



Hubungan Dampak Media Sosial terhadap Kejadian *Menarche* Dini pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta

Pingky Citra Mahardika Ali¹, Yekti Satriyandari²

^{1,2}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹pingkycitra81@gmail.com, ²yektisatriyandari@unisayogya.ac.id

Abstract

Early menarche is defined as the onset of first menstruation before the age of 12 years and is increasingly observed among adolescent girls. Early menarche may lead to various adverse physical and psychological health outcomes later in life. One factor suspected to contribute to the occurrence of early menarche is exposure to social media. This study aimed to determine the relationship between social media exposure and the occurrence of early menarche among adolescent girls. This study employed an observational analytic method with a cross-sectional approach. The population consisted of all eighth-grade female students at SMP Negeri (State Junior High School) 1 Yogyakarta, totaling 132 students, with a sample of 57 students selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Chi-square test (Fisher's Exact Test). The results of the Chi-square analysis yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) and a Phi (ϕ) coefficient of 0.456, indicating a statistically significant relationship with a moderate level of association between the impact of social media and the occurrence of early menarche. In conclusion, there is a significant relationship between the impact of social media exposure and the incidence of early menarche among female adolescents at SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Keywords: Adolescent Girls, Early Menarche, Social Media Impact.

Abstrak

Menarche dini merupakan kondisi menstruasi pertama yang terjadi sebelum usia 12 tahun dan saat ini semakin banyak ditemukan pada remaja putri. Menarche dini dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan fisik dan psikologis di kemudian hari. Salah satu faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya menarche dini adalah paparan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dampak media sosial terhadap kejadian menarche dini pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 8 SMP Negeri 1 Yogyakarta sebanyak 132 siswi, dengan jumlah sampel 57 siswi menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dengan uji Chi-Square (Fisher's Exact Test). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai Phi (ϕ) sebesar 0,456 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan keeratan hubungan kategori sedang antara dampak media sosial dan kejadian menarche dini. Simpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara dampak media sosial dengan kejadian menarche dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Penulis Korespondensi:

Pingky Citra Mahardika Ali | pingkycitra81@gmail.com

Kata Kunci: Dampak Media Sosial, *Menarche* Dini, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Penurunan usia *menarche* saat ini sering kali terjadi pada remaja putri yang umumnya *menarche* diusia 12 – 14 tahun, namun saat ini mengalami penurunan usia *menarche* ke usia lebih muda, sehingga banyak siswa sekolah dasar mengalami *menarche* terlebih dahulu atau dapat disebut dengan *menarche* dini. Kondisi yang terjadi pada seseorang yang mengalami *menarche* dini dapat dikaitkan dengan pubertas prekoks, terjadi pada anak usia di bawah 12 tahun. *Menarche* atau yang biasa kita sebut sebagai menstruasi pertama mengalami tanda-tanda seperti keluarnya darah dari alat kelamin wanita akibat luruhnya lapisan endometrium (Biometrika, 2022). Angka kejadian *menarche* atau pubertas dini tahun 2021 sebesar 50% remaja dibawah usia <12 tahun secara umum meningkat seiring dengan kemajuan jaman. *Menarche* dini diketahui berhubungan dengan dampak kesehatan yang merugikan seperti penyakit metabolik dan kardiovaskular serta kanker yang bergantung pada hormon (Burke, 2025). Selain itu, anak yang mengalami *menarche* dini juga mempunyai resiko lebih tinggi untuk mengalami keterlambatan *menopause* saat sudah dewasa. *Menopause* lambat dapat meningkatkan terjadinya kelainan jantung dan tulang pada wanita (Casagrande, 2024).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) negara bagian AS diperkirakan 95% anak usia remaja berjenis kelamin wanita mengalami masa pubertas dengan status *menarche*. Hal tersebut terbagi dalam beberapa kategori yaitu diantaranya terdapat 24,92% mengalami *menarche* dini dan 64,77% mengalami *menarche* normal, sedangkan 10,30% lainnya telah mengalami keterlambatan usia *menarche*. *Menarche* terjadi pada setiap remaja wanita di berbagai rentan usia, tetapi ada kecenderungan setiap tahun bahwa anak perempuan remaja mengalami menstruasi pertama pada usia yang lebih muda. *Menarche* kini banyak terjadi pada usia 10-11 tahun. Data *World Health Organization* (WHO) terbaru menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap perubahan kesehatan akibat faktor lingkungan modern. WHO melaporkan bahwa penggunaan media digital pada remaja terus meningkat dan menimbulkan kekhawatiran global terhadap dampaknya terhadap kesehatan dan perkembangan remaja, bahkan sekitar 11% remaja telah mengalami penggunaan media sosial yang bermasalah, yang menunjukkan adanya paparan intens dan berulang terhadap lingkungan digital hal ini menegaskan bahwa lingkungan digital saat ini telah menjadi determinan kesehatan baru pada remaja (WHO, 2024)

