

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase perkembangan penting dalam kehidupan seorang perempuan, ditandai dengan berbagai perubahan biologis, salah satunya adalah *menarche* atau menstruasi pertama. Usia *menarche* beragam pada setiap individu dan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah status gizi. Remaja dengan status gizi yang baik umumnya mengalami *menarche* pada usia yang normal, sedangkan remaja yang mengalami kekurangan atau kelebihan status gizi cenderung mengalami *menarche* terlambat atau justru lebih awal. Dalam Islam, tidak hanya mengajarkan tentang aspek spiritual saja, melainkan juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pola makan yang seimbang sebagai salah satu bentuk ibadah.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer dan SMP Islam Al Azhar 22 Sentra Primer, serta ditinjau dari sudut pandang Islam.

Metode: Jenis Penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer dan SMP Islam Al Azhar 22 Sentra Primer. Sampel dalam penelitian ini adalah 211 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan lalu dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan SPSS.

Hasil: Mayoritas status gizi siswi disekolah tersebut normal dan usia paling banyak terjadi pada usia 10-11 tahun. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dengan usia *menarche* ($P = <0,001$) di mana remaja dengan status gizi lebih cenderung mengalami *menarche* lebih awal.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dan usia *menarche* pada remaja putri. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan melalui gizi yang seimbang merupakan suatu ibadah untuk menjaga amanah tubuh.

Kata Kunci: Status gizi, *menarche*, remaja putri

ABSTRACT

Background: *Adolescence is a crucial stage in a girl's development, marked by various biological changes, one of which is menarche or the first menstruation. The age of menarche varies for each individual and is influenced by several factors, one of which is nutritional status. Adolescents with good nutritional status generally experience menarche at a normal age, whereas those with undernutrition or overnutrition tend to experience either delayed or early menarche. In Islam, health is not only a physical concern but also a spiritual responsibility. Islam emphasizes the importance of maintaining a healthy body and a balanced diet as a form of worship.*

Objective: *This study aims to examine the relationship between nutritional status and age at menarche among students at SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer and SMP Islam Al Azhar 22 Sentra Primer, viewed from an Islamic perspective.*

Methods: *This research used a descriptive-analytic method with a cross-sectional design. The study was conducted at SD Islam Al Azhar 19 Sentra Primer and SMP Islam Al Azhar 22 Sentra Primer. A total of 211 respondents were selected through purposive sampling. Data were collected and analyzed using the Chi-Square test with the help of SPSS software.*

Results: *The majority of students had normal nutritional status, and most experienced menarche at the age of 10–11 years. Statistical analysis showed a significant relationship between nutritional status and age at menarche ($p = <0.001$), where those with better nutritional status tended to experience earlier menarche.*

Conclusion: *There is a significant relationship between nutritional status and age at menarche among adolescent girls. From an Islamic perspective, maintaining health through balanced nutrition is considered a form of worship and a way of honoring the trust of the body.*

Keywords: *Nutritional status, menarche, adolescent girls, Islam*