



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 29%**

Date: Thursday, December 19, 2019

Statistics: 699 words Plagiarized / 2417 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

31 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN UMUR MENARCHE PADA SISWI SMP NEGERI 10 KENDARI Sitti Aisa POLTEKES KEMENKES KENDARI (Email : sittiaisakeb@gmail.com) ABSTRAK Latar Belakang : Umur Menarche menjadi hal yang penting bagi seorang wanita dan perlu mendapat perhatian khusus karena hal ini menandai awal kedewasaan biologis seorang wanita. Usia remaja yang mendapat menarche bervariasi yaitu antara usia 10-16 tahun dengan rata-rata umur 12,5 tahun.

Menarche atau menstruasi pertama merupakan salah satu perubahan pubertas yang pasti dialami setiap anak perempuan (Wikjosastro, 2005). Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan umur menarche pada siswi SMP Negeri 10 Kendari tahun 2015. Metode Penelitian : Dengan menggunakan observasional analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional.

Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 6 Mei sampai 24 Juni Tahun 2015 di SMP Negeri 10 Kendari. Populasi adalah Siswi SMP Negeri 10 Kendari yang sudah mengalami menarche sebanyak 214 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi berjumlah 68 orang yang sudah mengalami menarche, diambil dengan metode purposive sampling.

Penelitian menggunakan uji analisis chi-square. Hasil Penelitian : Dari 68 siswi yang memiliki status gizi baik sebanyak 48 orang dan 40 diantaranya atau 58,8% mengalami umur menarche normal. Sedangkan dari 17 siswi yang berstatus gizi sedang 3 diantaranya atau sebesar 4,4% mengalami menarche terlambat.

Dari 68 siswi yang memiliki aktifitas fisik ringan sebanyak 27 orang, 21 orang diantaranya atau sebesar 30,9% mengalami umur menarche normal dan 34 siswi dengan

aktifitas fisik sedang sebanyak 2 orang, diantaranya atau 2,9% mengalami umur menarche lambat. Kesimpulan : Ada hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik dengan umur menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015.

32 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 PENDAHULUAN Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Pada masa remaja tersebut terjadilah suatu perubahan organ-organ fisik (organ biologik) secara cepat, dan perubahan tersebut tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental emosional). Terjadinya perubahan besar ini umumnya membingungkan remaja yang mengalaminya.

Para ahli dalam bidang ini, memandang perlu adanya pengertian, bimbingan dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya. (Yani Widyastuti, 2009 dalam Mulastin, 2011 ). Kehidupan setiap wanita tentu mengalami suatu kejadian dimana wanita dianggap sudah dewasa yang ditandai dengan terjadinya menstruasi atau haid pada wanita.

Menstruasi adalah suatu proses alami seorang perempuan, yaitu proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium), yaitu keluar melalui vagina bersamaan dengan darah (Wiknojastro, 2007 dalam Mulastin, 2011). Dalam periode ini terjadi perubahan yang sangat pesat dalam dimensi fisik, mental dan sosial. Masa ini juga merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan.

Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12- 24 tahun. Sedangkan Menurut survei kesehatan reproduksi Indonesia (SKRRI) remaja adalah laki- laki dan perempuan yang berusia 15- 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum menikah.

Menurut BKKBN adalah usia 10 sampai 19 tahun yang ditandai oleh adanya Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid yang pertama, ini dinamakan dengan menarche. Menarche sebenarnya hanyalah puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis yang sedang menginjak dewasa. Pubertas merupakan perubahan morfologis, fisiologis, dan perilaku yang terjadi sewaktu gonad berubah dari kondisi infantil menjadi dewasa.

Menarche adalah kata yang digunakan untuk siklus haid pertama yang menunjukkan bahwa kadar estrogen dan progesteron sudah memadai untuk menginduksi perkembangan uterus (Varney, 2006). 33 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 Anak-anak berusia 12 tahun atau 13 tahun sampai 19 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa

yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya.