Sebagian besar anak perempuan di Indonesia mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, diikuti usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi *menarche* pada remaja putri di Indonesia mencapai 55,12% (Riskesdas, 2018). Di Kota Yogyakarta, jumlah penduduk perempuan lebih banyak dibandingkan sengan penduduk laki-lakinya dalam rentang tahun 2015 hingga 2021. Pada tahun 2021, presentase penduduk perempuan tercatat sebesar 51%. Usia rata-rata *menarche* paling rendah terdapat di Yogyakarta, yaitu pada usia 12 tahun (DINKES, 2022). Sedangkan pada Kabupaten Sleman rata-rata usia *menarche* adalah 12,49 tahun dengan presentase remaja putri yang sudah haid sebesar 72,54% (Riskesdas, 2019).

Berdasarkan angka kejadian *menarche* pada remaja putri, faktor-faktor yang berpengaruh dapat dibedakan menjadi dua kategori yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, seperti genetik atau riwayat *menarche* pada ibu yang merupakan peranan penting, sementara faktor eksternal meliputi lingkungan, status ekonomi, status gizi, paparan media sosial, dan kebiasaan konsumsi *junk food*. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap terjadinya *menarche* dini pada remaja putri adalah kegiatan

mereka dalam pengaksesan pada platform media sosial, hal tersebut dapat memengaruhi perilaku seksual mereka. Kemudahan akses terhadap berbagai konten di media sosial, mulai dari teks, gambar, hingga video audiovisual yang bersifat romantis maupun seksual, tidak hanya memengaruhi perilaku dan persepsi remaja, tetapi juga dapat memberikan stimulus biologis. Paparan tersebut diterima oleh sistem saraf pusat dan diproses di hipotalamus sebagai pusat pengendali hormon reproduksi. Stimulus audiovisual yang intens dan berulang dapat memicu aktivasi dini sistem *Hypothalamic–Pituitary–Gonadal (HPG)* axis, yaitu sistem neuroendokrin yang mengatur proses pubertas. Aktivasi HPG axis diawali dengan pelepasan hormon *Gonadotropin-Releasing Hormone (GnRH)* oleh hipotalamus, yang kemudian merangsang kelenjar hipofisis untuk mensekresikan hormon *Luteinizing Hormone (LH)* dan *Follicle Stimulating Hormone (FSH)*. Kedua hormon ini selanjutnya menstimulasi ovarium untuk meningkatkan produksi estrogen yang berperan dalam pematangan organ reproduksi dan terjadinya *menarche*. Aktivasi yang terjadi lebih awal dari normal dapat mempercepat proses pubertas sehingga meningkatkan risiko terjadinya *menarche* dini (Lise Aksglaede, 2020). Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan dampak media sosial terhadap kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Sejumlah peneliti telah mengkaji hubungan paparan media dengan kejadian *menarche* dini, akan tetapi sebagian besar masih berfokus pada media massa konvensional, kelompok usia sekolah dasar, atau menempatkan paparan media dalam kaitannya dengan perilaku seksual remaja. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji secara khusus dampak media sosial sebagai media digital interaktif terhadap kejadian *menarche* dini pada remaja putri usia sekolah menengah pertama masih relatif terbatas, terutama dalam konteks lokal perkotaan di Indonesia. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya mengukur paparan media secara sederhana, seperti durasi penggunaan, tanpa mengaitkannya secara langsung dengan aspek biologis perkembangan reproduksi. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menganalisis hubungan dampak media sosial dan kejadian *menarche* dini pada remaja putri SMP, sehingga diharapkan dapat mengisi celah penelitian dan memperkaya kajian kesehatan reproduksi remaja di era digital.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik observasional* dengan rancangan *korelasional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dampak media sosial dengan kejadian *menarche* dini pada remaja. Rancangan *korelasional* dipilih karena sesuai untuk menganalisis keterkaitan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan kepada subjek. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, di mana pengumpulan data kedua variabel dilakukan secara bersamaan pada satu waktu, sehingga setiap responden hanya diukur atau diobservasi satu kali tanpa adanya tindak lanjut. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dampak media sosial. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kejadian *menarche* dini. Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah genetik, status gizi, lingkungan, status ekonomi, kebiasaan konsumsi junk food.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 8 di SMP Negeri 1 Yogyakarta berjumlah 132 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *purposive sampling* merupakan metode pemilihan sampel melalui pertimbangan tertentu. Dengan kata lain sampel yang diambil berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu: siswi bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, siswi kelas 8 yang sudah mengalami *menarche*, siswi yang aktif menggunakan media sosial minimal satu akun (seperti Instagram, TikTok, YouTube, atau platform sejenis), siswi

