

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE PADA SISWI KELAS VII

Rhipiduri Rivanica¹, Fina Melinda², Nurhayati³

Program Studi DIII Kebidanan, STIKES 'Aisyiyah Palembang^{1,2,3}

*rhipiduri@gmail.com*¹

*finamelinda@gmail.com*²

*nurhayati.ramli50@gmail.com*³

ABSTRAK

Latar belakang : *Menarche* merupakan suatu keadaan ketika seorang wanita mengalami menstruasi yang pertama kali. Rata-rata terjadi pada usia 12-16 tahun, dengan variasi antara 10-16 tahun. Status gizi dapat diukur melalui indeks massa tubuh (IMT) atau *body mass index* yang dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan. Berdasarkan data SMP Negeri 40 Palembang tahun 2019 sebanyak 183 responden. **Tujuan :** untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarhe di SMP Negeri 40 Palembang 2019. **Metode:** Desain Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Tempat penelitian di SMP Negeri 40 Palembang, waktu penelitian Penelitian ini dilakukan pada September-Desember 2019, populasi keseluruhan kelas VII berjumlah 183 responden, sedangkan sample yang sudah mengalami menarhe yaitu 45 siswi. Analisa data yang digunakan analisa univariat dan bivariate Analisis bivariate dengan melakukan uji *Chi Square*. **Hasil:** diketahui bahwa distribusi frekuensi indikasi usia menarhe normal sebanyak 41 responden (91,1%), usia menarhe tidak normal 4 responden (8,9%). status gizi normal sebanyak 29 responden (64,4%), status gizi tidak normal hanya 16 responden (35,6%). Uji Chi-square tidak dilakukan karena ada kolom dari tabel yang nilainya 0. Syarat Uji Chi-square tidak ada kolom dari tabel yang nilainya 0. **Saran :** Diharapkan para guru bekerja sama dengan para petugas kesehatan agar melakukan penyuluhan tentang gizi.

Kata Kunci : *Status Gizi, Usia Menarhe*

ABSTRACT

Background: Menarche is a condition when a woman experiences her first menstruation. The average occurs at the age of 12-16 years, with variations between 10-16 years. Nutritional status can be measured through body mass index (BMI) or body mass index which can help to identify significant adolescents. Based on data from SMP Negeri 40 Palembang in 2019, there were 183 respondents. **Objective:** to determine the relationship between nutritional status and age of menarhe in SMP Negeri 40 Palembang 2019. **Methods:** Design This study used an analytic survey method with a cross sectional approach. Research location at SMP Negeri 40 Palembang, when the research was conducted in September-December 2019, the total population of class VII amounted to 183 respondents, while the sample who had experienced menarhe was 45 female students. Analysis of the data used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis was carried out by performing the Chi Square test. **Results:** it is known that the frequency distribution of normal menarhe age indication is 41 respondents (91.1%), 4 respondents (8.9%) are not at normal menarhe age. Normal nutritional status was 29 respondents (64.4%), abnormal nutritional status was only 16 respondents (35.6%). The Chi-square test is not carried out because there is a column from the table that has a value of 0. Requirements for the Chi-square test, there is no column from the table that has a value of 0. **Suggestion:** It is hoped that teachers will work together with health workers to provide education about nutrition.

Keywords: *Nutritional Status, Age of Menarhe*

PENDAHULUAN

Menurut WHO, remaja (*adolescences*) merupakan mereka yang berusia 10-19 tahun sementara dari terminologi PBB menyebutkan anak muda (*youth*) untuk mereka yang berusia 15-24 tahun. Ini kemudian disatukan dalam sebuah terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup 10-24 tahun (Marmi, 2014). *Adolescence* merupakan istilah dalam bahasa Latin yang menggambarkan remaja, yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. *Adolescence* sebenarnya merupakan istilah yang memiliki arti yang luas yang mencakup kematangan mental, sosial, emosional, dan fisik (Hurlock, 2015).