Cepat atau lambatnya kematangan seksual selain dipengaruhi oleh faktor ras atau suku bangsa, faktor iklim, cara hidup dan lingkungan anak juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan status gizi. Badan yang lemah atau penyakit yang mendera seorang anak gadis bisa memperlambat timbulnya menstruasi (Kartono, 1992). Usia menarche telah bergeser ke usia yang lebih muda.

Semmel Weis dalam Wiknjastro (2005) menyatakan bahwa 100 tahun yang lampau usia gadis-gadis Vienna pada waktu menarche berkisar antara 15-19 tahun. Sekarang usia gadis remaja pada waktu menarche bervariasi lebar, yaitu antara 10-16 tahun tetapi rata-rata 12,5 tahun. Hal ini disebabkan oleh makin baiknya nutrisi dan kesehatan sekarang (Wiknjastro, 2005).

Statistik menunjukkan bahwa usia menarche dipengaruhi oleh faktor keturunan, keadaan gizi, dan kesehatan umum. Menurut Brown dalam Wiknjastro (2005) menurunnya waktu usia menarche itu sekarang disebabkan oleh keadaan gizi dan kesehatan umum yang membaik, dan berkurangnya penyakit menahun. Usia mulai terjadinya menarche telah turun dari 15 tahun pada seabad yang lalu, menjadi 12,5 tahun pada saat sekarang.

Penurunan ini diyakini karena nutrisi anak yang lebih baik. Hipotesis yang dikemukakan adalah bahwa semakin banyaknya lemak tubuh pada gadis jaman sekarang memungkinkan semakin besarnya aromatisasi androgen menjadi estrogen, peningkatan cepat kadar estrogen menimbulkan umpan balik positif terhadap hipotalamus dan kelenjar hipofisis sehingga terjadi sentakan peninggian LH (LH surge), yang mengawali terjadinya menarche. Latihan atletik yang berat dapat memperlambat menarche dan atau mengganggu fungsi menstruasi (Liewellyn, 2001). Menarche menjadi hal yang penting bagi seorang wanita dan perlu mendapat perhatian khusus karena hal ini menandai awal kedewasaan biologis seorang wanita.

Usia remaja yang mendapat menarche bervariasi yaitu antara usia 10-16 tahun dengan rata-rata umur 12,5 34 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 tahun. Menarche atau menstruasi pertama merupakan salah satu perubahan pubertas yang pasti dialami setiap anak perempuan (Wikjastro, 2005). METODE PENELITIAN Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional.

Pengukuran variabel dilakukan pada suatu saat artinya subyek hanya diobservasi pada

saat yang sama dan pengukuran variabel dilakukan pada saat pemeriksaan atau pengkajian (Notoatmodjo, 2002). **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN A. Hasil Penelitian** Hasil penelitian ini akan disajikan dalam beberapa tabel distribusi disertai dengan narasi atau penjelasan tabel, yang terdiri dari dua analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat, sebagai berikut: 1. Analisis Univariat a. Umur Menarche Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Umur Menarche **Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015**. Umur menarche Frekuensi (n) Persentase (%) Awal Normal Lambat 4 54 10 5,9% 79,4% 14,7% Total 68 100% Sumber: Data primer **Tabel di atas menunjukkan bahwa dari** 68 siswi yang mengalami umur menarche awal sebanyak 4 orang atau sebesar 5,9%, yang mengalami umur menarche normal 54 orang atau sebesar 79,4% sedangkan yang mengalami umur menarche lambat sebanyak 10 orang atau sebesar 14,7%. b. Status Gizi Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Status Gizi **Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015** Status gizi Frekuensi (n) Persentase (%) Baik Sedang Kurang 48 17 3 70,6% 25% 4,4% Total 68 100% Sumber: Data primer **Tabel di atas menunjukkan bahwa dari** 68 siswi yang memiliki status gizi baik sebanyak 48 orang atau sebesar 70,6%, yang memiliki status gizi sedang sebanyak 17 orang atau sebesar 25,0% dan yang memiliki status gizi kurang sebanyak 3 orang atau sebesar 4,4%. c. Aktivitas Fisik Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik **Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015** Aktivitas Fisik Frekuensi (n) Persentase (%) Ringan Sedang Berat 27 34 7 39,7% 50% 10,3% Total 68 100% Sumber: Data primer **Tabel di atas menunjukkan bahwa dari** 68 siswi yang memiliki aktifitas fisik ringan sebanyak 27 orang atau sebesar 39,7%, yang memiliki aktifitas fisik sedang sebanyak 34 orang atau sebesar 50% dan yang memiliki aktifitas fisik berat sebanyak 7 orang atau sebesar 10,3%. 2. Analisis Bivariat a. **Hubungan Antara Status Gizi dan Umur Menarche Siswi SMP Negeri 10 Kendari** Tabel 4.