yang menggunakan media sosial rata-rata > 4 jam per hari, siswi dalam kondisi sehat secara fisik dan psikis serta tidak memiliki penyakit kronis, siswi yang tidak sedang mengonsumsi obat-obatan atau suplemen hormonal yang dapat memengaruhi siklus menstruasi. Sedangkan kriteria eksklusi: siswi yang tidak hadir pada saat penelitian dilakukan dan siswi yang memiliki penyakit kronis. Besar sampel pada penelitian ini adalah 57 responden. Penggunaan *purposive sampling* dipilih karena peneliti ingin memperoleh responden yang sesuai dengan karakteristik variabel penelitian, khususnya terkait paparan media sosial dan kejadian *menarche* dini. Jumlah sampel sebanyak 57 responden dinilai telah mewakili populasi yang memenuhi kriteria inklusi di lokasi penelitian, serta mempertimbangkan keterbatasan waktu, akses, dan ketersediaan subjek. Namun demikian, peneliti menyadari bahwa penggunaan teknik *non-probability sampling* dengan jumlah sampel terbatas dapat memengaruhi tingkat generalisasi hasil penelitian, sehingga hal ini menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang menggunakan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden. Definisi operasional variabel penelitian ini ditetapkan untuk memberikan kejelasan dalam pengukuran. Pada penelitian ini variabel dampak media sosial diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 14 butir pernyataan yang telah teruji validitas dan reliabilitas dengan hasil uji validitas item C1 (0,669), item C2 (0,410), item C3 (0,649), item C4 (0,502), item C5 (0,537), item C6 (0,395), item C7 (0,638), item C8 (0,698), item C9 (0,690), item C10 (0,379), item C11 (0,423), item C12 (0,606), item C13 (0,491), item C14 (0,446) yang menunjukkan bahwa seluruh item 14 pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung > r tabel (0,361) dan hasil uji reliabilitas sebesar 0,813 yang menunjukkan bahwa hasil Cronbach's alpha pada variabel dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach's alpha > 0,6. Kuesioner tersebut diukur dengan skala Guttman yaitu jawaban "ya" dan "tidak", setiap jawaban "ya" diberikan skor 2, sedangkan jawaban "tidak" diberikan skor 1. Dengan demikian, skor minimum yang mungkin diperoleh adalah 14 (jika seluruh jawaban "tidak") dan skor maksimum adalah 28 (jika seluruh jawaban "ya").

Penentuan kategori dampak media sosial dilakukan menggunakan cut-off point berdasarkan mean teoritis, yang dihitung dengan rumus:

$$\text{Mean Teoritis} = \frac{\text{Skor maksimum} + \text{Skor minimum}}{2}$$
$$\text{Mean Teoritis} = \frac{28 + 14}{2} = 21$$

Nilai 21 digunakan sebagai titik batas (cut-off point) untuk mengelompokkan responden yaitu tidak terdampak dengan skor < 21 dan terdampak skor \geq 21.

Sementara itu, kejadian *menarche* dini diukur berdasarkan usia saat pertama kali menstruasi. Data usia *menarche* kemudian dikategorikan menjadi *menarche* dini dan *menarche* normal. Dalam penelitian ini, *menarche* dini ditetapkan apabila usia *menarche* \leq 12 tahun, sedangkan *menarche* normal apabila usia *menarche* > 12 tahun, mengacu pada standar kesehatan reproduksi remaja dalam literatur ilmiah.

Uji Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara dampak media sosial dengan kejadian *menarche* dini. Apabila syarat uji tidak terpenuhi, digunakan alternatif Fisher's Exact Test. Keputusan statistik ditentukan berdasarkan nilai *p-value* < 0,05, dan kekuatan hubungan diukur menggunakan nilai Phi (ϕ). Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (ethical clearance) dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dalam bentuk ethical clearance. Keterangan tersebut menjadi bukti persetujuan bahwa penelitian ini

dinilai layak untuk dilakukan karena telah memenuhi standar etik dan persyaratan yang berlaku. Adapun dalam penelitian ini, peneliti mengajukan permohonan surat keterangan lolos uji etik pada tanggal 18 November 2025 dengan nomor surat persetujuan etik adalah No.4929/KEP-UNISA/XI/2025. Selain itu, karena subjek penelitian merupakan remaja di bawah umur, peneliti juga memperoleh izin dari pihak sekolah serta persetujuan dari orang tua/wali responden melalui informed consent sebelum penelitian dilakukan.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Hasil data penelitian dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu karakteristik responden, analisis univariat, dan analisis bivariat.

Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Kelas, Usia Saat Ini, dan Usia *Menarche* dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	(n)	(%)
Kelas		
8A	7	12.3
8B	8	14.0
8C	7	12.3
8D	7	12.3
8E	7	12.3
8F	7	12.3
8G	7	12.3
8H	7	12.3
Usia saat ini		
13 tahun	22	38.6
14 tahun	35	61.4
Usia <i>Menarche</i>		
10 tahun	14	24.6
11 tahun	31	54.4
12 tahun	4	7.0
13 tahun	8	14.0
Total	57	100

(Sumber: Data Primer 2025)

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 57 siswi yang berasal dari kelas 8A sampai 8H dengan distribusi yang relatif merata. Responden terbanyak berasal dari kelas 8B, 8D, dan 8F masing-masing sebanyak 8 orang (14,0%), sedangkan responden paling sedikit berasal dari kelas 8G dan 8H masing-masing sebanyak 6 orang (10,5%) dan untuk kelas 8A, 8C dan 8E masing-masing sebanyak 7 orang (12,3%). Berdasarkan karakteristik usia saat ini, sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 35 orang (61,4%), sementara responden berusia 13 tahun berjumlah 22 orang (38,6%). Ditinjau dari usia *menarche*, mayoritas responden mengalami *menarche* pada usia 11 tahun sebanyak 31 orang (54,4%), diikuti usia 10 tahun sebanyak 14 orang (24,6%), usia 13 tahun sebanyak 8 orang (14,0%), dan usia 12 tahun sebanyak 4 orang (7,0%). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh siswi berusia 14 tahun dengan usia *menarche* paling banyak terjadi pada usia 11 tahun.

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dampak Media Sosial

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dampak media sosial yang disajikan pada tabel 2 dengan kategori tidak terdampak dan terdampak.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dampak Media Sosial

Dampak Media Sosial	(n)	(%)
Tidak Terdampak	19	33.3
Terdampak	38	66.7
Total	57	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari total 57 responden, sebagian besar responden tergolong terdampak media sosial yaitu sebanyak 38 orang (66,7%), sedangkan responden yang tidak terdampak media sosial berjumlah 19 orang (33,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dampak media sosial, sehingga menggambarkan besarnya paparan dan dampak media sosial pada kelompok responden dalam penelitian ini.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian *Menarche*

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian *menarche* yang disajikan pada tabel 3 dengan kategori *menarche* normal dan *menarche* dini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian *Menarche*

Kejadian <i>Menarche</i>	(n)	(%)
<i>Menarche</i> Normal	12	21.1
<i>Menarche</i> Dini	45	78.9
Total	57	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari total 57 responden, sebagian besar mengalami *menarche* dini yaitu sebanyak 45 orang (78,9%), sedangkan responden yang mengalami *menarche* normal berjumlah 12 orang (21,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa kejadian *menarche* dini lebih dominan dibandingkan *menarche* normal pada responden penelitian, sehingga menggambarkan adanya proporsi yang cukup tinggi kejadian *menarche* dini pada kelompok yang diteliti

Analisis Bivariat

Hubungan Dampak Media Sosial Terhadap Kejadian *Menarche* Dini

Dalam penelitian ini analisis bivariat menjelaskan tentang hubungan dampak media sosial dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta tahun 2025 sebagai berikut.

Tabel 4. Hubungan Dampak Media Sosial Terhadap Kejadian

Dampak Media Sosial	Kejadian <i>Menarche</i>				Total		P-value	Phi (ϕ)
	Menarche Normal		Menarche Dini					
	F	%	F	%	F	%		
Tidak Terdampak	9	75.0	10	22.2	12	100	0.001	0,456
Terdampak	3	25.0	35	77.8	45	100		
Total	12	100	45	100	57	100		

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 dan tabulasi silang (*crosstabulation*) pada responden dengan *menarche* normal, sebagian besar berada pada kategori tidak terdampak media sosial sebanyak 9 responden (75,0%), sedangkan yang terdampak berjumlah 3 responden (25,0%). Sebaliknya, pada kelompok *menarche* dini, mayoritas responden berada pada kategori terdampak media sosial sebanyak 35 responden (77,8%), sementara yang tidak terdampak berjumlah 10 responden (22,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai Phi (ϕ) sebesar 0,456, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan keeratan hubungan kategori sedang antara dampak media sosial dan kejadian *menarche* dini.