Menstruasi adalah perdarahan yang dialami oleh wanita yang terjadi pada vagina dalam selang waktu yang tetap karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi yang terjadi untuk pertama kali di awal masa remaja pada setiap wanita disebut dengan menarche. Menarche normal jika terjadi pada usia 12-13 tahun, apabila terjadi dibawah usia 12 tahun maka dikatakan sebagai menarche dini. Meskipun begitu, usia menarche pada setiap perempuan bervariasi yaitu antara usia 10-16 tahun.

Indonesia mengalami angka penurunan menarche, berdasarkan hasil

Riskesdas tahun 2015 terdapat 5,2% anak-anak di Indonesia memasuki usia menarche dibawah usia 12 tahun. Sebesar 25,3% anak perempuan mengalami menarche pada usia menjelang 12 tahun (Kemenkes, 2015). Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan usia menarche mencapai 0,145 tahun per dekade (Dina, 2014).

Faktor-faktor yang mempengaruhi usia menarche di antaranya adalah status gizi, sosial ekonomi, kelainan fisik, audio visual, lingkungan sosial dan genetik (Proverawati, 2012).

Status gizi anak perempuan sangat mempengaruhi terjadinya menarche. baik dari faktor usia terjadinya menarche, adanya keluhan-keluhan selama menarche maupun lamanya hari menarche (Irianto, 2014).

Perhatian pemerintah mengenai kesehatan reproduksi pada anak perempuan dan remaja tertuang pada Undang Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mencantumkan tentang Kesehatan Reproduksi pada Bagian Keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Peran bidan dalam menghadapi masalah anak perempuan dan remaja dapat diwujudkan melalui tugasnya memberikan pelayanan kesehatan tentang kesehatan reproduksi remaja, khususnya remaja putri

yang tertuang pada Kepmenkes RI nomor 369/Menkes/SK/III/2007.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi usia menarche seseorang, status gizi menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan. Didapati bahwa remaja putri yang bergizi baik mempunyai kecepatan pertumbuhan yang lebih tinggi pada masa sebelum pubertas (prapubertas) dibandingkan dengan remaja yang kurang gizi.

Untuk mengetahui status gizi pada remaja dapat menggunakan rumus indeks massa tubuh atau yang biasa disingkat dengan IMT atau BMI (Body Mass Index). Sebuah penelitian yang pernah dilakukan di Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan menarche dini (p value 0,017) (Ratnaningsih, 2017).

Penelitian yang pernah dilakukan di Kabupaten Bandung didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan menarche dini (p value 0,023). Anak perempuan yang memiliki status gizi berlebih berpeluang 2,6 kali lebih tinggi mengalami menarche dini dibandingkan dengan anak perempuan yang memiliki status gizi normal (Fuad, 2016).

Sama halnya dengan hasil sebuah penelitian yang pernah dilakukan di Kabupaten Ponorogo bahwa semakin baik

status gizi anak perempuan maka semakin awal usia menarchenya (Yunitasari, 2009).

Sebuah penelitian lain dengan hasil yang berbeda pernah dilakukan di Jakarta, yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan menarche dini (p value 0,737) (Rosanti, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian yang bersifat survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*, metode analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Sedangkan pendekatan "*cross sectional*" ialah dimana data dimenyangkut *variabel independen* (status gizi) dan *variabel dependen* (usia menarche). Proposal penelitian ini dilaksanakan pada September-Oktober 2019 sedangkan penelitian dilaksanakan pada November-Desember 2019 di salah satu SMP di Kota Palembang. Penentuan sampel menggunakan teknik *Total sampling*. Kriteria inklusi dan eksklusi dengan sampel 183 responden .yang sudah mengalami menarche yaitu 45 siswi. Data hasil penelitian didapatkan dengan menyebar kusioner yang telah di setuju dan di isi oleh siswi kelas VII. Prinsip etik tersebut tercantum pada lembar *informed consent* yang tersedia di awal halaman

kusioner dengan penjelasan bila bersedia responden memberikan tanda tangan pada format yang telah disediakan. Data penelitian diambil dengan menggunakan kusioner yang diadaptasi menggunakan pertanyaan nama, BB, TB di SMP Negeri 40 Palembang.

