

NUTRITIONAL STATUS OF RELATIONS WITH THE AGE OF MENARCHE IN GIRLS SMPN 3 KLATEN

Susi Wijayanti¹, Kuswati², Titis Sensussiana³

ABSTRACT

Background: Menarche is the first menstruation are common in the age range 10-16 years or in early adolescence in the midst of puberty before entering the reproductive period. From the preliminary study found 10 girls who had experienced menarche, with good nutritional status as many as 8 students, as many as 2 schoolgirls malnutrition and nutrition are no more or obese.

Objective: To determine the nutritional status of relations with the age of menarche in girls SMP Negeri 3 Klaten.

Method: Observational study used cross sectional analytic approach. This study was conducted on 23 July 2013. Sample of 40 respondents used the purposive sampling technique. Correlation analysis used Spearman rank statistical test.

Results: The results of this study found a significant relationship between nutritional status with age of menarche in girls SMP Negeri 3 Klaten, with the result that $\text{asympt. Sig } 0.000 < 0.05 (5\%)$.

Conclusion: There is a significant relationship with the nutritional status of the relationship of age of menarche in girls SMP Negeri 3 Klaten.

Keywords: Nutritional status, age of menarche

¹ Nursing Student of STIKES Gama Klaten

² Lecturer I

³ Lecturer II

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikologis atau tingkah laku. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh juga terjadinya perubahan hormonal (Merryana, 2012).

Perubahan hormonal ini merupakan salah satu tanda dari pubertas, menurut Desmita (2010), pubertas ialah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan pada ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Meskipun perkembangan ini biasanya mengikuti suatu urutan tertentu, namun urutan dari kematangan seksualitas tidak sama pada setiap anak dan terdapat perbedaan individual tidak

sama pada setiap anak, dan terdapat perbedaan individual dalam umur dari perubahan-perubahan tersebut. Seperti halnya perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis menurut Sarwono, 1994 dalam (Desmita, 2010).

Sering kali yang tidak diperhatikan adalah pola makan pada remaja yang berlebih dapat menyebabkan pertumbuhan yang pesat, perubahan psikologis yang drastis serta peningkatan kebutuhan zat gizi dan terpenuhi atau tidaknya kebutuhan ini akan mempengaruhi status gizi. Oleh karena itu, asupan pada remaja putri sebaiknya mengandung jumlah zat-zat gizi yang lebih tinggi dari sebelumnya sebagai contoh remaja putri membutuhkan makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi, terutama remaja putri yang mengalami haid setiap bulan (Merryana, 2012).

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara

umum. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebih, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan. Baik pada status gizi kurang, maupun status gizi lebih terjadi gangguan gizi. Status gizi sendiri adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. (Sunita Almatsier, 2009). Dimana status gizi ini diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu *underweight*, *normal*, *overweight*, *obese 1*, *obese 2*. (Menurut Atikah Proverawati, 2011)

Status gizi tersebut sangat menentukan kematangan sistem reproduksi Pada wanita, mulai berfungsi sistem reproduksi ditandai dengan datangnya haid pertama yang lazim disebut *menarche*. *Menarche* umumnya terjadi di usia 10-14 tahun. Di negara maju, pertumbuhan cepat ini tidak berlangsung lama, biasanya selesai pada usia 17 tahun. Namun di negara tengah berkembang (miskin), pendewasaan fisik datang berjalan lebih lama dan biasanya baru terselesaikan setelah berusia 19 tahun, akibatnya, *menarche* muncul lebih lambat. Dengan demikian, wanita akan lebih cepat dan wajar jika lebih dahulu mengalami ketertarikan seksual

terhadap lawan jenis dibandingkan pria dengan usia serupa (Merryana, 2012).

Selain *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Atikah Proverawati, 2009).

Sedangkan menurut Pearce, *menarche* diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 11 tahun sampai 14 tahun. Perubahan penting terjadi pada masa si gadis menjadi matang jiwa dan raganya melalui masa remaja wanita dewasa. Hal ini menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya. Seiring dengan perkembangan biologis pada umumnya, maka pada usia tertentu, seorang mencapai tahap kematangan

organ-organ seks, yang ditandai dengan menstruasi pertama (*Menarche*). Dalam masa kanak-kanak ovaria dikatakan masih dalam keadaan istirahat, belum menunaikan faalnya dengan baik. Setelah masa pubertas (akil baliq) maka terjadi perubahan-perubahan ovaria yang mengakibatkan perubahan besar pada seluruh tubuh wanita (Gunarsa, 2001).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Juli di SMP Negeri 3 Klaten dengan menggunakan analitik kolerasi dengan pendekatan *survey cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan *purposive sampling* dan diperoleh besar sampel 40 siswi yang sudah mengalami *menarche* rentang 6 bulan terakhir setelah pengambilan data. Alat yang digunakan untuk pengambilan data adalah berupa kuesioner. Data di analisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Penyajian data ditampilkan dengan bentuk tabel.