**Hubungan Antara Status Gizi dan Umur Menarche Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015** Status gizi Umur menarche Total Awal Normal Lambat n % N % n % n % Baik Sedang Kurang 3 1 0 4,4% 1,5% 0% 40 13 1 58,8% 19,1% 1,5% 5 3 2 7,4% 4,4% 2,9% 48 17 3 70,6% 25% 4,4% Total 4 5,9% 54 79,4% 10 14,7% 68 100% Sumber: Data primer **Tabel di atas menunjukkan bahwa dari** 68 siswi yang memiliki status gizi baik sebanyak 48 orang dan 40 diantaranya atau 58,8% mengalami umur menarche normal.

Sedangkan dari 17 siswi yang berstatus gizi sedang 3 diantaranya atau sebesar 4,4% mengalami menarche terlambat. Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square test diperoleh hasil, dimana  $\chi^2 = 7,3349 > \text{tabel}_{5,991} 0,05$  an = Hal rmaknbahwad

hubungan antara tingkat pengetahuan dengan penggunaan alat kontrasepsi suntik di Puskesmas Lepo-Lepo Kecamatan Baruga Kota Kendari Tahun 2011.

37 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 b. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Umur Menarche Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tabel 5. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Umur Menarche Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015 Aktifitas fisik Umur menarche Total Awal Normal Lambat n % n % n % n % Ringan Sedang Berat 2 2 0 2,9% 2,9% 0% 21 30 3 30,9% 44,1% 4,4% 4 2 4 5,9% 2,9% 5,9% 27 34 7 39,7% 50% 10,3% Total 4 5,8% 54 79,4% 10 14,7% 68 100% Sumber: Data primer Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 68 siswi yang memiliki aktifitas fisik ringan sebanyak 27 orang, 21 orang diantaranya atau sebesar 30,9% mengalami umur menarche normal dan 34 siswi dengan aktifitas fisik sedang sebanyak 2 orang diantaranya atau 2,9% mengalami umur menarche lambat.

Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square test diperoleh hasil, dimana hitung = 14,6676 > tabe5,991 a ddf Hinibe a hubungan antara aktifitas fisik dengan umur menarche di SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015. B. Pembahasan 1. Hubungan Status Gizi Dengan Umur Menarche Pada tabel 4 menunjukkan bahwa anak dengan status gizi baik akan mengalami menarche lebih awal.

Walaupun umur menarche tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi kenyataan ini sedikit banyak bisa memberi penjelasan tentang adanya 38 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 hubungan yang signifikan antara status gizi dengan umur menarche pada siswi SMP Negeri 10 Kendari tahun 2015. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Seputri di SLTP Negeri 1 Mojogedang Karang Anyar pada bulan Juli 2009 dimana hasil penelitiannya menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan umur menarche pada siswi SLTP Negeri 1 Mojogedang.

Status gizi adalah keadaan kesehatan sebagai akibat interaksi makanan yang dikonsumsi dalam tubuh seorang yang dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi. Masalah gizi pada hakekatnya adalah dampak negatif dari adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan dan konsumsi zat-zat gizi terutama energi dan protein (Depkes RI, 2005). Makin baiknya nutrisi seorang anak akan mempercepat usia menarche anak tersebut.

