

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori Pergeseran

2.1.1 Pergeseran

Pergeseran berasal dari kata dasar geser yang menurut KBBI artinya : beringsut atau beralih sedikit, sedangkan jika mendapat tambahan kata per dan an menjadi kata pergeseran menurut KBBI artinya adalah : peralihan, pergantian, perpindahan (kbbi.kemdikbud.go.id). Sedangkan pergeseran makna adalah bergesernya atau berubahnya suatu makna kata menjadi lebih luas, menyempit, membaik ataupun memburuk. Pergeseran ini bisa dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu : kondisi sosial dan budaya, perkembangan teknologi, adanya asosiasi, adanya pengembangan istilah, adanya proses penyingkatan, dan adanya proses gramatikal (Alam 2018).

2.1.2 Menstruasi

a. Pengertian Menstruasi

Menstruasi dalam uripmi (2012) disebutkan sebagai penanda kematangan seksual yang menimbulkan berbagai macam reaksi. Reaksi tersebut meliputi reaksi hormonal, biologis dan psikis. Reaksi tersebut akan berlangsung secara berganti ganti. Menstruasi merupakan proses somatic yang bisa berlangsung secara normal maupun tidak normal dan dapat menimbulkan masalah psikomatis. Menstruasi biasanya terjadi Pada gadis usia 11-14 tahun. Menstruasi merupakan peristiwa pelepasan dinding Rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan.

Menstruasi biasanya terjadi setiap bulan. Seorang perempuan memiliki dua ovarium. Ovarium tersebut masing masing menyimpan 200-400 ribu sel telur yang belum matang setiap bulannya atau yang disebut folikel. Normalnya, jumlah sel telur yang tumbuh setiap periode menstruasi hanya satu atau beberapa sel telur saja. Saat sel telur matang, maka sel telur tersebut akan dilepaskan dari ovarium dan berjalan menuju tuba falopi untuk kemudian dibuahi. Menstruasi akan terjadi bila sel telur tidak dibuahi. Jika sel telur tidak dibuahi, maka lapisan dinding bagian dalam rahim disiapkan untuk tempat melekatnya hasil pembuahan. Maka sel telur yang tidak dibuahi itu akan menempel di dinding rahim, terkelupas dan terjadilah perdarahan (menstruasi). Biasanya menstruasi terjadi satu bulan sekali dengan siklus yang bervariasi, yakni 28-30 hari. Menstruasi adalah tanda dari kematangan seksual atau sistem reproduksi (Dale and EA 2019).

b. Fase Fase dalam Siklus Menstruasi

1) Fase Menstruasi

Pada fase ini terjadi penurunan hormon progesteron dan estrogen sehingga menyebabkan pembuluh darah dalam endometrium menegang dan membuat suplai oksigen menurun. Karena tidak terjadi kehamilan maka sel – sel yang berada pada dinding rahim mengalami peluruhan, kemudian pecahnya pembuluh darah dalam endometrium menyebabkan darah dan sel – sel tersebut keluar melalui vagina. Menstruasi berlangsung 5-7 hari di setiap siklusnya. Pada kondisi normal wanita akan mengeluarkan darah sejumlah 10-8-ml setiap

harinya dengan warna merah terang atau ada juga yang berwarna kecoklatan tanpa disertai gumpalan.

2) Fase Folikular

Pada fase ini kelenjar pituitary (hipofisia) akan melepaskan hormon FSH. Pelepasan hormon itu dapat merangsang folikel dalam ovarium untuk matang dan membuat endometrium mengalami proses penyembuhan. Waktu yang diperlukan oleh sel telur untuk mengalami proses kematangan adalah sekitar 13 hari (waktu yang dihitung dari waktu pertama menstruasi). Fase ini dipengaruhi oleh hormon estrogen yang dihasilkan oleh folikel untuk mempertebal lapisan endometrium, membentuk pembuluh darah, serta membentuk kelenjar. Hormon estrogen dan testosterone ini mulai meningkat pada fase kedua ini. Fungsi hormon testosterone pada siklus reproduksi wanita yaitu untuk merangsang libido, memberikan dorongan energi, juga dapat berfungsi untuk meningkatkan mood dan kinerja otak. Sementara itu hormon estrogen akan membuat wanita merasa lebih terbuka dan menekan nafsu makannya.

3) Fase Fertil

Pada fase ini terjadi peningkatan hormon estrogen yang secara otomatis juga meningkatkan hormon LH, sehingga folikel akan memproduksi hormon progesteron. Hormon LH berperan untuk mematangkan folikel dan merangsang terjadinya proses ovulasi yaitu proses pelepasan ovum dari ovarium. Ovum yang sudah matang tersebut kemudian dilepaskan dari ovarium ke saluran tuba (tuba falopi) dan akan mampu bertahan sekitar 12-24 jam. Pada fase inilah seorang wanita berada pada masa fertil atau biasa disebut dengan masa subur sehingga ovum siap untuk dibuahi.

4) Fase Ovulasi

Pada saat fase ovulasi terjadi folikel degraft pecah kemudian akan berubah menjadi korpus rubrum yang mengandung jumlah darah yang banyak. Hormon LH yang menjadi penyebab korpus rubrum berubah menjadi korpus luteum kemudian menghasilkan hormon progesteron yang berperan dalam mempersiapkan endometrium untuk menerima embrio. Pada fase ini, endometrium akan menjadi lebih tebal dan lembut serta dilengkapi dengan banyak pembuluh darah. Jika tidak terjadi proses kehamilan, maka korpus luteum akan berdegenerasi menjadi korpus albicans dan akan membuat hormon progesteron juga estrogen semakin menurun bahkan bisa hilang.

5) Fase Luteal

Fase ini merupakan fase terakhir dalam menstruasi. Pada fase ini terbentuk korpus luteum pada ovarium yang merupakan bekas folikel setelah ditinggal sel telur. Korpus luteum akan menghasilkan hormon progesteron, yang menyebabkan rahim mempertahankan endometrium yang akan habis pada akhir siklus menstruasi. Hal inilah yang menyebabkan dimulainya kembali fase siklus menstruasi berikutnya pada seorang wanita.

2.1.3 *Menarche*

a. Pengertian *Menarche*

Menarche merupakan menstruasi pertama kali yang dialami oleh Perempuan. *Menarche* menjadi siklus haid pertama yang menandakan bahwa hormon estrogen dan progesterone sudah memadai untuk menginduksi perkembangan uterus, namun hal ini tidak selalu menandakan bahwa perempuan sudah mampu untuk bereproduksi (Anggraeni and Kurniawati 2022).

Masa remaja ditandai dengan masa pubertas, masa pubertas didefinisikan sebagai waktu tercapainya kematangan seksual, yaitu mulai berfungsinya organ reproduksi. Pada anak perempuan yaitu pada waktu anak mengalami konsepsi, yakni *menarche* atau haid pertama. Periode menstruasi pertama adalah biomarker penting dalam kehidupan reproduksi perempuan. Hal ini berhubungan dengan tingkat status kesehatan yang

mempengaruhi tingkat kesejahteraan perempuan di tahap kehidupan selanjutnya.

b. Usia *Menarche*

Usia *menarche* merupakan indikator penting dari kesehatan reproduksi pada wanita. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada rentang usia 10 – 16 tahun. Menurut WHO tahun 2018 sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 12 – 16 tahun mengalami perubahan usia *menarche*. Reskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa rata-rata usia *menarche* di Indonesia 13 Tahun dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata - rata usia *menarche* 13-14 tahun pada 37,5% anak Indonesia ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali. Sedangkan data Riskesdas di Jawa Timur tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi remaja putri usia 10-19 tahun yang sudah mengalami menstruasi 73,19% dengan rata-rata usia yang sudah mendapatkan menstruasi adalah 12,56 tahun. Salah satu penelitian di Kabupaten Jember Jawa Timur tahun 2020 menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami mengalami *menarche* normal (usia 12-15 tahun) sebanyak 45,5 %, remaja putri yang mengalami *menarche* dini (usia < 12 tahun) 57,7 %, dan remaja putri yang mengalami *menarche* lambat 0,1% (Huda et al. 2020). *Menarche* dianggap dini jika terjadi sebelum atau pada usia 10 tahun dan terlambat jika terjadi pada atau lebih dari 15 tahun (Amy E. Lacroix et al. 2022).

c. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Menarche*

Penyebab *menarche* dini berasal dari faktor internal dan eksternal. faktor internal karena ketidakseimbangan hormon sedangkan faktor eksternal disebabkan oleh asupan gizi yang dikonsumsi, aktivitas fisik, status ekonomi, keturunan, terpapar media massa dan psikologis remaja(Cia et al. 2020).

