chrisler (2018), Temuan kami menunjukkan bahwa pendidikan tentang fisiologis, psikologis, dan aspek praktis menstruasi harus diberikan kepada anak perempuan di usia yang lebih muda sehingga bahwa anak perempuan yang matang lebih awal akan lebih siap untuk menarche dan akan memiliki lebih banyak pengalaman positif (atau, setidaknya, kurang negatif) dengan dan reaksi emosional terhadapnya. Studi eksplorasi ini menunjukkan bahwa orang dewasa awal memiliki ingatan paling negatif tentang menarche, yang dikaitkan dengan sikap yang lebih negatif terhadap menstruasi ketika mereka mencapai usia dewasa. Gadis dewasa awal adalah populasi yang rentan. Kerentanan mereka dapat dikurangi, sebagian, dengan pendidikan sebelumnya tentang seksualitas dan reproduksi, termasuk persiapan menarche. Pendidikan seks dan kelas kesehatan di sekolah dan berbicara dengan terpercaya orang dewasa (misalnya ibu, dokter, perawat) dapat meredakan ketakutan dan kebingungan terkait dengan timbulnya haid. Reaksi emosional yang lebih positif, atau, paling tidak, kurang negatif terhadap menarche dapat mengurangi rasa malu reproduksi, meningkatkan citra tubuh, dan membuka jalan bagi fisik yang lebih baik dan kesehatan mental untuk anak perempuan dan perempuan.

Berdasarkan pemikiran peneliti bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan siklus menstruasi, hal ini berdasarkan dari hasil temuan jurnal yang dikaji oleh peneliti yang berjumlah lima belas bahwa lebih dominan “ada hubungan antara usia menarche dengan siklus menstruasi”. Didapatkan tiga belas jurnal yang memiliki hubungan (positif) dan terdapat dua jurnal yang tidak memiliki hubungan (negatif).

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari peneliti bahwa terdapat 13 jurnal yang membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan siklus menstruasi. Juga terdapat 2 jurnal yang tidak memiliki hubungan antara usia menarche dengan siklus menstruasi. Hal ini di dasari dari studi penelitian *literature review* yang dilakukan oleh peneliti dari 15 jurnal yang ada. Dari 15 jurnal tersebut terdapat 4 jurnal yang berhubungan dengan judul peneliti dan terdapat 11 jurnal yang tidak memiliki hubungan dengan judul peneliti. 4 jurnal sama variabel dependennya dan 11 jurnalnya berbeda baik itu variabel dependen dan independennya. Penelitian ini berkaitan dengan penelitian (Yolandiani et al, 2021) yang mana dari hasil telaah 7 jurnal bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi dengan faktor aktivitas fisik, stres dan status gizi.

#### SARAN

Bagi Remaja Putri

Peneliti berharap penelitian ini bisa menjadi landasan akan pentingnya pendidikan usia dini tentang menarche dan menstruasi, dan juga pentingnya peran Ibu bahwa pendidikan dini bagi anak perempuannya akan mempengaruhi masa depan anaknya.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini bisa menjadi acuan dan meneruskan penelitian yang ada dengan menambah faktor-faktor yang mempengaruhi usia menarche dan siklus menstruasi itu sendiri, baik itu membahas faktor penghambatnya ataupun dengan memakai metode yang berbeda

#### REFERENSI

- Sharma. 2014. *Psikologi Remaja: Petunjuk Bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia
- Djalalinia. 2012. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari Pediatri, 12(1), 21-29.
- Parveen. 2011. *Psikologi Remaja edisi revisi*. Jakarta: Rajawali Pers
- N. Karout, S.M. Hawai, and S. Altuwaijri. (2012). *Prevalence and Pattern of Menstrual Disorders Among Lebanese Nursing Students*. Eastern Mediterranean Health Journal La Revue de Santé de la Méditerranée orientale EMHJ. Vol. 18 No. 4.  
[https://www.researchgate.net/publication/228437978\\_Prevalence\\_and\\_pattern\\_of\\_menstrual\\_disorders\\_among\\_Lebanese\\_nursing\\_students](https://www.researchgate.net/publication/228437978_Prevalence_and_pattern_of_menstrual_disorders_among_Lebanese_nursing_students)
- Dariyo. 2014. *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif – Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukarni & Wahyu. 2016. *Hubungan Status Gizi dengan Keteraturan Menstruasi pada Siswi Kelas XI Jurusan Akuntansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta*.  
<http://digilib.unisayogya.ac.id/774/1/NASKAP%20PUBLIKASI%20TAESIRATUR%20RIZKIAH%20201410104314.pdf>
- Sibagariang, P. Rina, K. Reginus, M. 2016. *Hubungan Stres Psikologis dengan Siklus Menstruasi pada Siswi Kelas 1 di SMA Negeri 3 Tidore Kepulauan*. (Chandra-Mouli & Patel, 2017; Chang & Lin, 2013; Estiwidani, 2013; Goldwatts et al., 2020; Hawkey et al., 2017; *Library .Uns.Ac.Id Digilib.Uns.Ac.Id*, n.d.; Luisa, 2014; Ma & Marv, 2012; Marván & Chrisler, 2018; Melati et al., 2017; Menarche et al., 2010; Mph et al., 2019; Ridzuan, 2021; Rn et al., 2012)
- RISKESDAS. 2018. <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19>. diakses tanggal 20 November 2020.
- Sianipar O. 2009. *Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jaktim. Maj Kedokt Indon*. Vol 59 No7. Juli 2009. Hal 312
- Syaifudin. 2003, dalam Mesairini dan Vitara 2013. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Dolok Masihul Di Kecamatan Dolok Masihul*. 1(1):40-8
- Riyanto A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika:  
Yogyakarta.