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi usia responden saat ini berada pada fase remaja awal (*early adolescence*). Remaja awal merupakan periode pertumbuhan pesat yang ditandai oleh perubahan hormonal penting, termasuk aktivasi hormon reproduktif seperti estrogen pada perempuan yang memicu perubahan fisik menuju kedewasaan reproduksi. Paparan lingkungan fisik dan sosial seperti media digital selama masa ini dapat memengaruhi perkembangan remaja (Petro et al., 2025)

Secara keseluruhan, usia *menarche* paling banyak terjadi pada usia 11 tahun, yaitu 31 siswi (54,4%), diikuti usia 10 tahun sebanyak 14 siswi (24,6%). Jika dikelompokkan, responden yang mengalami *menarche* ≤ 11 tahun berjumlah 45 siswi (78,9%), sedangkan yang mengalami *menarche* ≥ 12 tahun hanya 12 siswi (21,1%). Usia *menarche* normal pada remaja putri berada pada rentang 12–14 tahun, sedangkan *menarche* yang terjadi sebelum usia 12 tahun dikategorikan sebagai *menarche* dini. Penurunan usia *menarche* merupakan fenomena global yang dipengaruhi oleh faktor biologis, status gizi, dan faktor lingkungan modern (Yustanta, 2020)

UNICEF (2023) menyatakan media sosial merupakan salah satu faktor lingkungan yang memiliki pengaruh kuat terhadap perkembangan remaja. Remaja putri cenderung lebih aktif mengakses konten audiovisual dan sosial, sehingga lebih rentan terhadap dampak psikologis dari paparan media digital.

Dampak Media Sosial pada Remaja Putri

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri kelas 8 di SMP Negeri 1 Yogyakarta memiliki tingkat keterpaparan media sosial yang cukup tinggi. Paparan media sosial yang tinggi ini penting untuk dibahas karena berbagai penelitian telah menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat mempengaruhi aspek psikologis dan perilaku remaja. Dalam konteks konten yang diakses remaja, konten seksual/eksplisit, konten romantis, dan interaksi sosial merupakan bagian dari pengalaman informasi yang sering mereka temui di platform digital. Paparan terhadap konten tersebut dapat memberikan rangsangan visual dan emosional yang dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek perilaku, tetapi juga pada respons psikofisiologis remaja (Petroa, 2025). Penelitian sebelumnya telah mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan perilaku seksual atau pengetahuan seksual pada remaja selama masa pubertas ($p\text{-value} < 0,05$), yang menunjukkan bahwa paparan konten di media sosial dapat mempengaruhi cara remaja memahami dan merespon informasi seksual yang mereka sertakan dalam pengalaman digital mereka (Suman et al., 2025)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa penggunaan media sosial pada remaja perlu mendapat perhatian khusus karena dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan remaja, terutama pada kelompok usia yang masih rentan secara

emosional. WHO melaporkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih sensitif terhadap stimulus sosial dan emosional dari media digital, sehingga penggunaan media sosial yang intens dapat memberikan dampak yang lebih besar pada kelompok ini dibandingkan kelompok usia yang lebih dewasa (WHO, 2024a).

Sejalan dengan hal tersebut, UNICEF menyatakan bahwa media sosial memberikan manfaat bagi remaja dalam hal ekspresi diri dan interaksi sosial, namun juga membawa risiko apabila remaja terpapar konten yang memicu tekanan emosional, perbandingan sosial, dan ekspektasi yang tidak realistis. Pada usia remaja awal, paparan tersebut dapat memengaruhi emosi, persepsi diri, dan cara remaja memahami perubahan fisik selama pubertas, sehingga media sosial dapat berperan sebagai faktor lingkungan yang memengaruhi perkembangan remaja secara keseluruhan (UNICEF, 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmayanti et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial pada remaja usia SMP berkaitan dengan meningkatnya paparan informasi dan interaksi sosial yang memengaruhi aspek psikososial remaja. Kesamaan karakteristik usia responden memperkuat bahwa remaja awal merupakan kelompok yang aktif menggunakan media sosial dan rentan terhadap dampak yang ditimbulkan. Oleh karena itu, usia responden menjadi faktor penting dalam memahami tingginya proporsi remaja putri yang terdampak media sosial dalam penelitian ini.

Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami *menarche* pada usia yang relatif muda, sehingga mengindikasikan adanya kecenderungan pergeseran usia *menarche* ke arah yang lebih dini pada remaja putri usia sekolah menengah pertama. Hasil penelitian ini sejalan dengan data statistik kesehatan yang menunjukkan adanya kecenderungan penurunan usia *menarche* pada remaja putri. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, rata-rata usia *menarche* anak perempuan di Indonesia berada pada kisaran 12–13 tahun, namun ditemukan proporsi remaja yang mengalami *menarche* pada usia yang lebih muda. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, usia *menarche* rata-rata tercatat sekitar 12,4–12,5 tahun, yang mengindikasikan bahwa kejadian *menarche* pada usia sekolah menengah pertama merupakan fenomena yang nyata dan cukup umum terjadi di wilayah ini (Riskesdas, 2018)

Penelitian terdahulu di Yogyakarta juga mendukung temuan dalam penelitian ini. Studi yang dilakukan oleh Agus et al (2024) pada siswi SMP Negeri 1 Banguntapan, Yogyakarta, menunjukkan bahwa 49,2% responden mengalami *menarche* dini. Angka ini menggambarkan bahwa hampir setengah remaja putri pada tingkat sekolah menengah pertama di wilayah Yogyakarta telah mengalami *menarche* pada usia yang relatif muda. Kesamaan konteks wilayah dan karakteristik responden menunjukkan bahwa kejadian *menarche* dini pada penelitian ini tidak bersifat kasus tunggal, melainkan bagian dari pola yang juga ditemukan pada sekolah lain di wilayah Yogyakarta.