1) Faktor internal

Pada puncak pubertas yang ditandai dengan terjadi kontrol hipotalamus – hipofisis – ovarium (HPO) axis yang mengkoordinasikan kerja dari hipotalamus kemudian, memicu aktifitas dari penekanan hormon gonadotropin (GnRH) yang menyebabkan peningkatan dari follicle-stimulating-hormone (FSH) dan leutenizing hormone (LH) untuk pematangan ovarium. Pada fase folikular terdapat fluktuasi secara signifikan dari estrogen dan progesterone, siklus estrogen dan progesteron yang fluktuatif dan mendadak dapat menyebabkan stress pada remaja putri sehingga memicu kecemasan. Terdapat beberapa perubahan fisik pada remaja yang mengalami *menarche*, seperti perubahan baik fisik, biologis, psikologi maupun social, harus dihadapi oleh remaja karena ini merupakan masa yang sangat penting dan merupakan masa peralihan ke masa dewasa (I Wayan Romantika, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor overweight atau obesitas juga mempengaruhi hormon sehingga memungkinkan munculnya

menarche dini. Sebagian besar dari mereka yang mengkonsumsi lemak berlebih cenderung memiliki asupan protein hewani berlebih dan asupan serat tidak lebih. Konsumsi protein hewani yang berlebih dan didukung oleh tinggi asupan susu, akan dijadikan sebagai simpanan lemak dalam tubuh. Sama halnya dengan mengkonsumsi rendah serat, maka akan berdampak pada rendahnya jumlah kolesterol yang mampu dikeluarkan oleh tubuh. Jika kondisi tersebut terjadi terus menerus dalam waktu yang lama, asupan lemak berlebih, protein hewani berlebih dan serat tidak lebih akan berakibat pada penumpukan lemak pada jaringan tubuh. Akibatnya semakin banyak penumpukan lemak semakin tinggi pula kadar leptin yang disekresikan dalam darah. Leptin ini berperan sebagai pengatur jaringan syaraf tingkah laku, fungsi reproduksi dan sebagai substrat oksidasi. Pada sistem reproduksi leptin berpengaruh terhadap metabolisme sistem syaraf Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) hipotalamus. Pelepasan peptida GnRH hipotalamus akan mempengaruhi kematangan reproduksi. Selanjutnya hormon GnRH tersebut akan memicu pengeluaran Folicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) di ovarium sehingga terjadi pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Dapat disimpulkan asupan lemak berlebih yang dipengaruhi oleh asupan protein hewani dan kalsium berlebih serta asupan serat tidak lebih merupakan faktor

resiko datangnya *menarche* di usia lebih dini (Amy E. Lacroix et al. 2022).

2) Faktor Eksternal

a) Status Gizi

Status gizi pada anak perempuan bisa mempengaruhi usia *menarchenya*, dimana status gizi yang semakin baik dapat mempercepat datangnya *menarche*. Status gizi mempengaruhi pembentukan hormon-hormon penyebab perkembangan seksual sekunder yang dihasilkan kelenjar hypothalamus, pituitary dan ovarium. Pembentukan hormon lebih dini pada anak perempuan dengan status gizi yang berlebih, dimana hal tersebut akan berakibat pada terjadinya *menarche* dini (Dolang 2018).

Beberapa penelitian melaporkan hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dini dengan konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi protein, atau konsumsi rendah serat. Konsumsi daging yang tinggi juga dikaitkan dengan kejadian *menarche* dini, sementara pada subyek dengan diet vegetarian dihubungkan dengan keterlambatan usia *menarche* (Sudikno and Sandjaja 2020). Status gizi dipandang sebagai faktor yang mempengaruhi usia *menarche*. Adanya perbedaan status gizi antargenerasi berkorelasi linear dengan tren *menarche* dini pada generasi pasca 1970 (Taufiqurrahman, Hanim, and Wasita 2018).

(1) Generasi Baby Boomer

Generasi Baby Boomer paling tinggi angka kesakitannya jika dibandingkan dengan generasi X dan Y dengan rata-rata lama sakit 8 hari dalam 1 bulan (Profil Generasi Milenial Indonesia : 2018). Generasi Baby Boomer cenderung mempunyai banyak waktu untuk menyiapkan makanan sehingga generasi ini cenderung menggunakan bahan makanan yang segar dan menghindari makanan cepat saji, dalam menjaga kesehatan generasi ini menganggap penting untuk mengkonsumsi makanan alami dan organik. Hasil penelitian tahun 2019 menunjukkan bahwa generasi Baby Boomer dalam menjalani gaya hidup sehat adalah dengan dengan cara menghindari mengkonsumsi produk makanan yang mengandung bahan kimia tambahan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, dan mencoba untuk memiliki gaya hidup yang teratur (Suharjo and Harianto 2019).

Sebuah journal 2021 menyebutkan hasil sebuah penelitian tahun 2017 menyimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*, dimana responden dengan status gizi tidak normal mempunyai peluang 14,5 kali lebih besar untuk mengalami status *menarche* yang tidak normal (Hartatik, Rohaya, and Turiyani 2022).

(2) Generasi X

Berdasarkan perbandingan generasi, generasi X lebih tinggi angka kesakitannya dibanding generasi Y dan lebih rendah dibanding generasi sebelumnya, dengan rata-rata lama sakit 6 hari dalam 1 bulan. (Profil Generasi Milenial Indonesia : 2018). Generasi X cenderung menggunakan makanan siap saji dan bereksperimen dengan resep baru dan makanan segar, hal ini dikarenakan waktu yang terbatas dan digunakan untuk hal lain (Suharjo and Harianto 2019). Dari hasil penelitian tahun 2019 menunjukkan bahwa generasi X menjalani gaya hidup sehat dengan sering mengonsumsi banyak buah dan sayur, berolahraga secara teratur, dan mencoba menyeimbangkan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (Suharjo and Harianto 2019).

Kurangnya asupan gizi menyebabkan gizi pada remaja putri akan akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi, status gizi pada remaja putri sangat mempengaruhi usia *menarche*. Remaja putri yang memiliki status gizi normal memiliki tingkat pertumbuhan yang lebih baik pada masa prapubertas dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai status gizi yang tidak normal (Hartatik et al. 2022). Sebuah jurnal penelitian yang dilakukan di jempong mataram tahun 2021 menunjukkan

hasil dari 61 responden 23% telah mengalami *menarche* sebelum usia 12 tahun, dan tidak ada responden yang mengalami *menarche* terlambat, peneliti menghubungkan *menarche* dengan status gizi responden yang dianalisa dari tinggi badan dan berat badan, diperoleh hasil bahwa remaja putri dengan tinggi badan lebih atau normal sudah mendapatkan *menarche* di usia kurang dari 12 tahun dan 12 tahun, sedangkan remaja yang pendek lebih sedikit yang mendapatkan *menarchenya* di usia 12 tahun (Endy et al. 2021).

(3) Generasi Y

Generasi milenial lahir dimasa kesehatan masyarakat menjadi prioritas pemerintah. Mulai dari program KB yang bertujuan mengendalikan populasi, penyuluhan kesehatan ibu dan balita melalui program posyandu di desa. Pelaksanaan program imunisasi dasar rutin di Sekolah Dasar, kampanye pelaksanaan pola makan gizi seimbang, hingga penambahan fasilitas kesehatan yang memadai. Generasi milenial cenderung mengalami angka kesakitan yang lebih rendah dari generasi sebelumnya, dengan rata-rata lama sakit yaitu 5 hari dalam 1 bulan. Angka kesakitan generasi milenial banyak dipengaruhi oleh konsumsi makanan tidak sehat (*junkfood*)

yang semakin mudah ditemui (Profil Generasi Milenial Indonesia : 2018).

Dalam *junkfood* terdapat kadar lemak yang tinggi, akibatnya semakin banyak penumpukan lemak semakin tinggi pula kadar leptin yang disekresikan dalam darah, *Leptin* mengatur proses metabolisme GnRH yang mempengaruhi kematangan reproduksi (Gultom, Hasanah, and Utami 2020). Sebuah jurnal penelitian di Brebes menyebutkan bahwa remaja putri yang memiliki status gizi lebih (*overweight*) cenderung mendapatkan *menarche* lebih awal, hal ini karena kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar adiposa sehingga mempengaruhi kadar *leptin* dalam darah lebih tinggi. *Leptin* sangat berpengaruh pada metabolisme GnRh, pelepasan GnRh akan merangsang keluarnya FSH dan LH di ovarium sehingga terjadi pematangan folikel. Apabila serum LH meningkat maka serum estradiol juga mengalami peningkatan sehingga menyebabkan terjadinya *menarche* (Lestari, Masrikhiyah, and Sari 2022). Sebuah penelitian menyebutkan bahwa wanita vegetarian *menarchenya* lebih lama, nonvegetarian mendapatkan *menarche* 6 bulan lebih awal dari vegetarian (padmawati : 2018)

Hasil penelitian 2019 menunjukkan bahwa generasi Y dalam menjalani gaya hidup sehat adalah dengan mengonsumsi banyak buah dan sayur, berolahraga secara teratur dan mencoba memiliki gaya hidup yang teratur (Suharjo and Harianto 2019). Gizi yang lebih baik pada remaja putri akan mempercepat status *menarche*. Para ahli menyebutkan bahwa wanita muda yang memiliki banyak jaringan lemak di tubuhnya akan menghasilkan status *menarche* lebih cepat daripada wanita muda yang memiliki lebih sedikit jaringan lemak ditubuhnya (Hartatik et al. 2022). Generasi Y disebut juga generasi micin, menurut data Riskesdas 2018 konsumsi micin pada generasi milenial bisa dibilang paling tinggi diantara generasi yang lain (Danang Nurihsan, 2020).

