

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016

Factors Associated with Age of Menarche in Class VIII Students of MTsN Bukittinggi

Evi Susanti*), Shinta Wulandari*)

*) STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
Email : evzon80@yahoo.com

ABSTRAK

Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur 8 hingga 10 tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun, Masa pubertas pada wanita ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, *menarche*, perubahan psikologis dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder. Banyak faktor-faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan kejadian *menarche*. Faktor internal berupa : status *menarche* ibu (genetik), dan faktor eksternal berupa : lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi, keterpaparan media massa dan gaya hidup. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan usia *menarche* pada siswi kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi tahun 2016. Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan *kualitatif deskriptif* yaitu dengan wawancara mendalam dengan 5 orang partisipan (siswi kelas VIII). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 september 2016. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada partisipan didapatkan lima tema dalam penelitian ini yaitu 1) Pengetahuan Tentang Gejala Menarche, 2) Pengaruh Genetik, 3) Status Gizi, 4) Kebiasaan Sehari-hari, 5). Aktifitas Menonton Tv. Saran Agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi bagi peneliti lain yang berhubungan dengan penelitian ini serta menambah wawasan dan informasi kepada partisipan tentang Menarche.

Kata Kunci : Remaja, Menarche, Usia Menarche, Genetik, Status gizi, Kebiasaan menonton Televisi

ABSTRACT

Puberty in our lives usually begins at the age of 8 to 10 years and ending approximately at the age of 15 to 16 years, the onset of puberty in women is characterized by rapid physical growth, menarche, psychological changes and the emergence of secondary sex characteristics. Many factors internal and external factors related to the occurrence of menarche. Internal factors such as the status of maternal menarche (genetic), and external factors such as social, economic, nutrition, exposure to mass media and lifestyle. Thus the purpose of this study was to determine the factors associated with age at menarche VIII grade student MTsN type 1 Bukittinggi 2016. This study used descriptive qualitative approach is too in-depth interviews with 5 participants (students of class VIII). This research was conducted on 2 September 2016. The results of interviews conducted in participants gained five themes in this study are 1) Knowledge of menarche symptoms, 2) Genetic Influence, 3) Nutritional Status, 4) Habits Everyday, 5). Watching Tv activity. Suggestions For the results of this study can be used as reference materials and reference for other researchers associated with the research and increase knowledge and information to the participants about menarche.

Keywords: Teenagers, menarche, the age of menarche, Genetics, Nutritional status, watch TV Habits

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis, masa remaja merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia sering disebut masa pubertas (Depkes, 2004).

Banyak faktor-faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan kejadian *menarche*. Faktor internal berupa : status *menarche* ibu (genetik), berhubungan dengan percepatan dan perlambatan kejadian *menarche* yaitu antara status *menarche* ibu (genetik) dengan kejadian *menarche* putrinya. faktor eksternal berupa : lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi, keterpaparan media massa dan gaya hidup (Maulidiah, 2011).

Menurut Manuaba (2005) *Menarche* adalah haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang kompleks. Setelah panca indra menerima rangsangan yang diteruskan kepusat dan diolah oleh hipotalamus, dilanjutkan dengan *hipofise* melalui sistem portal dikeluarkan *hormon gonadotropin* perangsang folikel dan *luteinizing hormon* untuk merangsang indung telur.

Data demografi menunjukkan bahwa penduduk dunia jumlah populasi remaja merupakan populasi yang besar. Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar seperlima dari penduduk dunia dari remaja berumur 10 - 19 tahun (Tarwoto, dkk, 2010). Sekitar sembilan ratus juta berada di negara sedang berkembang. Sementara di Indonesia dari hasil sensus penduduk, dari total 237,6 juta jiwa penduduk Indonesia 26,67% yaitu 63,4 juta jiwa diantaranya adalah remaja, 49,30% dari total remaja tersebut berjenis kelamin perempuan (BKKBN, 2011).

Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi dan lain-lain (Sukarni & Wahyu, 2013). Di Amerika Utara, rentang usia normal terjadinya *menarche* pada remaja putri biasanya adalah 10,5-15 tahun dengan usia rata-rata yaitu 12 tahun 9,5 bulan (Wong, 2008). Di Asia seperti Hongkong dan Jepang usia rata-rata *menarche* remaja putri adalah 12,38 dan 12,2 tahun (Karapanou & Papadimitriou, 2010). Sementara menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), di Indonesia usia rata-rata *menarche* remaja putri adalah 13 tahun dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan lebih lambat sampai 20 tahun.

Tingkat usia *menarche* sangat bervariasi. Di Indonesia, Hasil Riskesdas (2010) menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%). Departemen Kesehatan Republik Indonesia melaporkan terjadinya penurunan usia *menarche* di Indonesia, data dari Riskesdas (2010) pada responden yang berusia lebih tua yaitu 55-59 tahun, usia *menarche* 13-14 tahun sekitar 26,5% dan yang mengalami *menarche* di bawah usia 12 tahun sebanyak 15,3%, sementara pada responden yang berusia 15-19 tahun mengalami *menarche* pada usia 13-14 tahun sebanyak 51,3% dan yang dibawah usia 12 tahun sebanyak 30%. Usia *menarche* yang biasa dialami anak perempuan menurut Hendrick (2006) yaitu antara 10-16 tahun, dengan rata-rata terjadi pada usia 12,5 tahun. Penurunan usia *menarche* yang terjadi pada remaja putri di dunia saat ini sangat berkaitan erat dengan beberapa faktor. Menurut McAnarney (2003), usia *menarche* berkaitan dengan status gizi dan status social ekonomi keluarga, sedangkan penelitian Bagga (2000), dikatakan bahwa umur *menarche* juga berkaitan dengan aktivitas fisik. Disamping itu, penelitian Brown (2005), menyebutkan adanya keterkaitan antara keterpaparan media massa (televisi, radio, dan majalah) dengan kecepatan usia pubertas remaja yang secara tidak langsung menyebabkan cepatnya usia *menarche* remaja putri. Menurut Kartono (1992), pengaruh rangsangan psikis yang kuat dari luar berupa film-film porno, buku bacaan dan majalah bergambar porno dengan alur atau tema cerita percintaan, godaan dan stimulus dari lawan jenis, kesemuanya mengakibatkan kematangan seksual lebih cepat.

Data survey awal yang dilakukan di MTsN 1 Bukittinggi tahun 2016 didapatkan siswi MTsN kelas VIII sebanyak 220 siswi dari 10 kelas, rata-rata usia *menarche* atau menstruasi pertama kali adalah usia 13-14 tahun. Dari 10 kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi siswi yang belum mendapatkan menstruasi pertama berkisar 3-4 orang, dan juga didapatkan usia *menarche* termuda yaitu usia 10 tahun.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di MTsN 1 Bukittinggi tahun 2016, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan usia *menarche* siswi kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi tahun 2016.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu metode yang menghasilkan dan mengelola data yang sifatnya deskriptif berupa wawancara, kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati, Pendekatan ini diarahkan pada latar dari individu tersebut secara holistik (Sibagaring dkk, 2010, 60).

Desain penelitian yang digunakan bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menarche pada siswi MTsN 1 Bukittinggi.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menarche pada siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi tahun 2016. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan wawancara mendalam (*indepth interview*). Adapun partisipan pada penelitian ini siswi kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi berjumlah 5 orang partisipan. Data dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara dengan ke 5 partisipan Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Bukittinggi pada tanggal 2 september 2016.

1. Karakteristik partisipan

Partisipan (inisial)	Umur	Tinggi badan	Berat badan	Alamat
P – 1	13 Tahun	1,47 M	44 Kg	Jl.s.hatta
P – 2	13 Tahun	1,47 M	42 kg	Jl.s.hatta
P – 3	13 Tahun	1,48 M	45 kg	Jln.adinegoro
P – 4	13 Tahun	1,47 M	45 kg	Jl. Rajawali
P – 5	14 Tahun	1,48 M	45 Kg	Jl. MR. Assat

2. Tema Hasil Analisis Penelitian

Berdasarkan hasil analisis wawancara yang dilakukan, peneliti telah mengidentifikasi beberapa tema yang berkaitan dengan tujuan penelitian. tema-tema tersebut terdiri dari : 1) Pengetahuan Tentang Gejala Menarche, 2) Pengaruh Genetik, 3) Status Gizi 4) Kebiasaan Sehari-hari, 5) Aktivitas Menonton Tv.

