

## HUBUNGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI MADRASAH TSANAWIYAH NURUL HUDA KABUPATEN KEEROM - PAPUA

Flora Niu<sup>1</sup> Diyah Annisa Rahmatia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jayapura

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [niuflora@yahoo.co.id](mailto:niuflora@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada remaja wanita, masa pubertas seringkali ditandai dengan menarche. Menarche adalah haid yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita. Menarche biasanya terjadi pada usia 11-13 tahun. Ada banyak faktor yang mempengaruhi usia menarche, salah satunya adalah status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di MTs. Nurul Huda Arso III Kabupaten Keerom. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 45 siswi putri dengan menggunakan teknik pengambilan sampel total populasi (total sampling). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $p = 0.007$  ( $p < 0.05$ ) maka secara statistik terdapat hubungan antara status gizi dengan usia menarche. Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada remaja putri agar memperhatikan asupan gizinya agar mengalami menarche pada usia yang normal.

**Kata kunci :** gizi, *menarche*

## THE RELATIONSHIP OF THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRLS WITH THE AGE OF *MENARCHE* IN MADRASAH STUDENTS TSANA WIYAH NURUL HUDA KEEROM REGENCY – PAPUA

### ABSTRACT

*Adolescence is a transition period between childhood and adulthood. In adolescent girls, puberty is often marked by menarche. Menarche is the first menstruation that occurs, which is a hallmark of woman;s maturity. Menarche usually accours at the age of 11-13 years. There are many factors that affect the age of menarche, one of which is nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status with the age of menarche in young women at MTs. Nurul Huda Arso III Keerom Regency. This type of research is quantitative using a cross sectional approach. The population in this study amounted to 45 female students using total population sampling techniques (total sampling). Based on the results of statistical tests using the chi square test obtained value  $p = 0.007$  ( $p < 0.005$ ) then statistically there is a relationship between nutritional status and age of menarche. From the results of this study it is expected that young woman should pay attention to their nutritional intake in order to experience menarche at a normal age.*

**Key words :** Nutrition, Menarche

### PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak menjadi remaja, yaitu bila anak telah mencapai umur 10 - 19 tahun. sedangkan menurut Monks (1992) masa remaja berlangsung pada umur 12 sampai 21 tahun dengan pembagian masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

Gizi merupakan salah satu masalah utama dalam tatanan kependudukan dunia. Masalah gizi merupakan salah satu poin penting yang menjadi kesepakatan global dalam *Millenium Development Goals* (MDGs). Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan

mineral. Kurangnya zat gizi makro dan mikro dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan berat badan turun drastis. Pada dasarnya asupan zat gizi pada tubuh harus tercukupi khususnya pada remaja (Muchtadi, 2009).

Masa remaja merupakan masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Supariasa, 2014).

Menarche terjadi karena beberapa faktor yang meliputi keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa, perilaku seksual dan gaya hidup. Usia menarche dini yang berhubungan dengan faktor gizi karena kematangan seksual dipengaruhi oleh nutrisi dalam tubuh remaja. Faktor genetik berperan mempengaruhi percepatan dan perlambatan menarche yaitu antara usia menarche ibu dengan usia menarche putrinya. Faktor genetik merupakan faktor yang tidak bisa dimodifikasi (Maulidiah, 2011).