(4) Generasi Z

Sebuah artikel menyebutkan bahwa generasi kekinian yaitu Z dan Alpha konsumsi makanan mengandung micin cenderung mirip dengan generasi X yaitu sekitar 77%-78% (Danang Nurihsan, 2020). Generasi Z mengalami banyak hal yang berbeda dari bagaimana mereka mengonsumsi makanan, salah satunya tentang budaya makan dirumah. Selain dimudahkan dengan hadirnya food delivery yang bisa mengantar langsung ke depan rumah

dalam sekejap, hal yang tidak mungkin terjadi 20 tahun yang lalu, jumlah orangtua yang pandai memasak meenjadi faktor yang memberi pengaruh besar. Walaupun makanan rumah sangat penting, tak disangkal orangtua jaman sekarang berbeda dengan orangtua puluhan tahun yang lalu. Dalam sebuah artikel menurut *Oregon State Univercity* dalam jurnalnya yang berjudul *A Trained Palate* mengatakan agar seseorang bisa mengenal rasa, sejak kecil mereka harus dibiasakan dengan makanan rumah, dan penting apabila sosok seperti ibu, ayah atau sosok yang dekat dengan anak itu yang memasak. Karena makanan yang dimasak oleh ibu misalnya, yang bagi anak sosok ibu lekat dengan simbol kasih sayang secara langsung akan tertanam ke makanan tersebut (Crew 2023). keseharian, saat ini makanan yang berada dalam masyarakat semakin banyak yang berjenis *junkfood* dan buatan pabrik dimana memiliki kadar lemak yang tinggi daripada masakan olahan rumah tangga. Hal ini mengakibatkan anak remaja lebih sering mengkonsumsinya (Endy et al. 2021).

(5) Generasi Alpha

Konsumsi micin pada generasi Alpha adalah 77,4 % (Danang Nurihsan, 2020). Sebuah artikel tahun 2022 menyebutkan bahwa generasi milenial nantinya akan

menghasilkan anak dari generasi alpha. Generasi milenial memiliki usia yang vital untuk keberlangsungan suatu bangsa karena anak yang lahir dari generasi tersebut ini masa produktifnya. Saat ini permasalahan gizi di Indonesia mengarah pada empat hal yaitu : defisiensi zat besi, kurangnya gizi protein, kurangnya konsumsi yodium, vitamin A serta obesitas. Hal tersebut merambah pada tumbuh kembang. Kini tidak lagi melihat berat badan perumur melainkan tinggi badan perumur yang mengarah pada stunting (UGM 2020).

Kebiasaan mengkonsumsi *junkfood* berpengaruh pada peningkatan gizi remaja karena pengaruh *junkfood* tersebut yang dapat mempengaruhi usia *menarche*. Peningkatan gizi berkaitan dengan keadaan lemak dalam tubuh yang mengakibatkan menumpuk pada jaringan adiposa yang berkorelasi positif terhadap kadar *leptin*. Apabila kadar *leptin* meningkat dapat mempengaruhi sekresi hormon GnRh dan dapat memproses pengeluaran FSH dan LH diovarium dalam membangkitkan pembentukan folikel dan pembuatan estrogen sehingga mempercepat pemulaan terjadinya *menarche* (Arifin, Fatmawati, and Fahmi 2020).

b) Aktifitas fisik

Aktifitas fisik yang berat menyebabkan aktivitas ovarium menurun sehingga kadar estrogen lebih rendah dimana estrogen sangat dibutuhkan dalam proses *menarche*. Selain itu aktivitas fisik teratur atau rutin atau melakukan aktivitas fisik yang berat akan membakar lemak didalam tubuh, dimana seseorang yang mempunyai kadar lemak yang sedikit di dalam tubuh akan memperlambat usia *menarche* (Cia et al. 2020). Dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat dan minimnya ruang terbuka terutama di kota besar, terjadi pula penurunan aktifitas pada remaja. Remaja lebih suka menghabiskan waktu dengan gadget dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Salah satu dampak dari kurangnya aktifitas fisik adalah obesitas. Obesitas tidak hanya terjadi pada orang tua tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa overweight dan obesitas pada masa anak-anak dihubungkan dengan onset pubertas dan *menarche* dini (Dewi and Febrian 2018).

(1) Generasi Baby Boomer

Secara umum generasi Baby Boomers mempunyai karakteristik seperti kompetitif, berorientasi pada pencapaian, berfokus pada karier, punya kepercayaan diri yang tinggi, serba bisa, tidak suka dikritik, lebih suka

mengkritik. Baby Boomers seringkali disebut generasi gila kerja (BINUS, 2021)

(2) Generasi X

Generasi ini dikenal juga dengan istilah “Gen Bust”, generasi X merupakan generasi yang dibesarkan oleh generasi Baby Boomers menjadikan generasi X sebagai generasi “*The Latchkey Kids*” yaitu anak-anak yang merasa kesepian lantaran ditinggal oleh orangtuanya bekerja. Akibat kondisi tersebut generasi X biasanya tumbuh menjadi generasi yang lebih mandiri, mengutamakan *work life balance*, banyak akal, dan pandai beradaptasi. Sisi buruknya generasi ini kerap disebut sebagai individu yang skeptis karena tidak suka terlibat dalam kegiatan yang tidak menguntungkan (BINUS, 2021)

(3) Generasi Y

Tuntutan pekerjaan yang berat pada banyak digunakan menjadi sebagai alasan pada generasi milenial di perkotaan untuk melarikan diri menjadi perokok. Selain kegemaran merokok generasi milenial juga dihadapkan tantangan pada tantangan konsumsi narkoba dan obat-obatan terlarang (narkoba). Generasi ini saat ini menempati usia produktif dimana youtube menjadi tontonan sehari-hari, jam kerja tidak lagi monoton, desain kantor lebih

terbuka, lebih santai, dan penuh mainan. Pada generasi ini mengalami hal yang belum dinikmati generasi sebelumnya, seperti memesan makanan, jasa antar jemput, jasa bersih-bersih rumah, tiket nonton di bioskop, bahkan mengisi pulsa, cuma sejauh satu klik saja (Mulianingsih and Lubis 2019).

(4) Generasi Z

Studi epidemiologi mengungkapkan fenomena yang menunjukkan fakta bahwa umur *menarche* pada wanita di berbagai belahan dunia akhir-akhir ini sangat cepat. Berdasarkan data Riskesdas Indonesia mengalami penurunan usia *menarche* yaitu memasuki usia *menarche* dibawah 12 tahun. Dengan melihat permasalahan aktivitas di kalangan remaja zaman kontemporer ini maka kemungkinan akan menjadi dampak dari permasalahan dengan melihat dari sumber yang menyebutkan bahwa, aktivitas fisik berpengaruh dengan *menarche* (Eko Budi Santoso, 2019). Anak perempuan yang mengalami *menarche* dini biasanya menghabiskan kesehariannya bermain di dalam rumah 2-3 kali seminggu. Mereka menghabiskan waktu dengan bermain gadget sehingga tidak ada aktifitas fisik yang mereka lakukan (Firdaus 2020).

(5) Generasi Alpha

Dari segi pergerakan fisik generasi alpha merupakan generasi yang paling rendah tingkat gerak fisiknya, hal itu berhubungan dengan berbagai fasilitas yang tersedia menyebabkan kurangnya gerak fisik (Munawaroh and Kurniawan 2018). Sebuah artikel 2020 menyebutkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh dengan *menarche*, latihan fisik yang berat dan teratur pada masa pubertas, dapat menunda *menarche*. *Menarche* pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu yang mempengaruhi *menarche* adalah status gizi dan persen lemak tubuh. Aktivitas fisik merupakan salah satu penggunaan energi tubuh, jika asupan kalori berlebihan dan tidak diikuti oleh aktivitas fisik yang akan menyebabkan kelebihan berat badan. Penggunaan energi tiap jenis aktivitas berbeda-beda tergantung dari tipe, lamanya dan berat orang yang melakukan aktivitas (Eko Budi Santoso, 2019). Menurut samanta dalam sebuah artikel menyebutkan bahwa generasi alpha cenderung melek teknologi atau tech savvy, mudah menyelesaikan masalah atau self sufficient, lebih suka sendiri atau solitaire, serta kurang melakukan aktifitas fisik (High Risk at Sedentarism), permasalahan yang paling sering ditemui

anak-anak generasi alpha adalah Sencory Processing Disorder, seperti kurang fokus, kecanduan gadget dan kurang keterampilan sosial (Pratiwi 2022).

c) Status Ekonomi

Orang tua yang memiliki penghasilan yang cukup bisa memenuhi kebutuhan anak khususnya kebutuhan gizi dan informasi. Kecukupan dan kekurangan konsumsi makanan pada remaja mempengaruhi kematangan seksual memperlambat ataupun mempercepat kematangan seksual, jadi remaja perlu mendapatkan nutrisi yang baik (Rita,dkk, 2022). Beberapa penelitian menyebutkan usia *menarche* lebih muda di daerah perkotaan, karena status sosial ekonomi yang lebih tinggi. Penghasilan tinggi dikaitkan dengan usia *menarche* awal yang lebih rendah, sedangkan status sosial ekonomi yang lebih tinggi meningkatkan status gizi dan mengakibatkan *menarche* lebih dini (Sudikno and Sandjaja 2020).