HASIL PENELITIAN

a. Distribusi Frekuensi berdasarkan IMT
Dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berstatus gizi *underweight* yakni sebanyak 22 respnden (55%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi berdasarkan IMT

Kategori	Nilai	
	Frekuensi	%
<i>Underweight</i>	22	55
<i>Normal</i>	16	40
<i>Overweight</i>	2	5
<i>Obese 1</i>	0	0
<i>Obese 2</i>	0	0
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer 2013

b. Usia Menarche Sebagian besar yang mengalami menarche yaitu sebanyak 21 responden (52,5%) dan sebagian kecil responden berusia menarche 11 tahun yakni sebanyak 3 responden (5%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia Menarche

Usia	Nilai	
	Frekuensi	%
<i>11 tahun</i>	2	5
<i>12 tahun</i>	9	22,5
<i>13 tahun</i>	21	52,5
<i>14 tahun</i>	8	20
<i>>14 tahun</i>	0	0
Jumlah	40	100

c. Hubungan Antara Status Gizi dengan Usia Menarche Hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*, sebagaimana ditentukan dari hasil uji statistik menggunakan *spearman rank* disajikan dalam tabel 4.3 berikut.

Tabel 3
Hubungan Status Gizi
Dengan Usia Menarche

			Status Gizi	Usia Menarche
Spearman's rho	Status Gizi	Correlation	1.000	-.730**
		Coefficient Sig. (2-tailed)	-.000	.000
		N	40	40
	Usia Menarche	Correlation	-.730**	1.000
		Coefficient Sig. (2-tailed)	0.000	
		N	40	40

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche karena nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara status gizi responden dengan usia *menarche* yang dialami responden.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Siswi SMP Negeri 3 Klaten”. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2013 di SMP Negeri 3 Klaten. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 3

Klaten yang berjumlah 399 siswi. Namun, sampel yang digunakan peneliti adalah 10% dari jumlah total populasi, yakni diperoleh sampel sebanyak 40 siswi. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, variabel *independent* dan variabel *dependent*. Variabel *independent* berupa status gizi yang mana merupakan keadaan tubuh sebagai akibat penggunaan zat-zat gizi yang kemudian diklasifikasikan berdasarkan IMT melalui perhitungan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Variabel *dependent* berupa usia *menarche* yaitu usia ketika mendapatkan menstruasi pertama kali dalam rentang 6 bulan setelah pengambilan data.

Alat yang digunakan untuk memperoleh data berupa timbangan untuk mengukur berat badan dan meteran untuk mengukur tinggi badan. Untuk menjaga agar valid, disini peneliti menggunakan timbangan baru yang berstandar SNI. Alat tersebut digunakan untuk pengukuran status gizi responden. Sedangkan alat yang digunakan untuk mengukur usia *menarche* adalah kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan yang disampaikan melalui wawancara terstruktur.

Berdasarkan data hasil penelitian tentang distribusi frekuensi responden

berdasarkan IMT dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berstatus gizi *underweight* yakni sebanyak 22 responden (55%). Hal ini disebabkan karena konsumsi makanan responden. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi responden. Status gizi baik atau normal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Sunita Almatsier, 2009).

Status gizi responden terbanyak adalah *underweight* mungkin sebagian besar responden kurang memperhatikan pola makan. Umur responden yang berkisar antara 11-14 tahun memungkinkan menjadi salah satu faktor penyebabnya. Mereka senang bermain secara berkelompok dengan teman-temannya, sehingga lupa akan kebutuhan gizi untuk tubuhnya. Selain itu kekhawatiran para siswa akan perubahan bentuk tubuh setelah mengalami menstruasi, membuat para siswa mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat, seperti yang dijelaskan pada Wong, 2009 bahwa salah satu ciri khas dari remaja awal adalah lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan

mulai berfikir *abstrak*. Hal ini dibuktikan dengan adanya responden berstatus gizi *underweight* atau kekurangan berat badan tingkat berat lebih dari 50% dari jumlah total responden.

Status gizi yang kurang (*underweight*) maupun status gizi yang berlebih (*overweight*), terjadi gangguan gizi. Status gizi juga berpengaruh untuk menentukan kematangan sistem reproduksi. Hal ini juga mempengaruhi usia *menarche* atau usia ketika mendapatkan menstruasi pertama kali.

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan IMT, sebagian besar responden berstatus gizi *underweight* akan tetapi berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarche*, sebagian besar responden berusia *menarche* 13 tahun, yakni sebanyak 21 responden (52,5%). Hal ini sesuai dengan teori menurut Atikah Proverawati yang menyatakan bahwa status gizi seseorang berbanding lurus dengan usia *menarche*. Artinya, jika status gizi *underweight* maka akan mengalami *menarche* lambat. Pada hasil penelitian didapatkan *menarche* dari responden *underweight* sebagian besar tidak sampai pada usia lambat, tetapi rentang usia normal akhir

yaitu 13 tahun. Urutan ke dua yakni dengan status gizi normal terdapat 16 responden (40%), dan urutan usia *menarche* yang terbesar ke dua pada usia 12 tahun sebanyak 9 responden (22,5%). Artinya dengan semakin baik status gizi, maka usia *menarche* akan lebih dini atau muda. Jadi status gizi berbanding lurus dengan usia *menarche* meskipun tidak sampai ditunjukkan pada usia lambat.