3. Pengetahuan Tentang Gejala Menarche

Kata Kunci terkait dengan Kategori sakit Perut:

“rasanya tu perut sakit sekali, gimana yaa, yaaa gitu deh hahaha kalo yang pasti sakit perut melilit gitu kak” (P-2)

“pertama kalinya sakit perutkan kak, aa.. awalnya sakit perut biasa, jadi makan aja” (P-3)

“Ia perut agak sakit dikit kak pokonya gitu lah kak” (P-4)

4. Pengaruh Genetik

Kata Kunci Terkait dengan Usia Menarche ibu 12 Tahun :

“Bunda bilang kak, sama, mama juga dulu umur 12 tahun juga menstruasinya (P-1)

“ya sama dengan mama, mama bilang umur 12 tahun juga. (P-3)

“Cerita sama bunda kak, waktu dapat menstruasi pertama. sama, sama pas bangun tidur dengan bunda, umur bunda juga 12 tahun kak. (P-4)

5. Status Gizi

$$P-2 \text{ IMT} = \frac{42 \text{ Kg}}{1,47 \text{ m} \times 1,47 \text{ m}} = 19,4 \text{ normal}$$

$$P-3 \text{ IMT} = \frac{45 \text{ Kg}}{1,48 \text{ m} \times 1,48 \text{ m}} = 20,5 \text{ normal}$$

$$P-4 \text{ IMT} = \frac{45 \text{ Kg}}{1,47 \text{ m} \times 1,47 \text{ m}} = 20,8 \text{ normal}$$

6. Kebiasaan sehari-hari

Kata Kunci terkait dengan Kategori menonton televisi:

Suka nonton tv, pas bosan nonton TV (P-1)

Abis pulang sekolah biasanya nonton TV (P-2)

pulang sekolah les, trus abis les nonton tv (P-3)

7. Aktifitas Menonton Tv

Kata Kunci terkait dengan Kategori lebih dari 3 jam menonton televisi:

“ada sampai 3 jam ada ngak kak. (P-3)

“waktunya 5 jam hahaha.... (P-4)

“nonton tv nya t kadang ia kak lebih dari 3 jam(P-5)

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Tentang Gejala Menarche

Berdasarkan hasil wawancara dengan ke 5 (lima) partisipan tentang pengalaman pertama saat mendapatkan menstruasi pertama / menarche adalah partisipan merasa aneh dan tidak nyaman akan perubahan-perubahan yang terjadi saat mereka mendapatkan menstruasi pertama, yaitu perubahan terhadap yang terjadi terhadap tubuh seperti sakit perut, nyeri perut, pegal-pegal dan kram di area perut serta pinggang, serta perubahan-perubahan yang terjadi terhadap perubahan emosional, seperti mudah marah, mudah tersinggung, perasaan malu dan sebagainya itu disebabkan oleh adanya perubahan hormon. Ke 5 (lima) partisipan menceritakan pertama kalinya bahwa mereka telah mendapatkan menstruasi pertama / menarche dengan ibu nya.

Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kali (menarche). Menstruasi pertama atau menarche adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orang tua yang juga kurang. Gejala yang lainnya dirasakan pada saat menstruasi pertama yaitu sakit kepala, pegal-pegal dikaki dan di pinggang untuk beberapa jam, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode itu terjadi, biasanya ada beberapa perubahan emosional seperti suntuk, marah dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan hormon (Proverawati dan Maisaroh, 60, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiowati Ning (2015) tentang hubungan dukungan ibu dengan kesiapan menghadapi menstruasi pada siswi SMP menunjukkan bahwa Peristiwa *menarche* yang tidak disertai dengan informasi yang jelas dan benar tidak

bisa memberikan ketentraman hati. Hal ini dapat mengakibatkan munculnya gejala patologis, seperti rasa ketakutan, kecemasan, konflik batiniah, gangguan genitalia, pusing, mual, *amenorhea* (berhentinya menstruasi), *disminore*, haid tidak teratur dan macam-macam gejala neurotis lainnya. Remaja yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, keadaan ini dapat berlanjut sampai dewasa jika remaja putri tidak diberikan informasi yang benar. Berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, dikarenakan mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis.