Beberapa ahli mengatakan anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak lebih cepat mengalami menarche dari pada anak yang kurus. Lemak pada tubuh anak perempuan memungkinkan terjadinya aromatisasi androgen menjadi estrogen. Peningkatan cepat kadar estrogen dalam darah akan menimbulkan umpan balik positif terhadap hipotalamus dan kelenjar hipofisis sehingga terjadi sentakan peninggian LH

(LH surge), yang mengawali terjadinya menarche (J. Derek, 2001). 2.

Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Umur Menarche Pada tabel 5 menunjukkan bahwa anak dengan aktivitas fisik ringan akan lebih cepat mengalami menarche. Walaupun umur menarche tidak hanya dipengaruhi oleh aktifitas fisik, tetapi kenyataan ini sedikit banyak mampu memberi penjelasan tentang adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan umur menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015.

Aktifitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Dari beberapa pengertian yang dikemukakan aktifitas fisik merupakan suatu kondisi yang memerlukan energi. Aktifitas fisik mempunyai pengaruh terhadap usia 39 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 menarche, dimana seorang anak dengan aktifitas fisik yang berat jika tidak disertai dengan asupan zat gizi yang cukup akan mempengaruhi status gizi anak tersebut.

Aktifitas fisik yang berat juga akan mengurangi penimbunan lemak pada jaringan tubuh. Karbohidrat yang dikonsumsi sebagian besar digunakan untuk beraktifitas sehingga tidak ada lemak yang terbentuk/disimpan oleh tubuh. Lemak berperan penting dalam aromatisasi androgen menjadi estrogen.

Jika lemak dalam tubuh rendah atau sedikit, maka aromatisasi androgen untuk menjadi estrogen juga rendah, sehingga kadar estrogen tidak meningkat dalam darah. Estrogen merupakan hormon yang berperan penting dalam mengawali terjadinya menarche. Peningkatan kadar estrogen yang cepat di dalam darah menimbulkan umpan balik positif terhadap hipotalamus dan kelenjar hipofisis sehingga terjadi peningkatan LH yang mengawali terjadinya menarche.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Titin Hartini pada 160 siswi di SMP Negeri 1 Yogyakarta pada Bulan Oktober 2008, dimana hasil penelitiannya menyatakan ada hubungan antara aktifitas fisik dan umur menarche pada siswi SMP Negeri 1 Yogyakarta. KESIMPULAN DAN SARAN A. Kesimpulan Dari hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 6 Mei - 24 Juni tahun 2015 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1.

Ada hubungan antara status gizi dengan umur menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015. 2. Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan umur menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kendari Tahun 2015. A. Saran 1. Bagi Profesi Kebidanan Diharapkan kepada petugas kesehatan khususnya bagi bidan agar selalu melakukan sosialisasi dan memberikan KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) kepada masyarakat 40 Jurnal

Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 pada umumnya dan remaja pada khususnya terutama mengenai kesehatan reproduksi remaja, sehingga para remaja mengetahui perubahan-perubahan yang akan mereka alami, baik perubahan fisik maupun biologis. 2.

Bagi Peneliti Selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan penambahan variabel-variabel lain dan metode yang lebih lengkap diantaranya pengumpulan data tidak hanya menggunakan kuesioner tetapi diikuti dengan observasi, serta wawancara yang mendalam sehingga didapatkan hasil yang lebih baik, sehingga peneliti dapat memberikan solusi yang tepat guna sesuai dengan kondisi lingkungan yang ada. DAFTAR PUSTAKA Almtsier, S. 2005.

Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Arikunto, S. 2002. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rineka Cipta. Coad, Jane. 2006. Anatomi Dan Fisiologi Untuk Bidan. Jakarta: EGC. Kartono, K. 2003. Patologi Sosial 11 Kenakalan Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Liewellyn – Jones, Derek. 2001. Dasar-Dasar Obstetri Dan Gynekologi. Jakarta: Hipokrates. Notoatmodjo, S. 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Edisi Revisi PT. Rineka Cipta.