Menarche yang terjadi pada usia dini tidak hanya menandai kematangan biologis dan merupakan tanda awal berfungsinya sistem reproduksi perempuan yang ditemukan setelah fase percepatan pertumbuhan pubertas. *Menarche* dini tetapi juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak pada aspek fisik, psikologis, dan sosial remaja putri. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pubertas dini, termasuk *menarche* dini, dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan reproduksi dan psikososial karena ketidaksiapan emosional dalam menghadapi perubahan tubuh yang terjadi lebih cepat dari teman sebayanya. *World Health Organization* (WHO) juga menjelaskan bahwa usia *menarche* dipengaruhi oleh interaksi faktor genetik, status

gizi, dan lingkungan tempat remaja tumbuh dan berkembang. WHO juga menegaskan bahwa perubahan pola hidup dan lingkungan modern dapat berkontribusi terhadap terjadinya pubertas lebih awal pada anak perempuan, termasuk menurunnya usia *menarche* (WHO, 2023).

Hubungan Dampak Media Sosial dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta

Hasil uji statistik uji *Chi-square* dengan *Fisher's Exact Test* menunjukkan bahwa terdapat keeratan hubungan dengan kategori sedang yang signifikan antara dampak media sosial dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta, dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai Phi (ϕ) sebesar 0,456. Hasil ini mengindikasikan bahwa dampak media sosial berhubungan secara bermakna dengan kejadian *menarche* dini pada responden dalam penelitian ini. Temuan ini tidak hanya dapat dijelaskan dari aspek perilaku, tetapi juga melalui mekanisme biologis dan psikososial yang saling berinteraksi.

Secara biologis, paparan konten audiovisual di media sosial yang bersifat romantis maupun seksual dapat memberikan stimulus visual dan emosional yang diproses oleh sistem limbik di otak. Sistem limbik berperan dalam pengaturan emosi dan respons terhadap rangsangan, yang selanjutnya dapat memengaruhi aktivitas hipotalamus sebagai pusat pengendali hormon reproduksi. Aktivasi berulang akibat paparan konten tersebut berpotensi merangsang pelepasan hormon GnRH lebih awal, sehingga memicu aktivasi dini *Hypothalamic–Pituitary–Gonadal* (HPG) axis. Aktivasi ini akan meningkatkan sekresi LH dan FSH serta produksi estrogen yang berperan dalam percepatan maturasi seksual dan terjadinya *menarche* lebih dini (Lise Aksglaede, 2020).

Selain mekanisme biologis, faktor psikososial juga turut berperan. Media sosial yang bersifat interaktif dan berbasis algoritma memungkinkan remaja terpapar konten yang sesuai dengan preferensi mereka secara terus-menerus. Hal ini dapat memicu fenomena *social comparison* atau perbandingan sosial, di mana remaja cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih matang secara fisik maupun sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan stres psikososial yang berkontribusi terhadap percepatan pubertas melalui jalur neuroendokrin. Stres kronis diketahui dapat memengaruhi fungsi hipotalamus dan mempercepat aktivasi HPG axis, sehingga meningkatkan risiko *menarche* dini (Santos, 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian global yang menunjukkan bahwa lingkungan digital menjadi salah satu determinan baru dalam kesehatan remaja. Studi internasional melaporkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berkaitan dengan perubahan perkembangan psikologis dan biologis remaja, termasuk percepatan maturasi. Namun demikian, terdapat perbedaan konteks antara negara maju dan berkembang. Di negara berkembang seperti Indonesia, pengawasan penggunaan media sosial pada remaja cenderung lebih rendah, sehingga paparan terhadap konten yang tidak sesuai usia dapat terjadi lebih intens. Faktor budaya dan norma sosial juga memengaruhi bagaimana remaja mengakses dan merespons konten digital tersebut (WHO, 2024)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustin et al (2021) yang menyatakan hasil analisis statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dan usia *menarche* pada siswi sekolah menengah pertama di Kota Kotamobagu. Tingginya tingkat keterpaparan media sosial pada responden berkaitan dengan proporsi kejadian *menarche* dini yang lebih besar. Sebagian besar responden menyatakan telah memiliki telepon genggam pribadi dan mulai aktif mengakses media sosial sejak usia di bawah 10 tahun. Selain itu, beberapa responden juga

mengungkapkan bahwa mereka mengakses konten dewasa melalui perangkat milik orang tua, seperti menonton tayangan video di platform YouTube, Facebook, dan TikTok.

