

HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH, STATUS GIZI, DAN POLA KONSUMSI DENGAN KEJADIAN MENARCHE DINI PADA SISWI SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN KADIA TAHUN 2019

FideliaAnisa Gita¹, Sartiah Yusran², Lisnawaty³, Yusuf Musyafir Kolewora⁴

^{1,2,3}FakultasKesehatanMasyarakat, ⁴Fakultas Kedokteran, UniversitasHalu Oleo

fideliaanisag@gmail.com¹, s.yusran@gmail.com², lisnaradhiyah@gmail.com³, yusuf.kolewora@gmail.com⁴

Abstrak

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium, *Menarche* terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan. *Menarche* dini adalah keadaan dimana seorang wanita mengalami menstruasi pertama kalinya pada usia yang dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persen lemak tubuh, status gizi, dan pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi Sekolah Dasar Di Kecamatan Kadia Tahun 2019. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik observasional dengan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 909 siswi dengan sampel 278, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus besar sampel dimana pembagian sampel tiap lokasi penelitian menggunakan rumus *statified random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara persen lemak tubuh dengan kejadian *menarche* dini dengan nilai (*P-Value*=0,000), ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini dengan nilai (*P-Value*=0,000), dan tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini dengan nilai (*P-Value*=0,194). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antarapersen lemak tubuh, dan status gizi dengan kejadian *menarche* dini, sedangkan tidak terdapat hubunganantara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini.

Kata Kunci: *Menarche dini, Persen Lemak Tubuh, Status Gizi, dan Pola Konsumsi*

Abstract

Menarche is the first menstruation experienced by women, which is physically marked by the discharge of blood from the vagina due to shedding of the endometrial lining. *Menarche* occurs in the mid-puberty period or which usually occurs 6 months after reaching the peak growth spurt. *menarche* early is a condition in which a woman experiences menstruation for the first time at an early age. This study aims to determine the relationship between body fat percent, nutritional status, and consumption patterns with the incidence of early *menarche* in elementary school students in Kadia District in 2019. This type of research uses observational analytic research withmethod *cross sectional*. The population in this study amounted to 909 female students with a sample of 278, sampling was carried out using a sample size formula where the distribution of samples for each study location used aformula *statified random sampling*. The data analysis used was univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a relationship between percent body fat and the incidence of early *menarche* with value (*P-Value* = 0,000), there was a relationship between nutritional status and the incidence of early *menarche* with value (*P-Value* = 0,000), and there was no relationship between consumption patterns. with the incidence of early *menarche* with a value (*P-Value* = 0.194). The conclusion in this study is that there is a relationship between percent body fat and nutritional status with the incidence of early *menarche*, while there is no relationship between consumption patterns and the incidence of early *menarche*.

Key words:*Early menarche, Body fat percent, Nutritional status, and Consumption pattern.*



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menjadi masa dewasa yang umumnya terjadi di usia 10 hingga 14 tahun. Dan pada tahapan tersebut mereka membutuhkan perlindungan dan perhatian¹. Batas usia mengenai peralihan antara masa kanak-kanak menjadi dewasa tersebut pada kenyataannya tidak bersifat mutlak. Gizi seorang anak dapat mempengaruhi kecepatan pubertas, ketika status gizi anak tersebut baik maka masa pubertas akan terjadi lebih cepat²

Pubertas pada perempuan ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*), perubahan psikis, perubahan fisik yang di ikuti dengan perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, seperti pembesaran payudara, dan tumbuhnya rambut halus pada daerah kemaluan (*pubis*)². Perubahan tersebut sebagian besar terjadi karena pengaruh peningkatan hormone esterogen yang dihasilkan oleh indung telur dan hormon androgen yang dihasilkan oleh kelenjar anak ginjal². Hormon utama yang berperan terhadap kejadian pubertas dikeluarkan oleh kelenjar otak meliputi *follicle stimulating hormone* (FSH) dan hormon pertumbuhan yang menstimulasi indung telur untuk menghasilkan hormon esterogen dan progesteron. Hormon ini yang merangsang kematangan organ reproduksi dan menyebabkan terjadinya menstruasi atau *menarche*.

Menurut WHO umur remaja berkisar antara 10-19 tahun, dengan rata-rata usia *menarche* 13 tahun. Hasil penelitian di Brazil rata rata usia *menarche* yaitu 11 tahun dengan proporsi (52,27%) dengan usia kurang dari 11 tahun³. Sedangkan di Asia Tenggara seperti Thailand rata-rata usia *menarche* kurang dari 11,8 tahun dengan proporsi (46,3%)⁴. Laporan SDKI (Survey Demografi dan Kesehatan) Kesehatan Reproduksi Remaja menunjukkan usia *menarche* <10 Tahun dengan proporsi (2,0%), usia 11 tahun dengan proporsi (7,0%), dan usia 12 tahun dengan proporsi (26,0%)⁵. Menurut data Riskesdas di Provinsi Sulawesi Tenggara rata-rata usia *menarche* < 13 Tahun dengan proporsi (16,7%)⁶.