(1) Generasi Baby Boomer

Berdasarkan data dari sukenas tahun 2017 generasi Baby Boomer banyak yang bekerja sebagai pekerja terampil pertanian, kehutanan, kehutanan dan perikanan yaitu sebanyak 43,57 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa generasi ini cenderung bekerjadengan kegiatan yang identik dengan pertanian, kehutanan dan perikanan yang dianggap

sebagai pekerjaan konvensional. Generasi Baby Boomer yang bekerja di sektor formal hanya 17,85 persen (Profil Generasi Milenial Indonesia : 2018).

Status *menarche* sering dihubungkan dengan status ekonomi. Pendapatan dalam keluarga sering dikaitkan dengan bagaimana kemampuan keluarga dalam pemenuhan kebutuhan gizi, dengan pemenuhan gizi tersebut berkaitan akan berkaitan pula dengan kematangan seksual pada remaja. Oleh karena itu keluarga yang memiliki pendapatan lebih dari cukup akan secara otomatis akan mempengaruhi keadaan status gizinya apalagi anak perempuan yang berkorelasi terhadap *menarche* (Hartatik et al. 2022).

(2) Generasi X

Generasi X rata-rata masuk dunia kerja di era 1990an, saat terjadi berbagai perubahan besar di bidang ekonomi, kemasyarakatan, kebudayaan, dan transformasi bidang industri (Mulianingsih and Lubis 2019). Pada generasi X berdasar survey tahun 2017 menunjukkan bahwa 23,61 persen bekerja sebagai pekerja terampil pertanian, kehutanan dan perikanan, meskipun tidak sebanyak generasi sebelumnya generasi ini cenderung melakukan pekerjaan yang dianggap sebagai pekerjaan konvensional. Generasi X yang bekerja di sektor formal sebesar 38,57 (2018). Sebuah

jurnal menyebutkan bahwa pendapatan orang tua dapat mempengaruhi status *menarche*. Anak yang lahir dan dilahirkan dalam status ekonomi yang tinggi cenderung lebih terpenuhi kebutuhan gizinya dibandingkan dengan anak yang lahir dan dibesarkan dengan lingkungan dengan status ekonomi orang tua yang rendah. Pendapatan keluarga dalam hal memenuhi kebutuhan gizi akan berhubungan dengan pematangan seksual pada remaja putri (Hartatik et al. 2022).

(3) Generasi Y

Secara umum generasi milenial memiliki karakter yang berbeda dengan generasi sebelumnya, memasuki dunia kerja generasi ini memiliki berbagai profesi. Terlebih lagi jika melihat Indonesia telah memasuki MEA (Masyarakat Ekonomi Asean). Artinya persaingan tenaga kerja bukan antar warga Indonesia saja, melainkan juga dengan negara asing, maka mengembangkan kompetensi, meningkatkan produktifitas, dan mengedukasi tenaga lokal menjadi mutlak harus dipenuhi. Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, generasi milenial memiliki karakter yang unik berdasarkan wilayah dan kondisi sosial-ekonomi.

Berdasarkan hasil survey tahun 2017 generasi Y banyak yang bekerja di sektor formal yaitu sebanyak 54,79 persen, mereka cenderung bekerja tenaga usaha jasa dan

penjualan daripada bekerja di bidang pertanian, kehutanan dan perikanan (Profil Generasi Milenial Indonesia : 2018). Sebuah jurnal menyebutkan hasil penelitian pada tahun 2020 membuktikan adanya hubungan antara status ekonomi dengan usia *menarche* (Hartatik et al. 2022).

(4) Generasi Z

Generasi Z dianggap sebagai masa depan ekonomi global, selain itu mereka percaya pada keragaman, kesetaraan dan non diskriminasi, generasi ini agak optimis dan agak terdorong dengan ambisi mereka. Untuk penduduk digital aktualisasi diri adalah prioritas tinggi, serta pekerjaan yang memuaskan serta iklim kerja yang baik. Generasi ini tumbuh dengan struktur keluarga yang beragam dari kelompok etnis dan mengaburkan peran gender. Sebelum mereka pergi berbelanja, mereka mencari inspirasi online, pada platform seperti pinterest, instagram, facebook, dan youtube. Setiap mereka berbelanja di toko mereka mendapat umpan balik Real Time dari teman-teman mereka melalui Whatshap. Sedangkan proses pembelian dari generasi sebelumnya sederhana yaitu melihat dan membeli. Dengan wawasan baru tentang perilaku pembelian penduduk asli digital ini, peluang baru berkembang (Mardatila 2020). Sebuah jurnal penelitian yang dilakukan di daerah jempong baru mataram tahun 2021

menyebutkan bahwa *menarche* dipengaruhi oleh faktor lingkungan (sosial ekonomi). Tingkat sosial ekonomi dapat mempengaruhi asupan makanan anak remaja, dimana akan berdampak langsung pada status gizinya (Endy et al. 2021).

Generasi Z cenderung setia mengkonsumsi produk-produk dari luar negeri karena mereka menganggap berkualitas baik. Secara makro ekonomi, peningkatan konsumsi generasi Z akan mendorong pendapatan nasional jika produk atau jasa tersebut merupakan produk dalam negeri. Namun bila hal sebaliknya terjadi malah justru akan membahayakan perekonomian Indonesia (Andriyanty and Wahab 2019).

(5) Generasi Alpha

Sebagian besar dari generasi Alpha adalah anak-anak dari generasi Y, dan karena orang tua memiliki lebih sedikit anak, lebih beragam secara budaya dan penghasilan lebih (umumnya berpenghasilan dua) daripada generasi orang tua mereka. Generasi anak-anak ini akan dibentuk dalam rumah tangga yang bergerak lebih sering, berganti pekerjaan yang lebih sering dan semakin hidup di lingkungan perkotaan dan bukan hanya pinggiran kota. Generasi Alpha pada saat ini masih sangat muda, sehingga belum bisa diprediksi watak mereka dalam bekerja dan bagaimana kecenderungan

menghabiskan uang. Meskipun begitu tidak sedikit dari mereka sudah bisa menjadi sumber penghasilan bagi orangtuanya berkat kemajuan media sosial. Dulu hanya anak artis dan publik figur saja yang bisa terkenal, kini anak kecil siapa saja yang lucu dan menarik bisa menjadi sorotan dan bintang (Mardatila 2020).

d) Genetik

Usia *menarche* ibu juga dianggap berpengaruh pada usia kematangan seorang wanita. Sebuah penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan genetik (usia menstruasi pertama ibu) dengan usia *menarche* pada anak. Hubungan ini diduga karena lokus/gen yang mengatur estrogen yang diwariskan sehingga waktu terjadi kematangan seksual maka gadis tersebut mengikuti menstruasi pertama ibunya (Dolang 2018). Peristiwa *menarche* sangat erat hubungannya dengan masa puncak kurva kecepatan penambahan tinggi badan. Masa ini ditentukan oleh berbagai faktor, tetapi yang terpenting adalah faktor genetik. Sangat erat hubungan antara umur *menarche* ibu dan putrinya, dan lebih erat lagi antar umur *menarche* perempuan bersaudara (Devi Partika Sari, Nurhapsa, and Erna Magga 2019). Ditinjau dari genetik faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya usia *menarche* terdiri dari dua kelompok besar yaitu faktor ibu dan faktor anak. Faktor ibu meliputi usia *menarche* ibu, etnis dan usia ibu saat

melahirkan. Usia *menarche* ibu dapat memprediksi usia *menarche* anak perempuannya, dimana kontribusi faktor ibu diperkirakan 57-82%. Ras dan etnis juga mempengaruhi, menurut Braithwait, anak perempuan kulit putih dengan pendapatan keluarga tertinggi beresiko rendah untuk terjadi *menarche* dini dan sebaliknya anak perempuan kulit hitam dengan pendapatan keluarga tertinggi lebih beresiko mendapat *menarche* dini. Faktor usia ibu saat melahirkan juga mempengaruhi usia *menarche* pada anak, dimana semakin meningkatnya usia ibu saat melahirkan, maka anak tersebut akan mengalami usia *menarche* lebih cepat (Gultom et al. 2020).

e) Paparan Media Massa

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *fisher exac test* menunjukkan terdapat hubungan paparan media massa dengan kejadian *early menarche*. Berangkat dari rasa ingin tahu pada remaja, mereka dengan leluasa mengakses informasi mengenai seksualitas via internet (Mardati and Hamidah 2021). Informasi dari teman, televisi, internet yang menayangkan hal yang berbau seksual akan mengakibatkan kematangan seksual lebih cepat pada diri anak. Keterpaparan media massa dapat mempercepat datangnya pubertas yang berkaitan dengan usia *menarche* remaja putri. Informasi seksual akan memicu hipotalamus untuk

mempengaruhi hipofisis dalam menyekresikan FSH sehingga mempercepat *menarche* (Rita et al. 2022).