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* terhadap data status gizi dengan usia *menarche* diperoleh nilai signifikansi 0,000. Dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 dengan kekuatan hubungan yang kuat sebesar 73,0 % antara status gizi dengan usia *menarche*. Kolerasi koefisien negatif maka kedua variabel mempunyai hubungan terbalik, artinya jika nilai variabel X tinggi maka nilai variabel Y akan rendah atau sebaliknya.

Hal ini disebabkan karena faktor pertumbuhan responden dan tingkat kesehatannya. Pertumbuhan responden dapat dilihat dari aspek berat badan dan tinggi badan responden yang kemudian menentukan status gizi responden. Berat badan merupakan ukuran yang terpenting dan paling banyak digunakan dalam memeriksa kesehatan, karena berat badan merupakan hasil

peningkatan (penjumlahan) seluruh jaringan tulang, otot, lemak, cairan tubuh, dll. Sedangkan tinggi badan memberikan gambaran pertumbuhan tulang yang sejalan dengan pertambahan umur. Tinggi badan merupakan hasil pertumbuhan secara akumulatif semenjak lahir dan karena itu tinggi badan memberikan gambaran riwayat status gizi masa lalu (Merryana Adriani, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi siswi SMP Negeri 3 Klaten adalah *underweight* sebanyak 22 responden (55%), status gizi normal sebanyak 16 responden (40%) dan responden dengan status gizi *overweight* sebanyak 2 responden (5%). Namun, tidak ada responden dengan status gizi *obese 1* dan *obese 2*.
2. Usia *menarche* siswi SMP Negeri 3 Klaten adalah berusia *menarche* 11 tahun sebanyak 2 responden (5%), 12 tahun sebanyak 9 responden (22,5%), 13 tahun sebanyak 21 responden (52,5%), 14 tahun sebanyak 8 responden (20%), dan tidak ada

responden yang berusia menarche di atas 14 tahun.

3. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia *menarche* siswi SMP Negeri 3 Klaten ditunjukkan pada hasil nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

SARAN

1. Bagi Masyarakat Sebaiknya masyarakat bisa mengatur pola makan yang tepat, supaya terbentuk berat badan dan tinggi badan yang ideal.
2. Bagi SMP Negeri 3 Klaten Hendaknya pihak sekolah memberikan pengetahuan mengenai pentingnya gizi atau status gizi hubungannya dengan usia *menarche* pada remaja putri.
3. Bagi Profesi Keperawatan Sebaiknya perawat dapat mengaplikasikan dalam memberikan asuhan keperawatan kepada masyarakat

dalam rangka memberikan pengetahuan tentang status gizi terhadap usia *menarche* yang dialami remaja putri.

4. Bagi STIKES Duta Gama Klaten Sebaiknya penelitian bisa dijadikan referensi dan bahan kajian untuk mahasiswa di bidang kesehatan dan dapat meningkatkan kualitas pendidikan.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya Dari hasil penelitian ini telah terbukti bahwa status gizi berhubungan signifikan dengan usia *menarche*. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya dengan variabel dan metode yang berbeda serta dapat menggali mengenai status gizi dan usia *menarche* lebih dalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hidayat, Alimul. (2010). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba
- Medika. Manuaba. (1998). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- . . (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Pusat: Rineka Cipta
- . . (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Pusat: Rineka Cipta.
- Nyoman, I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Pancawati, Fifi. (2008). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Menstruasi dan Kecemasan di SMP Muhammadiyah Gombong (*journal*). Gombong: STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Poltekkes. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika. Proverawati, Atikah. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Mulia Medika.
- Safaah, N. (2006). Hubungan antara status gizi dengan *Menarche* pada siswa SMPN Tuban Tahun ajaran 2006/2007 (*journal*). Tuban: STIKES NU Tuban.
- Sahdiyah, K. (2009). Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* Pada Siswa Kelas 3-6 SD UNGARAN YOGYAKARTA (*KTI*). Yogyakarta : STIKES Alma Ata Yogyakarta.
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Risert Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Ulfah, Qonitatin. (2009). Hubungan Karakteristik dan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Kecemasan Saat *Menarche* pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Gubug (*journal*) . Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Wong, Donna L. Marilyn H, David W, Marilyn L. W, Patricia S. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Vol 1. Edisi. 6- Jakarta: EGC
- Yosia, Ana. (2009). Hubungan Index Massa Tubuh dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMPN 2 Tanjung Morawa Kec. Tanjung Kab. Deli Serdang (*jornal*). Sumatera: Universitas Sumatera Utara.