Data hasil penelitian dilakukan pemeriksaan dan pengelompokan sesuai kode selanjutnya dilakukan pengkodean dari hasil jawaban pada kusioner. Hasil pengkodean, selanjutnya *entry* data kedalam perangkat computer dan dilakukan pemeriksaan kembali untuk meminimalisir kesalahan. Data hasil penelitian yang telah dikoreksi selanjutnya

dilakukan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yaitu (Usia menarche, Status gizi). Untuk variabel usia dilakukan uji normalitas untuk melihat normalitas data sehingga di dapatkan nilai mean/median. Selain itu dilakukan analisis bivariate untuk melihat hubungan antar variable (Hubungan status gizi dengan usia menarche)

HASIL PENELITIAN

Karakteristik variabel hasil penelitian berdasarkan variabel independen yaitu usia menarche, status gizi. Sebagai berikut.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche dan Status Gizi pada Siswi

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia Menarche		
	▪ Normal	41	91,1
	▪ Tidak Normal	4	8,9
2	Status Gizi		
	▪ Normal	29	64,4
	▪ Tidak Normal	16	35,6
	Total	45	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 45 responden, responden yang memiliki usia menarche normal sebanyak 41 responden (91,1%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang usia menarche tidak normal hanya 4 responden (8,9%). Responden yang memiliki status

gizi normal sebanyak 29 responden (64,4%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang status gizi tidak normal hanya 16 responden (35,6%).

Tabel 2.
Hubungan Antara Status Gizi dengan Menarche

Variabel Status Gizi	Usia Menarche				N	Jumlah %
	Normal		Tidak Normal			
	n	%	n	%		
Normal	25	86,2	4	13,8	29	100
Tidak Normal	16	100	0	0,0	16	100
Total	41		4		45	

Berdasarkan Tabel 2 dapat dari 29 responden status gizi normal dengan usia menarche normal sebanyak 25 responden (86,2%). sedangkan dari 16 responden status gizi tidak normal dengan usia menarche normal sebanyak 16 responden (100%) dan tidak ada responden usia menarchenya tidak normal. Uji Chi-square tidak dilakukan karena ada kolom dari tabel yang nilainya 0. Syarat Uji Chi-square tidak ada kolom dari tabel yang nilainya 0.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden, responden yang memiliki usia menarche normal sebanyak 41 responden (91,1%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang usia menarche tidak normal hanya 4 responden (8,9%).

Berdasarkan penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan di Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

status gizi dengan menarche dini (p value 0,017) (Ratnaningsih, 2017).

Penelitian yang pernah dilakukan di Kabupaten Bandung didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan menarche dini (p value 0,023). Anak perempuan yang memiliki status gizi berlebih berpeluang 2,6 kali lebih tinggi mengalami menarche dini dibandingkan dengan anak perempuan yang memiliki status gizi normal (Fuad, 2016).

Sama halnya dengan hasil sebuah penelitian yang pernah dilakukan di Kabupaten Ponorogo bahwa semakin baik status gizi anak perempuan maka semakin awal usia menarchenya (Yunitasari, 2009). Sebuah penelitian lain dengan hasil yang berbeda pernah dilakukan di Jakarta, yaitu tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan menarche dini (p value 0,737) (Rosanti, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (kadir 2019) tentang hubungan usia menarche dengan indeks massa tubuh (IMT) remaja

di kota Palembang, tercepat terjadi pada usia 9 tahun sedangkan paling lambat pada usia 15 tahun. Sebagian besar subjek mengalami menarche pada usia 12 tahun (35,8%) dan usia 13 tahun (30,4%). Pada usia 12 tahun, 57,8% siswi sudah mengalami menarche, kemudian meningkat menjadi 88,2% pada usia 13 tahun. Sekitar 99,5% siswi sudah mengalami menarche pada usia 14 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswa SMP Negeri 40 Palembang tidak dapat dilakukan uji statistik, berpendapat bahwa karena usia paling banyak 12 tahun termasuk normal karena Pubertas berlangsung kurang lebih selama 4 tahun. Pubertas dapat dimulai dengan awal berfungsinya ovarium, dan akan berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Kejadian penting pada pubertas ialah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri kelamin sekunder, menarche dan perubahan psikis.