Penelitian yang lain menyebutkan adanya pengaruh dari luar seperti film seks, buku atau majalah seks, serta godaan dari lawan jenis secara langsung memberikan rangsangan seksual yang akan masuk ke panca indera kemudian merangsang pusat pubertas untuk kematangan hormon reproduksi. Sehingga *menarche* timbul lebih awal (Alam 2021). Informasi pornografi dapat merusak PFC (Pre Frontal Corteks). Jika seseorang terpapar pornografi secara terus menerus dapat mengakibatkan kecanduan pornografi, dimana tubuh akan menghasilkan dopamin secara berlebihan sampai membanjiri PFC. Hal ini menyebabkan PFC sering tidak aktif, mengkerut, gangguan fungsi, dan sistem limbik berkembang makin besar serta mengaktifkan dopamin. Jika hal ini tidak segera ditangani dapat mengakibatkan kerusakan otak di PFC. Dampak dari kerusakan PFC antara lain penurunan konsentrasi, penurunan menimbang benar dan salah, berkurangnya kemampuan mengambil keputusan, dan cenderung melakukan perilaku seksual yang menyimpang maupun hubungan yang tidak sehat dengan lawan jenis (Kemensos 2015).

Sebuah jurnal 2022 menyebutkan bahwa stimulasi dari luar (baik itu dari sinetron romantic, iklan dan film pornografi, dll) diubah dalam korteks cerebral dan melalui nucleus amighdala

disalurkan ke hipotalamus, merangsang pembentukan dalam bentuk Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) yang merangsang hipofisis anterior dan sistem saraf sehingga kelenjar hipofisis yang menghasilkan FSH dan LH mengirimkan sinyal melalui gonadotropin (hormone yang merangsang seks) ke ovarium untuk menghasilkan hormon estrogen. Konsentrasi estrogen yang rendah telah mampu merangsang pertumbuhan payudara karena organ ini mempunyai reseptor untuk estrogen, terutama di kelenjar. Estrogen juga menyebabkan kematangan organ reproduksi dan perubahan pada organ seks sekunder, diantaranya distribusi rambut, deposisi jaringan lemak, dan akhirnya perkembangan endometrium di dalam Rahim. Stimulasi estrogen dalam waktu lama pada endometrium akhirnya menyebabkan perdarahan geser pertama yang disebut *menarche* (Hartatik et al. 2022).

(1) Generasi Baby Boomer

Generasi Baby Boomer masih menggunakan cara konvensional seperti membaca melalui koran atau buku dan menonton televisi kritis (Profil Generasi Millennial Indonesia : 2018). Hasil susenas tahun 2017 menunjukkan hasil bahwa generasi Baby Boomer yang menggunakan komputer hanya 2,71 persen, sedangkan dari hasil survey 2017 juga menunjukkan pengguna internet dari generasi ini sebesar 4,1

persen (Profil Generasi Millennial Indonesia : 2018). Sebuah jurnal menyebutkan hasil statistik penelitian bahwa remaja putri yang jarang mengakses media informasi mempunyai kemungkinan 4,524 kali mengalami status normal dibandingkan dengan remaja putri yang sering mengakses informasi (Hartatik et al. 2022).

(2) Generasi X

Dalam mendapatkan informasi generasi X masih sama dengan generasi sebelumnya yaitu secara konvensional, yaitu mendapatkan informasi melalui membaca buku atau koran dan menonton televisi. Dari data susenas 2017 generasi X yang menggunakan komputer 12,3 persen, berdasarkan survey tahun 2017 juga menunjukkan bahwa pengguna internet dari generasi ini adalah 20,35 persen (Profil Generasi Millennial Indonesia : 2018). Sebuah jurnal menyebutkan hasil sebuah penelitian secara statistik ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara akses media informasi dengan usia *menarche* (Hartatik et al. 2022).

(3) Generasi Y

Salah satu ciri generasi milenial ditandai oleh peningkatan penggunaan dan keakraban dengan komunikasi, media, dan teknologi digital. Karena dibesarkan oleh kemajuan teknologi, generasi milenial memiliki ciri-ciri

kreatif, informatif, mempunyai passion dan produktif. Dibanding generasi sebelumnya mereka lebih akrab dengan teknologi. Generasi ini adalah generasi yang melibatkan teknologi dalam segala aspek kehidupan. Dengan menggunakan perangkat tersebut para millenials bisa menjadi individu yang lebih produktif dan efisien. Generasi ini diserbu oleh derasnya arus informasi, sehingga mereka mudah mendapatkan akses informasi dan dapat belajar banyak hal dan lebih terbuka. Namun derasnya informasi menjadi tantangan tersendiri bagi generasi ini. Mereka perlu memilah mana informasi yang benar dan yang salah, sehingga diperlukan kemampuan berfikir kritis.

Menurut data susenas 2017 Generasi milenial menggunakan komputer lebih tinggi disbanding dua generasi sebelumnya yaitu 29,57 persen. Salah satu ciri generasi ini adalah "*connected*" yang dapat diartikan bahwa generasi ini merupakan generasi yang aktif menggunakan yang aktif menggunakan internet dan media sosial (Profil Generasi Millenial Indonesia : 2018). Faktor penyebab menstruasi tidak normal juga berasal dari rangsangan audio visual, baik dari percakapan maupun tontonan film atau internet yang dicap dewasa, vulgar, atau memanjakan sensualitas. Rangsangan dari telinga dan mata kemudian merangsang

system reproduksi dan genital untuk lebih cepat matang. Bahkan stimulasi audio visual ini merupakan faktor utama penyebab *menarche* tidak normal (Hartatik et al. 2022).

(4) Generasi Z

Generasi Z disebut juga iGeneration atau generasi internet. Generasi Z memiliki kesamaan dengan generasi Y, tetapi generasi Z mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu (*multi tasking*) seperti menggunakan ponsel, browsing menggunakan PC, dan mendengarkan music. Generasi ini merupakan generasi yang mahir dan gandrung akan teknologi informasi dan berbagai aplikasi computer. Informasi yang dibutuhkan untuk keperluan pendidikan maupun pribadi akan mereka akses dengan cepat dan mudah. Generasi ini sangat suka dan sering berkomunikasi dengan semua kalangan khususnya lewat jejaring sosial seperti facebook, twitter atau SMS. Melalui media ini mereka cenderung bebas berekspresi dengan apa yang dirasa dan di pikir secara spontan (Wijayanati 2021).

Adanya teknologi yang canggih memudahkan bagi remaja putri untuk mengakses media informasi dengan bebas. Contoh media informasi adalah televisi yang memberikan kontribusi terhadap pendidikan seksual bagi remaja putri. Tidak hanya tayangan televisi yang menampilkan seksualitas,

iklan juga mengandung tayangan yang menjurus kearah seksual. Banyak remaja putri mengakses masalah seksual melalui video, membaca komik/majalah dewasa, dan situs internet (Hartatik et al. 2022).

Keterpaparan anak terhadap media massa terutama konten seksual yang mempengaruhi kesehatan fisik berupa berubahnya usia *menarche* anak saat ini. Konten seksual yang dilihat oleh anak akan menstimulasi anak dan remaja untuk pembentukan Gonadotropin releasing hormon yang merangsang hipofisis anterior yang menghasilkan Folic Stimulating Hormone dan Luteinizing Hormone untuk menghasilkan estrogen diovarium. Estrogen inilah yang menyebabkan kematangan seksual pada anak dan remaja sehingga terjadi pubertas. Pubertas yang lebih awal ini akan mengakibatkan *menarche* lebih awal pada remaja (Trisnadewi, Eliza.dkk :2020).

(5) Generasi Alpha

Generasi alpha merupakan generasi yang tidak bisa dipisahkan dengan penggunaan dan perkembangan teknologi, gadget, sosial media dan internet. Kelekatannya dengan teknologi menjadikan generasi alpha memiliki karakteristik multitasking dan instan sebagai dampak dari penggunaan teknologi (Munawaroh and Kurniawan 2018). Selain sudah

terpapar dengan teknologi sejak lahir, generasi ini juga terbiasa mengakses informasi via internet hingga kepiawaian menekan tombol touchscreen untuk mengakses program Android yang banyak tersedia secara bebas. teknologi yang pesat ini pun akan kedepannya mempengaruhi mereka, mulai dari gaya belajar, materi yang dipelajari di sekolah, sampai dengan pergaulan mereka sehari-hari. Ruang dan waktu tidak lagi menjadi batasan, jarak semakin tidak berarti, pergaulan tidak lagi ditentukan oleh faktor lokasi. Generasi alpha sudah dapat mengakses informasi secara bebas. Jika informasi yang didapat adalah baik, maka mereka akan menjadi anak yang cerdas. Tapi tidak menutup kemungkinan mereka akan mengakses informasi yang negative yang bisa merusak hidup anak itu sendiri (Mulianingsih and Lubis 2019).