2. Pengaruh Genetik

Partisipan mengatakan bahwa mereka mendapatkan menstruasi pertama kalinya pada usia 12 tahun, dan partisipan juga mengatakan bahwa umurnya saat menstruasi pertama kali sama dengan umur ibunya saat mendapatkan menstruasi pertama. Saat timbulnya *menarche* juga kebanyakan ditentukan oleh pola dalam keluarga. Hubungan antara usia *menarche* sesama saudara kandung lebih erat dari pada antara ibu dan anak perempuannya (Proverawati dan Maisaroh, 60, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandra (2015) Tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya *Menarche* Pada Remaja Putri menunjukkan bahwa anak akan mengalami usia *menarche* yang tidak berbeda dengan usia *menarche* yang dialami ibunya, sebagai akibat dari adanya faktor genetik atau faktor bawaan yang mana menurut (maulidiyah, 2011) faktor genetik merupakan faktor yang tidak bisa dimodifikasi, dan adanya hubungan yang diduga berkaitan dengan lokus yang mengatur esterogen yang diwariskan.

3. Status Gizi

Berdasarkan hasil data demografi yang didapatkan tentang status gizi yang di ukur dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) didapatkan bahwa partisipan mempunyai atau memperoleh Indeks Masa Tubuh (IMT) yang normal.

Menurut Supariasa (2001) status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi

tersebut, atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almtsier, 2004 : 3)

Makin baiknya nutrisi mempercepat usia menarche. Beberapa ahli mengatakan anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami menarche dari pada anak yang kurus (Proverawati dan Maisaroh, 60, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurrahmawati dkk (2016) tentang Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP 6 Tidore menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja putri. Status gizi remaja sangat mempengaruhi terjadinya menarche baik dari faktor usia danya keluhan-keluhan selama menarche atau lamanya hari menarche. Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapatkan menstruasi. Wanita remaja secara psikologi yang pertama kali akan mengeluh rasa nyeri, perutnya terasa pegal dan kurang nyaman. Tetapi ada juga remaja yang tidak merasakan hal itu, dan itu semua karena asupan gizi yang edekuat. Gizi kurang atau terbatas akan mempengaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh, yang akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan mengakibatkan gangguan pada haid, tetapi akan berangsur baik bila asupan makanan bernutrisi baik. Hal tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Fidini (2014) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan usia menarche pada siswi smp yaitu status gizi yang normal akan mempengaruhi tercapainya usia menarche yang juga normal.

