**MEDIC NUTRICIA**

Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

*Vol. 24 No 3 Tahun 2026*
*Cahaya Ilmu Bangsa*

# HUBUNGAN USIA MENARCHE DENGAN KEJADIAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL ULUM 1

**Anasthasa Hedy Prastika[1], Agustina Widayati[1], Suhartin[2]**

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia, 67281
email: anasthasaprastika@gmail.com

## ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a frequent problem among adolescent girls during menstruation, often disrupting daily activities and learning. This study aims to analyze the correlation between age at menarche and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls at Miftahul Ulum 1 Islamic Boarding School. This study employed a correlational research design with a cross-sectional approach. The population consisted of all adolescent girls experiencing menstruation, totaling 43 respondents. Sampling was conducted using accidental sampling. Data were collected using an observation sheet. The results of the Spearman's rho statistical test showed a p-value of 0.000 (a = 0.05). Since p-value < a, H0 was rejected and H1 was accepted, indicating a significant correlation between age at menarche and the incidence of dysmenorrhea among adolescent girls at Miftahul Ulum 1 Islamic Boarding School. Therefore, adolescent girls are expected to improve their knowledge of reproductive health and undertake early management of dysmenorrhea to minimize its impact on daily activities.*

***Keywords**: age at menarche, dysmenorrhea, adolescent girls*

## ABSTRAK

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami menstruasi sebanyak 43 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi. Hasil analisis uji statistik *Spearman rho* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α, maka H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi serta melakukan penanganan dini terhadap dismenorea untuk mengurangi dampaknya.

**Kata kunci:** usia menarche, dismenorea, remaja putri

**Article history**
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

**Copyright : Author**
**Publish by : Nutricia**

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

## PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi pertama yang dialami oleh remaja putri sebagai tanda dimulainya fungsi reproduksi, yang umumnya terjadi pada rentang usia 10–14 tahun. Usia menarche setiap individu bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, maupun lingkungan. Salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering menyertai setelah menarche adalah dismenorea, yaitu nyeri haid yang berpotensi menurunkan kualitas hidup, konsentrasi belajar, dan partisipasi kegiatan sekolah.

Berdasarkan data WHO (2020), rata-rata lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami dismenorea. Menurut Profil Kesehatan (2021), angka kejadian dismenorea di Indonesia mencapai 64,25% (dismenorea primer 54,89% dan sekunder 9,36%). Di Jawa Timur angka kejadian dismenorea mencapai 71,3%, sedangkan di Kabupaten Bondowoso mencapai 52,1%. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 3 Februari 2026 di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1 menunjukkan dari 10 remaja putri, 7 di antaranya mengalami dismenorea dan memiliki gangguan siklus menstruasi karena riwayat usia menarche yang bervariasi.

Usia menarche dini maupun terlambat berkaitan erat dengan proses pematangan organ reproduksi serta paparan hormonal. Menarche dini berisiko meningkatkan paparan prostaglandin lebih lama yang memicu kontraksi uterus kuat, sedangkan menarche tarda sering dihubungkan dengan ketidakseimbangan hormonal dan gangguan nutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1 pada tanggal 1–31 Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami menstruasi di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1 sebanyak 43 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi untuk mencatat usia menarche (dikategorikan menjadi prekoks <10 tahun, normal 12–14 tahun, dan tarda >14 tahun) serta tingkat dismenorea (dikategorikan menggunakan Numeric Rating Scale / NRS). Uji validitas dan reliabilitas tidak dilakukan secara khusus karena penelitian menggunakan lembar observasi langsung. Analisis data terdiri dari analisis univariat (distribusi frekuensi) dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman's rho* dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Penelitian ini telah lolos kelayakan etik dan menerapkan prinsip etika penelitian meliputi persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*), kerahasiaan (*confidentiality*), serta anonimitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan pengumpulan data, diperoleh karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, usia menarche, dan tingkat dismenorea sebagaimana disajikan pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3.

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
*Vol. 24 No 3 Tahun 2026*
*Cahaya Ilmu Bangsa*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | Frekuensi | *Prosentase (%)* |
|---|---|---|
| SMP | 18 | 41,9 |
| SMA | 25 | 58,1 |
| Jumlah | 43 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 25 responden (58,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Menarche pada Remaja Putri

| Usia Menarche | Frekuensi | *Prosentase (%)* |
|---|---|---|
| Prekok | 15 | 34,9 |
| Normal | 10 | 23,3 |
| Tarda | 18 | 41,9 |
| Jumlah | 43 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2, hampir setengah dari responden mengalami usia menarche tarda (>14 tahun) yaitu sebanyak 18 responden (41,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri

| Dismenorea | Frekuensi | *Prosentase (%)* |
|---|---|---|
| Dismenorea sangat berat | 0 | 0 |
| Dismenorea berat | 0 | 0 |
| Dismenorea sedang | 17 | 39,5 |
| Dismenorea ringan | 15 | 34,9 |
| Tidak Dismenorea | 11 | 25,6 |
| Jumlah | 43 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3, hampir setengah dari responden mengalami dismenorea sedang yaitu sebanyak 17 responden (39,5%).

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea

| **Usia menarche** | **Dismenorea** | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Dismenorea sangat berat | | Dismenorea berat | | Dismenorea sedang | | Dismenorea ringan | | Tidak dismenorea | | Jumlah | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Prekok | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 7 | 12 | 27,9 | 0 | 0 | 15 | 34,9 |
| Normal | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 23,3 | 10 | 23,3 |
| Tarda | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 32,6 | 3 | 7 | 1 | 2,3 | 18 | 41,9 |
| Jumlah | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 39,5 | 15 | 34,9 | 11 | 25,6 | 43 | 100 |
| P value= 0,000 α = 0,05 | | | | | | | | | | | | |

Berdasarkan Tabel 4, seluruh responden dengan usia menarche normal (10 responden, 23,3%) tidak mengalami dismenorea. Sebaliknya, sebagian besar responden dengan menarche prekoks mengalami dismenorea ringan (12 responden, 27,9%), dan responden dengan menarche tarda terbanyak mengalami dismenorea sedang (14 responden, 32,6%). Hasil uji statistik *Spearman's rho* menghasilkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1.