Anak-anak yang sering mengakses situs internet dan menyaksikan tayangan dewasa hal ini dapat merangsang hipotalamus untuk mengikuti tayangan tersebut baik yang positif maupun negatif. Rangsangan tersebut masuk ke pancaindra menuju pusat rangsang kemudian hipotalamus merangsang pematangan hormon estrogen dan progesteron kemudian memberikan umpan balik pada pusat pancaindera sehingga hormon berfluktuasi, hal ini mempengaruhi kematangan hormon reproduksi anak sehingga anak

mengalami *menarche* dini (Hutasuhut 2020) Menurut penelitian sebelumnya paparan cahaya biru sangat mempengaruhi kadar melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Menurunnya melatonin berpengaruh terhadap sirkadian cahaya untuk kerusakan mata. Gangguan pola tidur normal dapat mempengaruhi perkembangan anak-anak dan kesehatan mental. Hal ini dapat berdampak pada reproduksi dan kesuburan. Sinar biru berpengaruh terhadap produksi hormon yang berkaitan dengan pubertas. Hal ini menyebabkan pubertas dapat terjadi jauh lebih awal terutama pada anak perempuan, dan pubertas dini pada anak perempuan dikaitkan dengan resiko lebih tinggi terkena kanker payudara(Cheung 2022).

f) Psikologis Remaja

Menarche yang datang terlalu cepat pada remaja putri akan menjadi peristiwa yang menakutkan, traumatik, bahkan menjijikkan bagi anak, remaja putri yang tidak mengenal tubuhnya dan bagaimana proses reproduksi berlangsung. Perasaan remaja putri yang mengalami *menarche* usia sangat muda membuat remaja putri susah menerima perubahan yang akan terjadi pada dirinya (Ian Ismi Antika Putri, 2021).

Rangsangan rangsangan psikologis dari luar adalah salah satu pemicu terjadinya *menarche*. Rangsangan psikologis tersebut berupa film film, buku buku dan majalah yang memuat gambar untuk dewasa, godaan dan rangsangan dari lawan jenis. Hal tersebut dapat meningkatkan reaksi reaksi seksual yang lebih cepat pada remaja putri (Rita et al. 2022).

(1) Generasi Baby Boomers

Generasi yang lahir setelah perang dunia II ini memiliki banyak saudara, akibat dari banyaknya pasangan yang berani untuk mempunyai banyak keturunan. Generasi yang adaptif, mudah menerima, dan menyesuaikan diri. Dianggap sebagai orang yang mempunyai pengalaman hidup (Mulianingsih and Lubis 2019).

(2) Generasi X

Watak generasi X sebagian diantaranya adalah mencari aman. Tingkat stres memang tinggi tetapi lebih disebabkan karena kesibukan kerja. Banyak dari generasi X yang menunda perkawinan hingga usia 35-40 tahun. Generasi X memiliki kecenderungan untuk mandiri secara ekonomi, yang menyebabkan mereka kurang konkret dalam beraksi (Mulianingsih and Lubis 2019).

(3) Generasi Y

Generasi ini mendapatkan pandangan yang berbeda dengan generasi X. mereka sudah berinteraksi dengan teknologi sejak lahir. Orangtua mulai mengajarkan keberanian berbicara, mendapatkan pergaulan di lingkungan luar pribadi melalui internet. Generasi Y lebih mengejar kebersamaan, solidaritas, kebahagiaan bersama, dan yang paling penting eksistensi mereka dihargai secara sosial (Mulianingsih and Lubis 2019).

(4) Generasi Z

Karakter generasi ini lebih tidak fokus dari generasi milenial, tapi lebih serba bisa, lebih individual, lebih global, berpikiran lebih terbuka, lebih cepat terjun di dunia kerja, dan lebih wirausahawan. Secara sosial mereka sangat intens berinteraksi melalui media sosial dengan semua kalangan. Mereka ekspresif, cenderung toleran dengan perbedaan kultur, dan sangat peduli dengan lingkungan (Mulianingsih and Lubis 2019).

(5) Generasi Alpha

Sebagai generasi dengan intelektual yang tinggi, generasi alpha lebih sulit bahagia karena hidup anti sosial sedari dini. Oleh sebab itu penting untuk membangun “*Natural Relationship*”, seperti nilai *respect* terhadap orang lain, dimulai

dari generasi Z. Generasi Alpha cenderung individualis, karena segala sesuatu serba digital (Mulianingsih and Lubis 2019). Kecanggihan teknologi dan kemudahan pada masa generasi ini, memberikan dampak yang kurang baik terhadap karakter anak generasi Alpha. Sebuah artikel menyebutkan bahwa selain tidak sabaran karena kurang memahami proses, generasi Alpha memiliki empati yang lebih rendah, ketrampilan sosial kurang terasah dan kurang tangguh (Amanda Sagarmatha, 2019).

d. Peran Orang Tua Terhadap remaja dalam menghadapi *menarche*

Orangtua berperan penting dalam mempersiapkan anak-anaknya dalam menghadapi masa pubertas serta perlu menyampaikan informasi tentang seks dan seksualitas karena orangtua adalah sumber pertama dimana seorang anak belajar dan dibimbing untuk mengenal seks (Alfana Nadya R, 2017).

1) Peran Ayah

Peran ayah dalam keluarga juga penting dan tidak kalah beragam, khususnya dalam tumbuh kembang remaja. Remaja dalam pendewasaannya membutuhkan ayah sebagai role model dan menuntunnya menjadi pribadi yang positif. Remaja membutuhkan rasa aman saat mereka sedang dalam situasi sulit dan ayah bisa memberikan untuknya. Psikolog Sarah Hill menemukan bahwa anak perempuan yang memiliki hubungan baik dengan ayah, mempunyai

kemungkinan kecil pubertas dini dan tindakan seksual yang beresiko. Ketika ayah tidak hadir, remaja perempuan memiliki pandangan bahwa lelaki secara general tidak setia. Sebaliknya anak dengan kualitas kedekatan yang baik dengan ayah, mengalami perkembangan reproduksi yang stabil dan penuh pertimbangan. Saat ayah terlibat dalam perkembangan emosi remaja, remaja akan mudah berekspresi sehingga membangun kepercayaan diri menjadi lebih mudah. Ia merasa dipercaya dan mampu menjadi dirinya baik di lingkungan pribadi hingga di lingkungan sosial. Ayah yang hadir dan mendukung setiap aktivitas remaja menumbuhkan remaja yang aktif, berani tampil dan memiliki kepercayaan diri yang maksimal. Orangtua baik ibu maupun ayah harus menjadi sosok panutan bagi anak. Namun ayah juga berperan dalam pembangunan konsep diri anak. Peran ayah adalah memastikan remaja memiliki konsep diri yang matang sejak usia dini. Kualitas psikologis anak mempengaruhi kehidupan remajanya. Motivasi dan dukungan yang diberikan ayah bisa mempengaruhi kehidupan mental anak sehingga anak lebih kuat menghadapi rintangan hidup yang mungkin muncul. Dikala situasi menjadi berat, masalah mulai muncul dan remaja mulai kehilangan arah, ayah bisa menjadi tempat untuk bersandar. Emosi lelaki yang lebih stabil, membuat ayah mampu memberikan pelukan ketenangan. Tugas ayah membantu anak menjadi sosok dewasa yang sehat dan bahagia (Mindy Paramita, 2019).

2) Peran Ibu

Ibu mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mengajarkan tentang perubahan-perubahan pada masa pubertas yang dialami oleh anak perempuannya, termasuk informasi yang jelas dan benar mengenai *menarche*. Kesiapan mental yang mengarah pada tingkat kematangan emosi anak ketika mengalami *menarche* sangat diperlukan sebelum anak perempuan mengalaminya. Seorang anak yang telah matang secara emosi akan dapat memahami arti menstruasi, menghayati dan menerimanya sebagai sesuatu yang normal terjadi pada wanita sehingga dia siap menghadapinya. Jika anak perempuan pra remaja sudah diberitahu tentang menstruasi sebelum dia benar-benar mengalaminya mungkin ia akan gembira ketika saat itu tiba karena dengan demikian ia menapak kearah kedewasaan. Mereka yang tidak pernah mendapat keterangan apa-apa tentang menstruasi bisa ketakutan ketika melihat darah mulai keluar dari vagina. Orangtua berperan sebagai teman dan sahabat bagi anak dalam memberikan informasi, berbagai pengalaman mengenai menstruasi, serta sebagai tempat bercerita anak. Anak perempuan diberi kebebasan untuk menceritakan semua permasalahannya termasuk mengenai menstruasi secara terbuka kepada orangtua dalam suasana hangat dan akrab. Membicarakan masalah seks terutama pada anak perempuan adalah sesuatu yang sifanya sangat pribadi dan arena itu dibutuhkan

suasana yang akrab, terbuka dari hati ke hati antara orangtua dengan anak (Alfyana Nadya R, 2017)

e. Dampak *Menarche* Dini

Permulaan pubertas yang terlalu dini dan proses pubertas yang terlalu cepat sering dikaitkan dengan dampak negatifnya terhadap kesehatan, perkembangan emosi, dan perkembangan sosial (Fadila and Nugroho 2018). *Menarche* dini dikaitkan dengan perilaku menyimpang, hal ini terkait dengan remaja putri mengasosiasikan negatif perubahan fisik dan psikologisnya, dan mencerminkan kesalahpahaman, ketidaktahuan, dan ketakutan menjadi berbeda dengan teman sebayanya (Amy E. Lacroix et al. 2022).

Usia pubertas dini pada wanita sering dikaitkan dengan masalah kesehatan, bahkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa usia pubertas yang terlalu dini memiliki keterkaitan dengan perilaku beresiko seperti penyalahgunaan obat terlarang dan perilaku seks yang kurang baik. Bahkan pubertas dini terkait juga dengan kenakalan dan perilaku agresif pada saat remaja. Sebaliknya, permulaan usia pubertas yang terlambat sering dikaitkan dengan kondisi pada saat gestasi, buruknya derajat kesehatan, dan status gizi seseorang. Pada masa pubertas, terjadi beberapa perubahan pada otak sebagai akibat dari aktifnya hormon gonad yang mempengaruhi kematangan pada cortex, hippocampus dan amygdala.