Usia menarche di Indonesia berdasarkan Batubara *et al* (2012) yang dilakukan pada 4145 perempuan dari 7 kota di Indonesia adalah usia menarche normal 12-14 tahun dengan rata-rata usia menarche 12 tahun. Menurut Depkes (2011) bahwa usia menarche 12-13 tahun di perkotaan adalah sebesar 39.8% dan pedesaan sebesar 34.8%. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2011 menunjukkan rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun dengan usia menarche termuda di bawah 9 tahun dan tertua 20 tahun. Secara nasional rata-rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevalensi status gizi remaja putri di Indonesia pada usia 12-15 tahun didapatkan 4,0% (sangat kurus), 6,4% (kurus), 7,8% (gemuk), 2,3% (obesitas). Sedangkan pada remaja putri dengan usia 16-18 tahun didapatkan 5,7% (kurus), 8,1% (gemuk). Salah satu upaya untuk memperbaiki status gizi remaja adalah dengan mengintervensi individunya. Intervensi tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan gizi. Dengan status gizi yang baik, maka akan menurunkan resiko keterlambatan menarche pada remaja putri. Upaya penanggulangan melalui pendidikan tentang makanan bergizi dan seimbang ini akan lebih ditujukan pada anak usia sekolah. Hal ini mempertimbangkan bahwa usia tersebut merupakan usia rata-rata remaja mendapatkan menarche (menstruasi pertama). Selain itu usia sekolah merupakan usia dimana anak lebih mudah menyerap suatu informasi dibandingkan usia dewasa.

Dari hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 18 Januari 2017 di MTs. Nurul Huda Arso III Kabupaten Keerom didapatkan jumlah keseluruhan siswi kelas VII yaitu 47 siswi putri. Dari 47 siswi terdapat 20 siswi (43,48%) yang belum mengalami menarche dengan rata-rata usia 12-14 tahun. Padahal berdasarkan teori usia menarche normal adalah 11-13 tahun (Depkes, 2005). Salah satu penyebab keterlambatan menarche adalah status gizi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VII di MTs. Nurul Huda arso III Kabupaten Keerom.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April tahun 2017 di siswi kelas VII MTs. Nurul Huda Arso III Kabupaten Keerom Propinsi Papua. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi putri kelas VII MTs. Nurul Huda Arso III sebanyak 45 siswi putri. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total populasi (total sampling) yaitu sebanyak 45 siswi putri. Variabel independen Status gizi remaja putri dan Variabel dependen Usia menarche Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner, Sebelumnya telah diberikan penjelasan tentang kuesioner. Setelah responden menyetujui maka tindakan tersebut dilakukan. Adapun sumber data penelitian adalah data primer.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Analisis data yang digunakan menurut Hartono (2007), yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase karakteristik, status gizi, usia menarche. Analisis bivariat melihat korelasi status gizi remaja putri dengan usia *menarche* pada siswi kelas VII di MTs. Nurul Huda Arso III di Kabupaten Keerom.

**HASIL**

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk menganalisis univariat untuk melihat karakteristik umur, status gizi dan umur *menarche*.

**Tabel I. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Umur responden	Jumlah	Persentase (%)
12	16	35.6
13	26	57.8
14	2	4.4
15	1	2.2
Total	45	100

Berdasarkan data pada tabel 4.1 dari 45 responden di dapatkan remaja putri yang berusia 12 tahun ada 16 orang (35.6%), yang berusia 13 tahun ada 26 orang (57.9%), yang berusia 14 tahun ada 2 orang (4.4%), dan yang berusia 15 tahun ada 9 orang (2.2%)

**Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri**

Status gizi (IMT)	Jumlah	Persentase (%)
Normal (18,5-25,0 kg/m <sup>2</sup> )	16	35.6
T.Normal (<18,5 dan >25,0 kg/m <sup>2</sup> )	29	64.4
Total	45	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 dari 45 responden terdapat 16 siswi yang mempunyai status gizi normal dengan persentase 35.6%, dan terdapat 29 siswi yang mempunyai status gizi tidak normal dengan persentase 64.4%.

**Tabel.3 Distribusi Responden Berdasarkan usia *Menarche***

Usia <i>Menarche</i>	Jumlah	Persentase (%)
Normal, bila usia (11-13 tahun)	31	68.9
Tidak normal bila usia (11-13 tahun) belum <i>menarche</i>	14	31.1
Total	45	100

Berdasarkan data pada tabel 4. dari 45 responden terdapat 31 siswi yang mempunyai usia *menarche* normal dengan persentase 68,9%, dan terdapat 14 siswi yang mempunyai usia *menarche* tidak normal dengan persentase 31.9%.