4. Kebiasaan sehari-hari dan aktivitas Menonton Tv

Partisipan mengatakan bahwa kegiatan sehari-harinya selain sekolah, belajar dan les serta membantu pekerjaan rumah dan membantu orang tua, partisipan juga banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi dengan menonton program kegemarannya di televisi yaitu pada waktu sore dan malam hari, dimana dari hasil wawancara didapatkan partisipan menonton televisi kurang bahkan lebih dari 3 jam dalam sehari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fildza Rizvya dkk (2014) tentang analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian menarche pada siswi di smp swasta harapan medan menunjukkan bahwa siswi dengan kebiasaan menonton televisi yang buruk 2,46 kali perkiraan resiko mengalami menarche dini dibandingkan dengan siswi yang mempunyai kebiasaan menonton tv yang baik. Menonton televisi lebih dari 3 jam dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan pada pelepasan hormon GNRH. Hal tersebut terbukti bahwa kelompok remaja yang mengalami menarche dini mempunyai kadar melatonin yang rendah. Rangsangan-rangsangan yang mereka dapat dari menonton film yang bukan kelompok umur mereka membuat reaksi reaksi seksual pada remaja meningkat, sehingga mereka menjadi matang lebih cepat dibandingkan seharusnya. Tontonan yang mengarah sensualitas akan mempercepat pematangan hormon FSH sebagai akibat dari rangsangan otak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pengetahuan Tentang Gejala Menarche, dari hasil wawancara didapatkan kategori yaitu sakit perut, emosional, malu dan tidak nyaman.
2. Pengaruh Genetik, dari hasil wawancara didapatkan kata kunci 12 tahun, yaitu partisipan memiliki umur yang sama dengan ibunya saat mendapatkan menarche.
3. Status gizi dari hasil yang diperoleh dari data demografi menunjukkan bahwa partisipan mempunyai Indeks Masa Tubuh (IMT) Yang normal, diketahuinya bahwa nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapatkan menstruasi.
4. Kebiasaan sehari-hari dan Aktivitas Menonton tv, kegiatan partisipan yang dilakukan setiap harinya adalah belajar, membantu orang tua, dan menonton televisi

Saran

Agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi bagi peneliti lain yang berhubungan dengan penelitian ini dan juga dapat

memperluas informasi dan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Derina Amalia Karisma, 2011. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMPN 155 Jakarta. Diakses pada Tanggal 25 April 2016.
2. Eko Sarma, 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Menarche Di SMP X di Rangkabitung. Diakses Pada Tanggal 24 April 2016..
3. Fildza Rizvya, 2014. Analisis Faktor Yang Berhubungandengan Kejadian Menarche Pada Siswi Di SMP Swasta Harapan 1 Dan 2 Medan. Diakses Pada Tanggal 21 April 2016.
4. Fitriyah nur, 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Menarche Pada Siswi Smp Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Diakses Pada Tanggal 25 April 2016.
5. Hidayat, Alimul, A. Aziz. 2010. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika
6. Janiwarty B & Piter Herri Zan, 2013. Pendidikan Psikologi Untuk Bidan – Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta : Rapha Publishing
7. Kusmiran Eny, 2012. Kesehatan Reproduksi Remeja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika
8. Laila Nur Najmi, 2011. Buku Pintar Menstruasi. Jogjakarta : BUKUBIRU
9. Lasandang Nurrahmawati dkk, 2016. Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 6 Tidore Kepulauan. Diakses Pada Tanggal 23 April 2016.
10. Munda sarah Stevany dkk, 2012. Hubungan Antara IMT Dengan Usia Menarche pada Siswi SD dan SMP di Kota Manado. Diakses Pada Tanggal 23 April 2016.
11. TAO. L & KENDAL. K, 2013. Sinopsis Organ System Reproduksi. Tangerang Selatan : KARISMA Publishing Grup
12. Proverawati Atikah & Maisaroh Siti, 2009, MENARCHE Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika
13. Purnamanigrum, Eka, Yuliasti. 2010. Penyakit Pada Neonatus, Bayi dan Balita. Yogyakarta : Fitramaya
14. Reswati amalia ardana, 2012. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) DENGAN USIA Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Ngoresan Surakarta. Diakses Pada Tanggal 21 April 2016.
15. Safitri Dina, 2014. Analisis Indikator Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Usia Menarche Remaja Putri. Diakses Pada Tanggal 24 April 2016.
16. Saryono dan Angraini Mekar Dewi, 2011. Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika
17. Sibangsali Ellyva Eva dkk, Metodologi Penelitian Untuk Mahasiswa Diploma Kesehatan. Jakarta : Trans Info Media
18. Sugiono, 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung : Alfabeta, CV.
19. Sumini, 2014. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 4, 5 dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Grabahan Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Diakses Pada Tanggal 23 April 2016.
20. Wulandari Atik Ratna, 2012. Perbedaan Usia Menarche pada Anak Usia Sekolah Perdesaan Dan Perkotaan. Diakses Pada Tanggal 24 April 2016.
21. Wulandari Priharyanti dkk, 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Siswi Di SMPN 31 Semarang. Diakses Pada Tanggal 23 April 2016.