Menurut peneliti Seseorang yang status gizinya normal maka akan mengalami menarche pada usia yang normal pula. Karena remaja yang kekurangan gizi atau kekurangan energi kronis (KEK), anemia, kekurangan

kalsium, Vitamin D, seng, serta kekurangan vitamin dan mineral lainnya akan mempengaruhi proses reproduksinya. Status Gizi mempunyai peranan penting dalam siklus menstruasi. Status gizi pada anak perempuan dapat 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 oleh kelenjar hypothalamus, pituitary dan ovarium. Pembentukan hormone-hormon tersebut dapat terjadi lebih dini pada anak perempuan dengan status gizi yang berlebih. Dimana hal tersebut akan berakibat pada terjadinya menarche dini. Status gizi berlebih atau secara fisik badan gemuk diindikasikan dengan penimbunan lemak dalam tubuh. Kelenjar adiposa dari lemak tubuh dapat mensekresikan kadar leptin. Jika konsentrasi leptin di perifer meningkat maka dapat memicu peningkatan serum Luteinizing Hormone (LH). Peningkatan LH akan berpengaruh pada meningkatnya serum estradiol yang kemudian menyebabkan terjadinya menarche dini pada remaja perempuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Responden yang memiliki usia menarche normal sebanyak 41 responden (91,1%) dan responden yang usia menarche tidak normal 4 responden (8,9%).
2. Responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 29 responden (64,4%) dan responden yang status gizi tidak normal hanya 16 responden (35,6%).

Saran

1. Bagi SMP Negeri 40 Palembang

Diharapkan para guru bekerja sama dengan para petugas kesehatan agar melakukan penyuluhan tentang hubungan status gizi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lainnya yang berhubungan dengan Usia Menarche yaitu, Keterpaparan Media Massa, Genetik, Lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dina. S, Arneliwati, Erwin. (2014). *Analisis Indikator Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Remaja Putri*. Jom Psik.1(2): 1-10.
- Enno, Endang, dan Kurniawan. (2017). *Usia Menarche, Status Gizi, Dan Siklus Mentrurasi Santri Putri*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 2, No 2 (Online), (<http://ejournal.um.ac.id> diakses 9 juli 2018)
- Esti, Retno dan Devi. (2009). *Status Gizi Mempengaruhi Usia Menarche Pondok Pesantren Putri Alkawaddah Kabupaten Ponorogo*. Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja. Universitas Airlangga. Vol 4, No 2:168-175. (Online), (<http://e-journal.uniar.ac.id>).
- Fuadah F. (2016). *Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Umi Kulsum Banjarnegara Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2016*. Jurnal Ilmu Kesehatan 10(2):707–14.
- Hurlock, Hasdianah. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kusmiran, Eny. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Merdeka
- Kadir, Linardi dan Adiwati. (2019). *Hubungan Usia Menarche dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di Kota Palembang*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, Vol VI, No 3 (Online), (<https://ejournal.unsri.ac.id> diakses 26 Maret 2019)
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta
- Marmi. (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Prabasiwi. (2016). *Hubungan Status Gizi dengan Menarche Pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal*. Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja. Vol 1, No 1 (online), (<http://ejournal.poltektegal.ac.id> diakses april 2016)

- Poetra Kertas. (2012). *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja*. Jakarta: Salemba Medika
- Proverawati, Asfua S. (2009). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ratnaningsih E. (2017). *Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Rosanti A. (2013). *Status Menarche dan Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Siswi SDN Cijantung 03 dan SMPN 103 Jakarta*
- Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia*. Dikutip dari www.bkkbn.co.id di akses pada tanggal 13 Maret 2016.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Adolescent health*. (<http://www.who.int/topics/adolescent health/en/>). Diakses 1 april 2017
- Waryana. (2010). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Merdeka
- Yatim F. (2005). *Penyakit Kandungan Myom, Kista, Indung Telur, Kanker Rahim/Leher Rahim, serta Gangguan Lainnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Yunitasari E, Indarwati R, Sofia DR. (2009). *Status Gizi Mempengaruhi Usia Menarche (Nutritional Status Effects The Age of Menarche)*. Jurnal Ners. 4(2):168–75.