

**ABSTRAK:** Pergeseran usia *menarche* ke arah usia lebih dini terjadi secara global termasuk di Indonesia. Berbagai macam penyakit degeneratif dapat muncul akibat terjadinya *menarche* dini, remaja putri dengan *menarche* dini memiliki risiko relatif lebih tinggi terhadap terjadinya penyakit kanker payudara, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolik dan gangguan psikologi. Terjadinya *menarche* dini dapat disebabkan oleh faktor genetik atau perubahan faktor lingkungan, status *menarche* ibu (genetik), status gizi, gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan usia *menarche* ibu, pola konsumsi, aktivitas fisik, dan status gizi dengan *menarche* dini pada siswi di SMAN 22 Kabupaten Tangerang. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional study*. Subjek penelitian berjumlah 65 siswi. Hasil penelitian menggunakan uji *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara usia *menarche* ibu ( $p < 0.001$ ), aktivitas fisik ( $p < 0.001$ ) dan status gizi ( $p < 0.001$ ). Sedangkan, tidak terdapat hubungan yang signifikan pada pola konsumsi dengan *menarche* dini. Kejadian *menarche* dini akan terjadi jika pola dan gaya hidup tidak sehat, serta dibarengi oleh faktor lain yang memicu terjadinya *menarche* dini. Sebaiknya perlu untuk memberikan pendidikan kesehatan reproduksi dan gizi kepada siswa/i dengan memberdayakan petugas kesehatan supaya terjun langsung ke sekolah untuk pemantauan status gizi.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik, *menarche* dini, pola konsumsi, status gizi, usia *menarche*

**ABSTRACT:** *The shift in the age of menarche towards an earlier age occurs globally, including in Indonesia. Various kinds of degenerative diseases can arise due to early menarche. Adolescent girls with early menarche have a relatively higher risk of breast cancer, obesity, cardiovascular disease, metabolic disorders and psychological disorders. The occurrence of early menarche can be caused by genetic factors or changes in environmental factors, the mother's menarche status (genetics), nutritional status, lifestyle. This study aims to analyze the relationship between maternal age of menarche, consumption patterns, physical activity and nutritional status with early menarche in female students at SMAN 22 Tangerang Regency. This research design uses a cross sectional study. The research subjects were 65 female students. The results of research using the Spearman test showed that there was a significant relationship between maternal age at menarche ( $p < 0.001$ ), physical activity ( $p < 0.001$ ) and nutritional status ( $p < 0.001$ ). Meanwhile, there was no significant relationship between consumption patterns and early menarche. Early menarche will occur if unhealthy lifestyle patterns and habits are accompanied by other factors that trigger early menarche. It would be better to provide reproductive health and nutrition education to students by empowering health workers to go directly to schools to monitor nutritional status.*