- Alcala-Herrera, V., and Marvan, M. L. (2014). Early menarche, depressive symptoms, and coping strategies. *Journal of Adolescence*. 37(6), 905-913
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Chang, Y., & Lin, M. (2013). *Menarche and Menstruation Through the Eyes of Pubescent Students in Eastern Taiwan : Implications in Sociocultural Influence and Gender Differences Issues*. 21(1). <https://doi.org/10.1097/jnr.0b013e3182829b26>
- Estiwidani, D. (2013). *HUBUNGAN USIA MENARCHE DENGAN PERILAKU KEBERSIHAN MENSTRUASI DI MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 2 KABUPATEN SLEMAN Maulina Mutiara Dinda \* , Dyah Noviawati Setya Arum., 002.*
- Fitriningtyas, E., Redjeki, E. S., & Kurniawan, A. (2017). Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Menstruasi Santri Putri. *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 58. <https://doi.org/10.17977/um044v2i2p58-56>
- Gold-watts, A., Hovdenak, M., Daniel, M., Sudha, R., & Bastien, S. (2020). A qualitative study of adolescent girls ' experiences of menarche and menstruation in rural Tamil. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1845924>
- Hawkey, A. J., Ussher, J. M., Perz, J., & Metusela, C. (2017). Experiences and Constructions of Menarche and Menstruation among Migrant and Refugee Women. *Qualitative Health Research*, 27(10), 1473–1490. <https://doi.org/10.1177/1049732316672639>
- library .uns.ac.id digilib.uns.ac.id.* (n.d.).
- Luisa, M. (2014). *Original Study Age at Menarche , Reactions to Menarche and Attitudes towards Menstruation among Mexican Adolescent Girls*. 1083, 17–19. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.06.021>
- Ma, M. M., & Marv, M. L. (2012). *Original Study Mexican Adolescents ' Experience of Menarche and Attitudes Toward Menstruation : Role of Communication Between Mothers and Daughters*. 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2012.05.003>
- Marván, M. L., & Chrisler, J. C. (2018). Menarcheal timing, memories of menarche, and later attitudes toward menstruation. *Cogent Psychology*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1525840>
- Melati, P. A., Pendidikan, P., Kedokteran, S., Kedokteran, F., & Trisakti, U. (2017). *Hubungan usia.*
- Menarche, U., Gizi, S., & Siklus, D. A. N. (2010). *Usia menarche , status gizi, dan siklus menstruasi santri putri.*
- Mph, A. L. D., Delay, C., Sundstrom, B., Mph, Z. N., Ramos-ortiz, J., Meier, S., Demaria, A. L., Delay, C., Sundstrom, B., Mph, Z. N., Ramos-ortiz, J., Meier, S., & My, K. B. (2019). “My mama told me it would happen ”: menarche and menstruation experiences across generations. *Women & Health*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/03630242.2019.1610827>
- Ridzuan, P. M. (2021). *Age at Menarche and Menstrual Pattern among Adolescences Girls in Selangor Age at Menarche and Menstrual Pattern among Adolescences Girls in Selangor*. January. <https://doi.org/10.23880/jonam-16000175>
- Rn, H. L., Chen, K., & Rn, N. P. (2012). Original Study Cultural Practices Relating to Menarche and Menstruation among Adolescent Girls in Taiwan d Qualitative Investigation. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 25(1), 43–47. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2011.08.006>
- Dya Maulid N. & Adiningsih Sri. 2019. *Hubungan antara Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Siswi MAN 1 Lamongan*. Jurnal Unair 310-314. DOI: 10.2473/amnt.v3i4.2019. 310-314
- Zalni islami R et al. 2017. *Usia Menarche Berhubungan dengan Status Gizi, Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik*. Jurnal Kesehatan Reproduksi vol. 8 No. 2, hal 153-161. DOI : [10.22435/kespro.v8i2.6918.153-161](https://doi.org/10.22435/kespro.v8i2.6918.153-161)
- Azwar, Syaifuddin. 2009. *Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya*. Edisi ke-2. Jakarta: Pustaka Pelajar. Di dalam Jurnal Ulfa Maria & Agustina Ika “Pengaruh Penyuluhan Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Pra Menstruasi” 2014.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka. . Di dalam Jurnal Ulfa Maria & Agustina Ika “Pengaruh Penyuluhan Tentang Menarche Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Pra Menstruasi” 2014.

- Cheng CY, Yang K, Liou SR: Taiwanese adolescents' gender differences in knowledge and attitudes towards menstruation. *Nurs Health Sci* 2007; 9: 34-127. Di dalam Jurnal Liu et al "*Cultural Practices Relating to Menarche and Menstruation among Adolescent Girls in Taiwan*Qualitative Investigation" 2012. Vol 25 No. 1 page 43-47.
- Lee A: Premenstrual distress: its measurement and relationship with psychosocial variables among Chinese women in Hong Kong. *Diss Abstr Int* 2001; 61:4413. Di dalam Jurnal Liu et al "*Cultural Practices Relating to Menarche and Menstruation among Adolescent Girls in Taiwan*Qualitative Investigation" 2012. Vol 25 No. 1 page 43-47.
- Wang, R. H. (2000). Sexual health promotion in adolescents. *The Journal of Nursing*, 47(1), 26Y31. (Original work published in Chinese). Di dalam Jurnal "*Menarche and Menstruation Through the Eyes of Pubescent Students in Eastern Taiwan: Implications in Sociocultural Influence and Gender Differences Issues*" 2013. Vol 21 No. 1