Media sosial saat ini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sosial masyarakat, khususnya pada kelompok remaja. Bagi remaja, media sosial sering dipersepsikan sebagai sarana untuk membangun citra diri, di mana tingkat keaktifan di media sosial kerap diasosiasikan dengan penerimaan sosial dan popularitas di lingkungan pergaulan (Sarah C Boyle, 2022). Kondisi tersebut secara perlahan membentuk perubahan pola interaksi dan budaya remaja di Indonesia. Di sisi lain, perkembangan media sosial juga diiringi dengan munculnya berbagai isu yang menonjol di kalangan remaja, seperti paparan konten pornografi serta meningkatnya risiko kehamilan yang tidak diinginkan. Permasalahan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan dengan rendahnya tingkat pemahaman remaja mengenai pengetahuan seksual yang komprehensif. Kurangnya pemahaman tersebut dapat berdampak luas, tidak hanya pada aspek perilaku seksual, tetapi juga pada praktik kebersihan diri (hygiene), pengambilan keputusan seksual yang sehat, serta kemampuan remaja dalam menghadapi perubahan peran dan mengelola konflik selama masa perkembangan (Suman et al., 2025)

Adanya stimulus audiovisual yang diperoleh melalui berbagai bentuk komunikasi dan konten digital dari media sosial khususnya yang termasuk dalam kategori dewasa dan vulgar dapat mengakibatkan terjadinya *menarche* pada usia yang lebih dini. Stimulus tersebut diterima melalui indera penglihatan dan pendengaran, kemudian dapat memengaruhi kerja sistem saraf yang berperan dalam pengaturan fungsi reproduksi, sehingga memicu pematangan sistem reproduksi yang berlangsung lebih awal (Turel, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pesa (2020), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara paparan media massa dengan usia *menarche* pada siswi remaja. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa rangsangan audiovisual, baik melalui tayangan film, presentasi, maupun diskusi yang memuat konten dewasa, romantis, vulgar, dan seksual berbasis media daring, berpotensi berperan dalam memicu terjadinya menstruasi pada usia yang lebih dini.

Dalam membantu penanganan *menarche* dini pada remaja dari dampak media sosial, orang tua dapat berperan langsung pada penanganan tersebut melalui komunikasi orang tua dan remaja yang baik mengenai kesehatan reproduksi membantu remaja memahami informasi seksual secara lebih sehat dan mengurangi ketergantungan pada sumber informasi yang kurang dapat dipertanggungjawabkan, termasuk konten media sosial yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan usia (About et al., 2024).

Secara global bidan juga berperan dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja juga diakui oleh organisasi kesehatan internasional. Studi Anderson (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan bidan dalam program edukasi dan konseling kesehatan seksual dan reproduksi berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kesiapan remaja dalam menghadapi perubahan biologis selama pubertas. Dengan pendekatan *promotif* dan *preventif*, bidan dapat membantu remaja dan orang tua memahami bahwa percepatan usia *menarche* merupakan proses multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor biologis, lingkungan, dan psikososial, termasuk paparan media digital.

Meskipun penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna, terdapat beberapa variabel pengganggu yang juga berpotensi memengaruhi kejadian *menarche* dini, seperti faktor genetik, status gizi, dan kondisi sosial ekonomi. Dalam penelitian ini, variabel-variabel tersebut telah diidentifikasi pada tahap pengumpulan data, namun pengendalian secara statistik masih terbatas pada analisis bivariat. Idealnya, analisis multivariat diperlukan untuk mengontrol pengaruh variabel *confounding* tersebut sehingga dapat memberikan gambaran hubungan yang lebih akurat. Oleh karena itu, keterbatasan ini perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil penelitian dan menjadi rekomendasi untuk