**Tabel 4 Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri**

Status Gizi (IMT)	Usia <i>Menarche</i>				Total		p
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	n	%	N	%	n	%	
Normal	1	6.3	15	93.7	16	100	0.007
Tidak Normal	13	44.8	16	55.2	29	100	
Total	14	31.1	31	68.9	45	100	

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan terdapat 1 responden (6.3%) yang status gizinya normal tetapi usia *menarche* tidak normal. Dan terdapat 16 responden (55.2%) yang status gizinya tidak normal tetapi usia *menarche*nya normal.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $p = 0.007$  ( $p < 0.05$ ) maka secara statistik terdapat hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di MTs. Nurul Huda Arso III Kabupaten Keerom.

## PEMBAHASAN

Status gizi merupakan hal yang sangat penting berperan dalam penurunan umur menarche pada remaja putri. Suatu hal yang dapat mempengaruhi pembentukan hormone salah satunya adalah asupan gizi, dengan asupan gizi yang baik dapat mempercepat pembentukan hormone-hormon yang mempengaruhi datangnya menarche. Sehingga dengan perbaikan gizi atau asupan gizi yang baik dapat menyebabkan umur haid pertama menjadi lebih dini (Waryana, 2010)

Menarche terjadi karena beberapa faktor yang meliputi keadaan gizi, genetic, konsumsi makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa, perilaku seksual dan gaya hidup. Usia menarche dini yang berhubungan dengan faktor gizi karena kematangan seksual dipengaruhi oleh nutrisi dalam tubuh remaja. Remaja yang lebih dini mengalami menarche akan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi, sedangkan remaja yang mengalami menarche terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama (Soetjiningsih, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan terdapat 1 responden (6.3%) yang status gizinya normal tetapi usia menarche tidak normal. Salah satu pengaruh usia menarche disebabkan oleh beberapa faktor meliputi keadaan gizi, genetik, konsumsi makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa, perilaku seksual dan gaya hidup. Hasil diatas mungkin disebabkan karena selain status gizi, Aribowo (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ibu yang mendapatkan menarche lebih lambat, maka anak mereka memulai periode menstruasi lebih lambat pula. Naryanti (2013) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa faktor keturunan, usia menarche saudara perempuan kandung, dan kondisi kesehatan umum berpengaruh terhadap usia menarche. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Wiknjosastro, 2014 : 236 yang menyatakan bahwa 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 usia menarche ibu dengan putrinya. Dan lebih erat lagi antar usia menarche perempuan bersaudara. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada kesenjangan antara teori dan penelitian dilapangan.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian terdapat 16 responden (55.2%) yang status gizinya tidak normal tetapi usia menarchenya normal. Hal ini dikarenakan status gizi seseorang berkaitan erat dengan asupan makanan yang dikonsumsinya. Seseorang yang mendapatkan asupan gizi yang baik atau gizi yang lebih maka akan mempengaruhi hormone pertumbuhan tubuh khususnya akan mempercepat kematangan hormone reproduksi untuk mendapatkan menarche dini atau tepat pada waktunya, begitu juga sebaliknya seseorang yang mendapatkan asupan gizi yang kurang akan menyebabkan penurunan fungsi reproduksi yang mengakibatkan lamanya menarche. Namun hal ini tidak selamanya menjadi patokan, karena berdasarkan hasil penelitian ada juga remaja yang memiliki status gizi tidak normal tetapi mendapatkan menarche pada usia yang normal sebanyak 16 siswi (55,2%). Fakta yang penulis peroleh saat melakukan penelitian. Hal ini dipengaruhi karena kehidupan remaja itu sendiri, faktor lingkungan sangat berperan dalam kejadian ini, dimana gaya hidup remaja saat ini yang semakin modern karena adanya media elektronik yang semakin canggih dan karena rangsangan dari luar misalnya film seks bebas, buku atau majalah seks.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kisswardhani (2014) mengenai Hubungan Antara Status Gizi, Tingkat Paparan Media Massa dan Faktor Keturunan dengan Usia Menarche didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara faktor tingkat paparan media massa dan faktor genetik. Dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraswati (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa aktifitas fisik juga mempengaruhi usia menarche. Faktor lingkungan juga berpengaruh, dimana semakin banyak media yang mempertontonkan materi pornografi akan lebih mempercepat kematangan seksual seorang gadis. Asumsi peneliti, pengaruh faktor internal seperti genetik dan faktor eksternal seperti lingkungan berupa rangsangan-rangsangan yang kuat dari luar, misalnya film seks, buku atau majalah tentang seks, pergaulan dari individu tersebut atau pengamatan secara langsung terhadap perbuatan seksual dapat mempengaruhi usia menarche.