Perempuan yang mengalami haid pertama lebih awal (sebelum usia 12 tahun), memiliki resiko terkena kanker payudara lebih tinggi. Hal ini

terjadi karena semakin cepat seorang wanita mengalami pubertas maka semakin panjang waktu terpaparnya jaringan payudara dengan unsur-unsur berbahaya yang menyebabkan kanker seperti bahan kimia, estrogen, ataupun radiasi yang berpengaruh terhadap proses proliferasi jaringan termasuk jaringan payudara (Ningrum and Rahayu 2021). Sebuah jurnal osteoporosis internasional menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami *menarche* diatas usia 15 tahun dengan berat badan rendah cenderung mengalami osteoporosis di usia muda. Bila *menarche* terlambat maka hormon estrogen yang dihasilkan lebih sedikit. Hal ini dapat meningkatkan resiko osteoporosis. Hal ini terjadi sebab tubuh mulai meneskresi hormon estrogen dari ovarium saat perempuan telah mengalami menstruasi, estrogen berperan penting dalam pertumbuhan serta pergantian tulang (Katyusha 2021).

Dorongan untuk melakukan perilaku beresiko pada remaja merupakan sesuatu yang alamiah, karena berkaitan dengan aspek kognitif dari individu. Oleh sebab itu individu yang mengalami pubertas lebih dini relatif lebih mudah terpengaruh oleh paparan media dan dorongan dari teman temannya, bahkan dapat terjerumus menjadi penikmat konten pornografi. Sehingga kombinasi dari beberapa hal tersebut meningkatkan resiko praktek seks pranikah pada remaja yang menyebabkan mereka rentan terkena penyakit menular seksual dan kehamilan yang tak diinginkan akibat kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan kehamilan dan proteksi dari penyakit menular seksual. Beberapa penelitian

mengungkapkan bahwa orang tua, sekolah, masyarakat, dan media memiliki peran positif terhadap pubertas dan perilaku seksual remaja. Hasil analisis dari kedua hasil SDKI ini menunjukkan bahwa peran guru dan media cetak sebagai sumber informasi mengenai pubertas dan KRR menunjukkan peningkatan, sedangkan peran orangtua dan masyarakat mengalami penurunan (Fadila and Nugroho 2018).

Orangtua dapat berperan aktif dalam memberikan pemahaman tentang *menarche*, karena sekitar 64,9% anak perempuan yang mengalami *menarche* akan memberitahu kepada ibu, sehingga dapat disimpulkan bahwa orang tua sangat berperan dalam perkembangan masa pubertas anak (Putri,endi.dkk 2021).

2.1.4 Generasi

a. Pengertian Generasi

Istilah generasi atau juga dikenal dengan istilah angkatan atau kelompok umur sering digunakan oleh para peneliti untuk menggambarkan sikap public tentang isu-isu utama (social budaya, politik, dan ekonomi) berdasarkan kelompok demografis (Dimock, 2019). Menurut menheim, generasi adalah suatu konstruksi sosial dimana didalamnya terdapat sekelompok orang yang memiliki kesamaan umur dan pengalaman historis yang sama. Lebih lanjut dijelaskan bahwa individu yang menjadi bagian dari generasi adalah mereka yang memiliki kesamaan tahun lahir dalam rentan waktu 20 tahun dan berada dalam dimensi sosial dan dimensi sejarah yang sama.

Definisi lebih spesifik dikembangkan oleh Ryder yang adalah agregat dari sekelompok individu yang mengalami peristiwa peristiwa yang sama dalam kurun waktu yang sama pula.

Seiring bergesernya waktu, definisi generasi juga mengalami perkembangan, salah satu diantaranya adalah definisi menurut Kopperschmidt (2000) dalam Yanuar (2016) yakni sekelompok individu yang mengidentifikasi kelompoknya berdasarkan kesamaan tahun kelahiran, umur, lokasi, dan kejadian kejadian dalam kehidupan kelompok individu tersebut yang memiliki pengaruh signifikan dalam fase pertumbuhan mereka (Lase and Daeli 2020).

b. Pengelompokan Generasi

Pada tahun 2000 Howe dan Strauss memperkenalkan teori tentang perbedaan generasi, mereka mengelompokkan generasi berdasarkan kesamaan rentang waktu kelahiran dan kesamaan kesamaan kejadian historis (Howe & Straus, 2000). Para peneliti lainnya melakukan hal yang sama dengan label yang berbeda beda, tetapi secara umum memiliki makna yang sama, beberapa penelitian tentang pengelompokan generasi, dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 2. 1 Klasifikasi Generasi

SUMBER LABEL				
Tatpocot (1998)	Baby Boom (1946-1960)	Generation X (1965-1975)		Digital Generation (1976-2000)
Howa & Stauss (2000)	Boom Generation (1943-1960)	13 th Generation 1962-1981		Millennial 1982-2000

Lancaster & Stillman 2002	Baby Boomers 1943-1960	Gen –Xers 1960-1980		Nexters 1980-1999
Martin & Tulgan 2002	Baby Boomers 1946-1964	Generation X 1965-1977		Millenialis 1981-1999
Oblinger & Oblinger (2005)	Baby Boomers 1947-1964	Gen-Xers 1965-1980	GenY/Net Gen 1981-1995	Post Millennial 1995-present
Pew Reseach Centre (2019)	Boomers 1946-1964	Generation X 1965-1980	Millenials 1981-1996	Generation Z 1997-2012

Sumber : Yanuar (2016) & Dimock (2019)

c. Karakteristik Generasi menurut Periode Kelahiran

1) Baby Boomer

Menurut Pew Research Centre tahun 2019 generasi Baby Boomers adalah generasi yang lahir pada tahun 1946-1964. Walseley (2011) mencatat bahwa anggota generasi Baby Boomers lahir ketika telepon dan televisi merupakan kontribusi teknologi utama bagi rumah tangga. Baby Boomers sangat kompetitif karena jumlah mereka yang besar dan mereka unggul terutama/ dalam situasi kerja. Mereka merasa untuk terus unggul, karena tekanan karir dan generasi muda dan kurangnya pengetahuan teknologi. Baby Boomers dipandang sebagai seorang yang loyal, berkomitmen dan dapat diandalkan, tetapi mereka juga mengharapkan kesetiaan dari orang sekitarnya, di tempat kerja sebagai majikan dan karyawan, di rumah sebagai orangtua dan di sekolah sebagai guru. Baby Boomers berkomunikasi sebagian besar

menggunakan komunikasi tatap muka, percakapan telepon dan email. Namun secara bertahap, mereka bergerak ke arah penggunaan media social dan digital lainnya, tetapi banyak anggota yang lebih tua dari generasi ini masih merasa tidak nyaman komunikasi dengan media komputer (Lase and Daeli 2020).

2) Generasi X

Generasi X disebut sebagai Last Generation yang lahir antara tahun 1966-1976. Menurut Pew Reseach Center Generasi X adalah yang lahir diantara tahun 1965-1980. Generasi X belajar dari para tetua mereka bahwa mengikuti peraturan dan peraturan perusahaan kemungkinan besar tidak akan mengamankan mereka. Kohort generasi ini menempatkan menjaga keseimbangan kerja-hidup dan terus mencari keseimbangan antara keluarga, kehidupan dan pekerjaan. Generasi X lebih memilih organisasi yang memberikan mereka jadwal yang fleksibel, otonom tinggi, pekerjaan yang menarik namun menantang, dan peluang berkelanjutan untuk pertumbuhan professional. Generasi X sangat bergantung pada keterampilan mereka sendiri percaya pada penilaian mereka sendiri untuk melakukan tugas mereka secara mandiri. Memandang generasi X sebagai karyawan yang lebih suka bekerja dengan cerdas, mereka akan selalu mencari cara mereka sendiri untuk melaksanakan tugas mereka daripada sekedar

mengikuti apa yang biasanya dilakukan senior mereka (Lase and Daeli 2020).

3) Generasi Y

Generasi Y lahir antara 1980 dan kurang lebih 2000. Beberapa penulis menyebutnya generasi milenium (Howe & Stauss, 2000). Pew Reseach Center menyebutkan bahwa generasi Y atau generasi millenials adalah generasi yang lahir pada tahun 1981-1996. Penulis lain menggambarkan generasi ini menggunakan konsep seperti *digital natives*, *the net generation*, *the web generation*, atau *the google generation*. Anggota generasi Y adalah penduduk asli digital karena mereka tumbuh dengan mengalami beberapa penulis menyebutnya generasi milenim (Howe&Stauss, 2000).

Karena Generasi Y tumbuh dengan mengalami teknologi digital dan telah mengetahuinya sepanjang hidup mereka, Generasi ini menciptakan konsep "*digital natives*" karena generasi ini adalah penutur asli bahasa digital computer, vidio game, dan internet. Generasi ini berusia 20 tahun dan anggota yang lebih tua menggunakan kombinasi komunikasi tatap muka dan komunikasi yang dimediasi komputer, sementara anggota yang lebih muda menggunakan teknologi elektronik dan digital untuk komunikasi antar pribadi. Mereka merangkul teknologi baru dan inovatif dan sering disebut "*they savvy multi-tasker*" (Lase and Daeli 2020).