penelitian selanjutnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berperan sebagai faktor perilaku, tetapi juga sebagai lingkungan digital yang dapat memengaruhi sistem biologis dan psikososial remaja. Interaksi antara stimulus audiovisual, aktivasi sistem limbik, serta stres psikososial menjadi mekanisme penting yang berkontribusi terhadap percepatan pubertas dan terjadinya *menarche* dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dampak media sosial terhadap kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta dengan jumlah responden sebanyak 57 siswi, maka peneliti menyimpulkan hasil analisis data *Chi-Square* dengan *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai Phi (ϕ) sebesar 0,456. dinyatakan bahwa terdapat keeratan hubungan dengan kategori sedang yang signifikan antara dampak media sosial terhadap kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada remaja untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta meningkatkan literasi digital dan kesehatan reproduksi, kepada orang tua agar lebih aktif dalam melakukan pengawasan dan komunikasi terbuka terkait penggunaan media sosial dan pendidikan seksual, serta kepada pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk memperkuat edukasi kesehatan reproduksi melalui program promotif dan preventif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang lebih luas dengan metode yang lebih mendalam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait determinan *menarche* dini pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin puji dan syukur peneliti panjatkan khadirat Allah SWT. Peneliti menyadari keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari bantuan semua pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen, staf, dan karyawan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- About, A. C., Health, R., & Junior, A. (2024). *Jurnal Kesehatan Prima*. 17(1), 13–19.
- Agus Sarwo Prayogi, Nurul Widianingsih, Dian Nur Akhadana Sari, A. M. (2024). *Usia Menarche sebagai Determinan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri*. 15(13), 2022–2025.
- Biometrika, J., Kependudukan, D., Yesiska Tamo, A., Anis, W., & Presetyo, B. (2022). The Correlation Between Heredity And Mass Media Exposure Factors On The Early Menarche Incident On Adolescent Girls. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 11(2), 156–164. <https://doi.org/10.20473/jbk.v11i2.2022.156-164>
- Burke, A., Driscoll, J. O., Abubakar, M., Bennett, K. E., Carmody, E., Flanagan, F., Gierach, G. L., & Mullooly, M. (2025). A systematic review of determinants of breast cancer risk among women with benign breast disease. *Npj Breast Cancer*, 1–17. <https://doi.org/10.1038/s41523-024-00703-w>
- Casagrande, L., Lopes, P., & Negrato, C. A. (2024). *Review article Relationship between early age at menarche , older age at menopause and subtypes of breast cancer : a scoping review*. 1–7.

- DINKES. (2022). Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2022. *Jurnal Kajian Ilmu Administrasi Negara*, 107(38), 107–126. <https://journal.uny.ac.id/index.php/natapraja/article/view/12619>
- Lise Aksglaede. (2020). *Minipuberty of human infancy – A window of opportunity to evaluate hypogonadism and differences of sex development?* <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7336259/>
- Lv, C., & Turel, O. (2021). *The Onset of Menstruation and Social Networking Site Use in Adolescent Girls : The Mediating Role of Body Mass Index.*
- Nurul, S., Saleh, H., Mokodongan, T., Kebidanan, P. S. D., Kesehatan, F., Utara, S., & Menarche, U. (2021). *Penggunaan Media Sosial Terhadap Usia Menarche Pada Siswi.* 13, 90–96.
- Pesa, M. Y. (2020). Hubungan Keterpaparan Media Massa Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Di Smp Negeri 2 Bangko Bagansiapiapi. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 3.1, 70–70.
- Petro, N. M., Picci, G., Webert, L. K., Schantell, M., Son, J. J., Ward, T. W., Mcdonald, K. M., Livermore, C. L., Killanin, A. D., Rice, D. L., Ende, G. C., Coutant, A. T., Steiner, E. L., Wilson, T. W., Brain, P., Town, B., & Town, B. (2025). Developmental Cognitive Neuroscience Interactive effects of social media use and puberty on resting-state cortical activity and mental health symptoms. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 71(November 2024), 101479. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2024.101479>
- Petroa, N. M. (2025). *Interactive effects of social media use and puberty on resting-state cortical activity and mental health symptoms.*
- Prof. Dr. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (Ed.)). Penerbit Alfabeta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018.*
- Rondi Anderson, Sojib Bin Zaman, M. L. (2023). *The Impact of Introducing Midwives and also Mentoring on the Quality of Sexual, Reproductive, Maternal, Newborn, and Adolescent Health Services in Low- and Middle-Income Countries: An Integrative Review Protocol.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37218908/>
- Santos, R. M. S. (2023). *The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review.* <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Sarah C Boyle , Sebastian Baez , Bradley M Trager, J. W. L. (2022). *Systematic Bias in Self-Reported Social Media Use in the Age of Platform Swinging: Implications for Studying Social Media Use in Relation to Adolescent Health Behavior.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9408042/?utm_source=

- Suman, B. R., Megawati, M., & Irianti, B. (2025). *Hubungan Penggunaan Media Sosial " X " Terhadap Pengetahuan Tentang Seksual Pada Remaja Dalam Masa Pubertas Di Smp Negeri 2 Tasikmalaya The Relationship Of The Use Of Social Media " X " On Knowledge About Sex In Adolescents During Puberty At Smp Negeri 2.* 37–44.
- UNICEF. (2023). *Is social media bad for teens' mental health?* https://www.unicef.org/stories/social-media-bad-teens-mental-health?utm_source=
- WHO. (2023). *adolescent-health.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>
- WHO. (2024a). *Teens, screens and mental health.* https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm_source=
- WHO. (2024b). <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health?utm>
- Yustanta, B. F., Qudusa, H. Al, Kediri, K. H., Soekarno, J., & No, H. (2020). *Paparan Media Massa Elektronik Menarche Prekoks Pada Remaja Putri. September, 585–593.*