Menurut Sukarni & Wahyu (2013), faktor penyebab usia menarche bukan hanya dari status gizi melainkan juga datang dari rangsangan audio visual, baik berasal dari percakapan maupun tontonan dari film-film atau internet berlabel dewasa. rangsangan dari mata dan telinga tersebut kemudian merangsang sistem reproduksi dan genital untuk lebih cepat matang sehingga dapat mempengaruhi usia menarche. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada kesenjangan antara teori dan penelitian dilapangan.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $\rho = 0.007$  ( $\rho < 0.05$ ) maka secara statistik terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai  $\rho = 0.007$  ( $\rho < 0.05$ ) maka secara statistik terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di MTs. Nurul Huda Arso III Kabupaten Keerom.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aribowo, (2012). *Hubungan Status Gizi, Media massa, Status Menarche Ibu Dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri di Kecamatan Pati Kabupaten Pati*. Skripsi. Semarang : Universitas diponegoro
- drg. Susila. (2014). *Metodologi penelitian cross sectional Kedokteran & Kesehatan*. Klaten. Bossscript
- Janiwarty, B. & Pieter, H.Z. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan – Suatu Teori Dan Terapannya*. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Karapanou dkk, (2010). *Determinants of menarche*. *Reproductive Biology and Endocrinology* 8(115). Available from: <http://www.rbej.com/content/8/1/115>. (Diakses tanggal 20 Januari 2017)
- Kiswardhan, (2014). *Hubungan Antara Status Gizi, Status Menarche Ibu. Media Massa, Aktifitas Olahraga Dengan Status Menarche Siswi Di SMP Islam Al-Azhar Rawamangun Jakarta Timur Tahun 2014*. Skripsi. FKM UI : Depok
- Koo, Malcolm, et al. (2001). *A cohort Study Of Dietary Fibre Intake And Menarche*. *Public Health Nutrition* : 5 (2), 353-360.  
[http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN5\\_02%FS1368980002000496a.pdf](http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN5_02%FS1368980002000496a.pdf)  
&
- Maryam Siti. (2016). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta. Salemba Medika
- Naryati, (2013). *Hubungan Antara Status Gizi < Status Menarche Ibu Dengan Status Menarche Pada Siswi SMP Permata Bunda Cinere, Depok Tahun 2013*. Skripsi. FKM UI : Depok
- Proverawati, (2010). *Ilmu Gizi untuk keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- RISKESDAS. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <http://www.depkes.go.id> (Diakses pada tanggal 19 Januari 2017).
- Rocha, A, M & Padez, C (2003). *Age At Menarche In Coimbra (Portugal) School Girls ; A Note On The Secular Changes*. *Annals Of Human Biology*, September-October 2003, Vol. 30, No. 5, 622-632. Diakses tanggal 19 Januari 2017.
- Saraswati, R. (2012). *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche Siswi SMP Al-Azhar 8 Kemang Pratama Bekasi*. Skripsi. UPN Veteran: Jakarta.
- Laadjim A. Siti. (2013). *Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri di SMP 8 Kota Gorontalo*. Universitas Negeri Gorontalo
- Soetjningsih, (2007). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta : CV. Sagung Seto
- Sukarni, I.K. & Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa, (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama : Yogyakarta
- Wiknjosastro, H. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Yuniastuti, Ari. (2007). “ *Gizi dan Kesehatan* “. Yogyakarta. Graha Ilmu.