Poppy, Maria. 2003. Obesitas pada Remaja. Jakarta: Trans Info Media. Riyadi, H. 2002. Gizi Dan Kesehatan Keluarga. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Sastroasmoro, Sudigdo. 2002. **Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis**. Jakarta: Bina Rupa Aksara. Sugiyono. 2005. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta. Suhardjo, dkk. 2003. Gizi Yang Merata. Yogyakarta: UGM. 41 Jurnal Kesehatan Preventif ISSN: 2335-9667 Vol 9 No 8 tahun 2019 Supriasa, I Dewa Nyoman. 2002.

Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. Suyanto, Salamah. 2008. Riset Kebidanan Metodologi dan Aplikasi. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press. Varnay, Hellen. 2006. **Buku Ajar Asuhan Kebidanan**. Jakarta: EGC. Wiknjastro. 2005. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

#### INTERNET SOURCES:

1% -

<https://kti-skripsi-kebidanan.blogspot.com/2012/07/Gambaran-Tingkat-Pengetahuan-Remaja-Putri-tentang-Menarche.html>

<1% -

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/17495/Chapter%20II.pdf;sequence=3>

1% -

<http://repository.ump.ac.id/2021/2/RINDA%20LUXY%20HERMAWATI%20BAB%20I.pdf>  
<1% - <http://repository.unand.ac.id/23084/1/REPOSITORY.pdf>  
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/6691/37/BAB%20III.pdf>  
<1% - <https://karyailmiah.unipasby.ac.id/category/dosen/jurnal/page/7/>  
<1% - <https://bloghistoris.blogspot.com/2011/03/>  
<1% - <http://digilib.unimed.ac.id/945/3/Full%20Text.pdf>  
<1% - <http://issn.pdii.lipi.go.id/issn.cgi?daftar&1380347664&&&2013>  
<1% -  
<https://asmanurs3.blogspot.com/2014/08/hubungan-status-gizi-pola-makan-dan.html>  
<1% - <https://docobook.com/pengaruh-religiusitas-terhadap-kenakalan-remaja.html>  
1% -  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/49025/Chapter%20II.pdf?sequence=4&isAllowed=y>  
1% - <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/download/297/298>  
1% -  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/40655/Chapter%20II.pdf;sequence=12>  
1% - <https://d3kebidanan.blogspot.com/2011/07/>  
1% -  
<https://www-skripsipedia-com.blogspot.com/2013/04/hubungan-tingkat-stres-terhadap-siklus.html>  
1% - <https://duniaremaja99.blogspot.com/2010/10/kondisi-remaja-saat-ini.html>  
1% -  
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/39048/Chapter%20II.pdf;sequence=4>  
<1% -  
<https://www.infodokterku.com/index.php/en/96-daftar-isi-content/info-kesehatan/helath-programs/191-pelayanan-kesehatan-peduli-remaja-pkpr>  
1% - <https://kti-akbid.blogspot.com/2011/04/kti-gambaran-pengetahuan-remaja.html>  
<1% - <https://shapi-shapiimoet.blogspot.com/2012/06/tugas-tutorial.html>  
<1% -  
<https://riaoktaviancesimorangkir.blogspot.com/2013/06/menarche-pada-wanita.html>  
1% - <https://xcontohmakalah.blogspot.com/2009/10/makalah-tentang-kebidanan.html>  
2% -  
<https://ijammeru.blogspot.com/2011/06/makalah-seminar-asuhan-kebidanan-iv-b.html>  
4% -  
<https://liburanrame.blogspot.com/2010/01/study-deskriptif-usia-menarche-siswi.html>  
1% - <https://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/74>  
<1% - <http://digilib.unisayogya.ac.id/3273/2/jurnal.pdf>  
1% -

<https://www.scribd.com/document/367727728/Tinjauan-Pustaka-Menopause-USU-pdf>  
<1% -

<https://lppmunigresblog.files.wordpress.com/2016/05/cahaya-kampus-jurnal-volume-13-no-1-2015-agustus.doc>  
<1% -

<https://docplayer.info/46289632-Rohmana-et-al-pengaruh-permainan-ular-tangga-terhadap-pengetahuan-dan-sikap-dalam.html>  
1% - <http://eprints.ums.ac.id/47610/6/BAB%20III.pdf>  
<1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/124/jtptunimus-gdl-nanangqosi-6162-3-babiii.pdf>  
1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/4/jtptunimus-gdl-s1-2008-muhammadha-190-4-bab3.pdf>  
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/6819/16/BAB%20III.pdf>  
<1% -

