

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Rifda Salsabila Alzena¹, Andi Arwinny², Dwi Andina Farzani³, Dahlan Lamabawa⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, Angkatan 2022/Surel: alzenaarifda2@med.unismuh.ac.id

²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

³Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

⁴Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah Fakultas Kedokteran dan ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

“PENGARUH USIA *MENARCHE*, DURASI TIDUR, DAN AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP TINGGI BADAN AKHIR ANAK PEREMPUAN USIA 17 TAHUN DI SMAN 10 MAKASSAR”

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode pertumbuhan pesat yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tinggi badan akhir pada remaja putri ditentukan oleh penutupan lempeng epifisis, yang dipengaruhi oleh usia saat *menarche* serta didukung oleh durasi tidur dan aktivitas fisik. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh usia *menarche*, durasi tidur, dan aktivitas fisik terhadap tinggi badan akhir remaja putri berusia 17 tahun di SMAN 10 Makassar. **Metode:** Penelitian analitik observasional ini menggunakan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 70 siswi berusia 17 tahun di SMAN 10 Makassar yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pengukuran tinggi badan secara langsung dengan stadiometer. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank (Spearman's rho) dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia normal (87,1%) dan memiliki durasi tidur yang baik (77,1%), sedangkan sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik yang sangat rendah (81,4%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia *menarche* ($p = 0,002$) dan durasi tidur ($p = 0,009$) dengan tinggi badan akhir. Aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tinggi badan akhir ($p = 0,673$). **Kesimpulan:** Usia *menarche* dan durasi tidur berpengaruh signifikan terhadap tinggi badan akhir remaja putri berusia 17 tahun di SMAN 10 Makassar, sedangkan aktivitas fisik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Remaja putri sebaiknya menjaga durasi tidur yang cukup untuk mendukung sekresi hormon pertumbuhan secara optimal sebelum berakhirnya masa pertumbuhan.

Kata Kunci: Usia *Menarche*, Durasi Tidur, Aktivitas Olahraga, Tinggi Badan Akhir.