Tekno sentrisitas generasi ini menekankan pada individu, tetapi mereka juga membutuhkan interaksi kelompok, terutama mengingat kebutuhan mereka akan umpan balik yang konstan. Generasi Y tumbuh dengan orangtua yang terlalu protektif yang terus menerus meyakinkan mereka betapa istimewanya mereka. Dengan demikian dukungan dari orang lain dalam kehidupan mereka sangat penting bagi mereka. Karena orang tua dan guru memberikan generasi ini, semua penegasan yang mereka butuhkan untuk sukses, mereka sering memiliki perasaan berhak dan keinginan untuk pengakuan atas prestasi mereka. Disisi lain, mereka menginginkan keseimbangan antar pekerjaan atau studi mereka dan kehidupan pribadi serta tidak sefokus Baby Boomers pada satu tujuan hidup (Lase and Daeli 2020).

4) Generasi Z

Menurut Pew Resach generasi Z adalah generasi yang dilahirkan pada tahun 1997-2012. Generasi Z dilahirkan di dunia teknologi dan mereka merasa nyaman dengan di dunia itu, hal ini sangat penting bagi mereka dan menginginkan lingkungan tersebut mengelilingi mereka. Mereka selalu online di perangkat teknis apapun secara virtual, tanpa berhenti. Bentuk sosialisasi lain sangat sulit bagi mereka. Dibanding dengan generasi Y, generasi Z tidak menyadari konsep perjuangan. Mereka praktis lebih pintar daripada bijak dan mereka suka memimpin karena mereka berani. Mereka

lebih tidak sabar dan lebih gesit dari pendahulunya dan mereka mencari tantangan dan impuls baru secara terus menerus. Mereka tidak takut akan perubahan terus menerus dan karena dunia internet, mereka memiliki banyak informasi tetapi, hanya sampai batas tertentu. Untuk mengatasi masalah, mereka mencoba mencari solusi di internet (Lase and Daeli 2020). Generasi Z merupakan generasi yang paling muda yang baru memasuki dunia kerja, generasi ini biasanya juga disebut sebagai generasi internet (*igeneration*). Generasi Z banyak berhubungan social lewat dunia maya. Sejak kecil generasi ini sudah banyak dikenalkan dengan teknologi dan sangat akrab dengan smartphone dan dikategorikan sebagai generasi yang kreatif (Wijayanti 2021).

5) Generasi Alpha

Generasi yang lahir setelah tahun 2012 disebut dengan generasi Alpha yang lahir setelah generasi Z. Generasi alpha lahir dari orangtua generasi Y dan menjadi adik dari generasi Z. Karakteristik dalam generasi Alpha mendefinisikan sebagai kelanjutan generasi Z yang lebih dari generasi sebelumnya. Seiring semakin signifikan eksistensi generasi alpha, terutama di pendidikan dasar sebagian besar sarana pendidikan terkait teknologi. Karena saat ini teknologi berkembang pesat memiliki peluang besar untuk sukses di industri digital dibanding dengan generasi sebelumnya. Kemudahan dalam mengakses informasi dan

komunikasi juga membuat generasi Alpha memiliki linguistik yang baik (Wijayanti 2021).

Sebutan lain dari generasi ini adalah *screenagers* karena layar telah dihadapan generasi Alpha pada usia yang sangat dini. Ikatan yang terjalin antara teknologi masa depan dan manusia digambarkan dengan intimitas antara seorang ibu dan janin dalam Rahim yang telah terkoneksi dengan dunia luar rahim melalui tablet ditangan. Waktu generasi Alpha belajar dibangku sekolah akan berlangsung lebih panjang daripada generasi-generasi sebelumnya (Andalas, 2020).

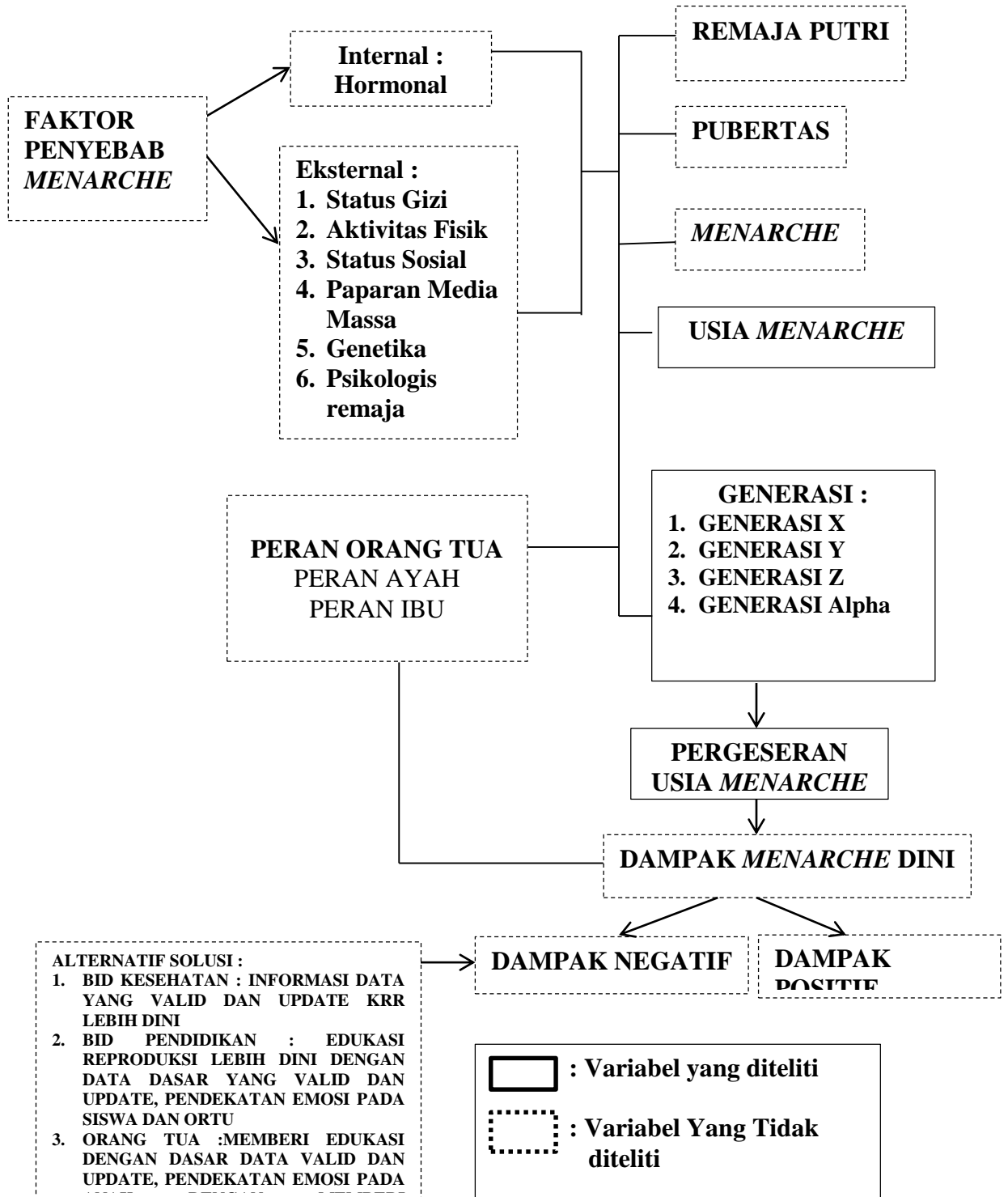
d. Kesenjangan Antargenerasi

Kesenjangan generasi sering digambarkan sebagai perbedaan pemikiran, antara orang-orang dari dua generasi yang berbeda. Ini adalah fenomena universal, dan perbedaan persepsi ini dapat terjadi antara siapa saja seperti orangtua dan keturunannya : guru dan murid mereka, majikan : dan bawahannya. Namun sosiologi di negara-negara barat mendefinisikan kesenjangan generasi sebagai perbedaan gaya hidup antara generasi muda dan generasi yang lebih tua. Ini menunjukkan bahwa setiap generasi memiliki pola pikir bersama tentang keluarga, gaya hidup, peran gender, pernikahan, kehidupan sosial, agama, gaya hidup dan masa depan (Lase and Daeli 2020).

e. Pembelajaran Antargenerasi

Dalam pembelajaran antar generasi, generasi yang lebih tua mendapat kesempatan untuk mentransfer pengetahuan, pengalaman, dan membaginya dengan generasi muda, yang mengarah pada kualitas hidup yang lebih tinggi bahkan pada tahap terakhir kehidupan (Barcan & Ofsenik, 2019).

2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pergeseran Usia Menarche antar Generasi

2.3 Hipotesis Penelitian

Hipotesis Null (H_0) dalam penelitian ini adalah tidak ada perbedaan usia *menarche* antar generasi di Kecamatan Tanggul, sedangkan Hipotesis Alternatif (H_a) dalam penelitian ini adalah ada perbedaan usia *menarche* antar generasi di Kecamatan Tanggul.