[https://mafiadoc.com/4-jurnal-gema-pendidikan-volume-20-nomor-1-wordpresscom\\_5a18df001723ddff16ec4ebb.html](https://mafiadoc.com/4-jurnal-gema-pendidikan-volume-20-nomor-1-wordpresscom_5a18df001723ddff16ec4ebb.html)  
<1% - <https://www.slideshare.net/ditjenkemkes/jurnal-ditjen-p2p-tahun-2016>  
<1% - <https://eprints.uns.ac.id/view/subjects/R1.html>  
1% - <https://abstraklaburici.blogspot.com/2015/03/proposal-kti.html>  
<1% - <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/download/1305/859>  
<1% -

<https://www.coursehero.com/file/p7ip79jm/Penelitian-didukung-dan-sesuai-dengan-penelitian-yang-dilakukan-oleh-Mustaqim/>  
<1% -

<https://skripsikesehatanmasyarakat123.blogspot.com/2015/04/usia-haid-pertama.html>  
<1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/151/jtptunimus-gdl-budimarian-7528-3-babii.pdf>  
<1% - <http://eprints.umpo.ac.id/3397/2/BAB%20I.pdf>  
1% -

<https://achkhotibulumam.blogspot.com/2012/11/makalah-sistem-endokrin-asuhan.html>  
<1% -

<https://reproduksi3a2010.blogspot.com/2013/06/fisiologi-dan-perubahan-wanita-menopause.html>  
<1% - <https://yoweskah.blogspot.com/2013/07/skripsi-manuskrip.html>  
1% -

<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/2692/B35%20PERILAKU%20GIZI%20SEIMBANG%20PADA%20REMAJA.docx?sequence=1>  
1% -

<https://bukanketerbatasan.blogspot.com/2015/10/aktivitas-fisik-dan-performa-olahraga>

.html

<1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-galihahmad-5187-3-bab2.pdf>

<1% - <https://modulkesehatan.blogspot.com/2012/12/makalah-menopause.html>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/43165/7/BAB%202.pdf>

<1% - <https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo14042010>

<1% -

<https://jurnalmediagzipangan.files.wordpress.com/2012/07/hubungan-antara-siaran-tel-evisi-dan-status-gizi-terhadap-status-menarche-pada-siswi-smp.pdf>

<1% - <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/AG/article/download/329/481>

<1% - <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/download/18/17>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/326689720\\_STATUS\\_GIZI\\_DAN\\_PERSEN\\_LEMAK\\_TUBUH\\_BERHUBUNGAN\\_DENGAN\\_USIA\\_MENARCHE\\_ANAK\\_SEKOLAH\\_DASAR\\_DI\\_SD\\_MUHAMMADIYAH\\_GKB\\_1\\_GRESIK](https://www.researchgate.net/publication/326689720_STATUS_GIZI_DAN_PERSEN_LEMAK_TUBUH_BERHUBUNGAN_DENGAN_USIA_MENARCHE_ANAK_SEKOLAH_DASAR_DI_SD_MUHAMMADIYAH_GKB_1_GRESIK)

<1% -

<https://jurnalbidandiah.blogspot.com/2012/05/kie-komunikasi-informasi-dan-edukasi.html>

<1% -

<https://repository.widyatama.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/9564/Bab%205.pdf?sequence=13>

<1% -

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/31624/Reference.pdf;sequence=2>

<1% - <http://scholar.unand.ac.id/17589/4/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

<1% -

[https://mafiadoc.com/2004-buku-ajar-keperawatan-maternitas-jakarta-egc-\\_59f530db1723dd1e3b542933.html](https://mafiadoc.com/2004-buku-ajar-keperawatan-maternitas-jakarta-egc-_59f530db1723dd1e3b542933.html)

1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/158/jtptunimus-gdl-dyahayucah-7868-5-daftarp-a.pdf>