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
*Vol. 24 No 3 Tahun 2026*
*Cahaya Ilmu Bangsa*

## Pembahasan

**Usia Menarche pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 41,9% responden mengalami menarche tarda (>14 tahun). Menarche tarda dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang kurang optimal selama masa pertumbuhan, aktivitas fisik yang tinggi, kondisi kesehatan, serta riwayat genetik keluarga. Pemenuhan nutrisi yang adekuat sangat berpengaruh terhadap kecepatan pematangan fungsi organ reproduksi dan sistem hormonal.

**Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri**

Sebanyak 39,5% responden mengalami dismenorea sedang dan 34,9% mengalami dismenorea ringan. Dismenorea terjadi akibat respon kontraksi miometrium berlebihan yang dipicu oleh pelepasan prostaglandin F2α. Pada remaja yang mengalami ketidakseimbangan atau keterlambatan pematangan sistem hormonal, persepsi nyeri saat menstruasi dapat menjadi lebih terasa akibat proses adaptasi organ reproduksi yang belum sempurna.

**Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenorea**

Nilai *P Value* 0,000 dengan α 0,05 membuktikan adanya hubungan nyata antara usia menarche dengan dismenorea. Kematangan organ reproduksi dan sistem hormonal pada usia menarche normal cenderung menghasilkan siklus menstruasi yang lebih stabil tanpa nyeri berlebih. Baik menarche yang terlalu cepat (prekoks) maupun terlambat (tarda) menimbulkan dinamika pemaparan hormon reproduksi dan prostaglandin yang berbeda, yang secara signifikan meningkatkan sensitivitas terhadap kontraksi rahim dan nyeri haid.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1 mengalami usia menarche tarda (41,9%) dan mengalami dismenorea tingkat sedang (39,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Ulum 1 (*P Value* 0,000 dengan α 0,05). Disarankan bagi remaja putri untuk menjaga asupan gizi seimbang dan meningkatkan pemahaman kesehatan reproduksi. Pihak institusi dan tenaga kebidanan diharapkan dapat memfasilitasi program edukasi serta konseling kesehatan reproduksi secara berkala.

**MEDIC NUTRICIA**
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, F. D., Hikmawati, N., & Wahyuningsih, S. (2023). Hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas 4, 5, dan 6 SDN Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukodono Lumajang. Jurnal Ilmiah Obsgin, 15(3), 3–7.

Filus, Y. C. A., Towidjojo, V. D., & Syamsi, N. (2025). Analisis korelasi antara usia menarche dan dismenore primer pada siswi SMP Lab School Palu. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 8(3), 212–218. https://doi.org/10.22487/medpro.v8i3.2120

Hidayah, A., Mandali, R., & Rahmah, Z. N. (2024). The influence of nutritional status and age at menarche on the incidence of dysmenorrhea among female adolescents at the senior high school level. *Media of Health Research*, 3(1), 14–22. https://doi.org/10.70716/mohr.v3i1.140

Hikmanti, A., Nur Adriani, F. H., & Yanti, L. (2025). Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenorea pada remaja. *Indonesian Health Issue*, 4(2), 122–130. https://doi.org/10.47134/inhis.v4i2.119

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Direktorat Kesehatan Keluarga.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Buku kesehatan ibu dan anak. Kementerian Kesehatan RI.

Kurnia, H., & Rohmatin, E. (Eds.). (2022). Buku ajar keluarga berencana dan kesehatan reproduksi. Rumah Cemerlang Indonesia Press.

Kustiyati, S., Winarni, E., Kurniawati, F., Ningsih, F., & Siahaan, V. R. (2024). Kesehatan reproduksi. Get Press Indonesia.

Mandagi, C. K. F., Adam, H., Punuh, M. I., & Rahman, A. (2023). Konsep dasar kesehatan reproduksi. Yayasan Bina Lentera Insan.

Mulyani, F. N. S. (2023). Hubungan usia menarche dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA YP UNILA. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia *(JIKPI)*, 6(1), 45–52.

Narsih, U., Rohmatin, H., & Widayati, A. (2022). Health education and training for adolescent girls in facing menarche. *International Journal of Engagement and Empowerment*, 2(1), 12–17. https://doi.org/10.53067/ije2.v2i1.42

Nur Mulyani, S., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2025). The relationship between age at menarche and duration of menstruation with the incidence of primary dysmenorrhea. *Journal of Health Science and Prevention*, 9(1), 88–95.

Provi, N. S., Fitria, S., & Rahmawati, A. (2025). Hubungan usia menarche dan riwayat keluarga dengan kejadian dysmenorrhea primer remaja putri. As-Shiha: Jurnal Kesehatan, 17(1), 4664–4672.

Qorita, E. T., Maryanti, S. A., & Gumiarti. (2024). Factors associated with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls. *D'Nursing and Health Journal*, 5(1), 147–154. https://doi.org/10.61595/dnursing.v5i1.856

Rusydi, R., Tamtomo, D. G., & Kartikasari, L. R. (2022). Relationship between age of menarche with primary dysmenorea in adolescents. *International Journal of Human and Health Sciences*, 6(1), 123–126. https://doi.org/10.31344/ijhhs.v6i1.387