Remaja yang memiliki indeks massa tubuh yang tinggi akan mengalami *menarche* di usia yang lebih cepat dibanding mereka yang memiliki indeks massa tubuh rendah. Hal ini disebabkan karena perbedaan jumlah kelenjar adiposa yang mereka punya sehingga menghasilkan jumlah sekresi hormon leptin yang berbeda. Anak dengan status gizi gemuk memiliki 2,42 kali risiko mengalami *menarche* dini dibandingkan dengan anak berstatus gizi normal⁷. Status gizi gemuk identik dengan persen lemak didalam tubuh, seseorang yang memiliki persen lemak tubuh yang tinggi cenderung mengalami *menarche* dini, penelitian yang dilakukan Gameli *et al.*, terdapat hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan *menarche*

dini, dengan persentase 44,3% diketahui mengalami kelebihan lemak tubuh dan telah mengalami *menarche* dini.

Remaja putri yang mengalami *menarche* lebih dini lebih berisiko 6,66 kali lebih besar untuk terkena kanker payudara. Selain itu, usia *menarche* yang lebih dini terutama di bawah 10 tahun juga dapat berisiko terjadinya kanker rahim maupun payudara⁸. Berdasarkan survei yang dilakukan di beberapa sekolah dasar di Kecamatan Kadia Kota Kendari, ditemukan bahwa rata-rata usia *menarche* yaitu 10-11 tahun dengan jumlah 52 siswi. Dengan latar belakang di atas maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan persen lemak tubuh, status gizi, dan pola konsumsi dengan kejadian *menarche* pada siswi Sekolah Dasar Kecamatan Kadia.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan metode cross sectional yaitu menganalisis hubungan antara status gizi, persen lemak tubuh, dan pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di Sekolah Dasar Kecamatan Kadia

No	Umur	Jumlah (n)	Persent (%)
1	10 tahun	42	15,1
2	11 tahun	159	57,2
3	12 tahun	77	27,7
Total		278	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang berumur 10 tahun dengan jumlah 42 responden (15,1%), responden yang berumur 11 tahun dengan jumlah 159 responden (57,2%), dan responden yang berumur 12 tahun dengan jumlah 77 responden (27,7%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan usia *menarche* pada Siswi Sekolah Dasar Kecamatan Kadia

No	Kelompok Umur	Status Menarche		Jumlah	
		Menarche	Belum menarche	n	%
1	10 Tahun	8	34	42	15,1
2	11 Tahun	63	96	159	57,2
3	12 Tahun	27	50	77	27,7
Total		98	180	278	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok umur 10 tahun yang mengalami *menarche* dengan jumlah 8 responden, sedangkan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 34 responden. Kelompok umur 11 tahun yang mengalami *menarche* dengan jumlah 63 responden, sedangkan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 96



responden. Dan kelompok umur 12 tahun yang telah mengalami *menarche* dengan jumlah 27 responden dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 50 responden.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan status *menarche* pada Siswi Sekolah Dasar Kecamatan Kadia

No	Status Menarche	Jumlah (n)	Persent (%)
1	Menarche	98	35,3
2	Belum menarche	180	64,7
Total		278	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 278 responden terdapat 98 responden (35,3%) yang telah mengalami *menarche*, dan 180 responden (64,7%) belum mengalami *menarche*.

Tabel 4 Distribusi Persen Lemak Tubuh Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kecamatan Kadia

No	Persen Lemak Tubuh	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Rendah	20	7,2
2	Normal	196	70,5
3	Tinggi	62	22,3
Total		278	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa anak sekolah dasar yang mengalami *menarche* pada usia 10 tahun sebanyak 13 siswi (39,4%), dan pada usia 11 tahun sebanyak 15 siswi (45,5%), serta pada usia 12 tahun sebanyak 5 siswi (15,1%).

Tabel 5 Distribusi Status Gizi Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kecamatan Kadia

No.	Status Gizi	Jumlah (n)	Persent (%)
1	Gizi Kurang	31	11,2
2	Gizi Baik	211	71,6
3	Gizi Lebih	42	17,3
Total		278	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi kurang dengan jumlah 31 responden (11,2%), dan responden dengan status gizi baik dengan jumlah 211 responden (71,6%), sedangkan responden dengan status gizi lebih dengan jumlah 42 responden (17,3%).

Tabel 6 Distribusi Pola Konsumsi Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kecamatan Kadia

No.	Pola Konsumsi	Jumlah (n)	Persent (%)
1.	Kurang	31	11,2
2.	Cukup	211	71,6
3	Lebih	42	17,3
Total		278	100,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden dengan pola konsumsi kurang berjumlah 31

responden (11,2%), responden dengan pola konsumsi cukup berjumlah 211 responden (71,6%), dan responden dengan pola konsumsi lebih dengan jumlah 42 responden (17,3%).

Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kecamatan Kadia tahun 2019

Tabel 7 Hubungan Persen Lemak Tubuh dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kecamatan Kadia

Persen Lemak Tubuh	Status Menarche				Total	P
	Menarche		Belum Menarche			
	n	%	n	%		
Rendah	1	1,0	19	10,6	20	7,2
Normal	58	59,2	13	76,7	19	70,5
Tinggi	39	39,8	23	12,8	62	22,3
Total	98	100	18	100	27	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang telah mengalami *menarche* dengan persen lemak tubuh rendah dengan jumlah 1 responden (1,0%), sedangkan responden yang belum mengalami *menarche* dengan persen lemak tubuh rendah dengan jumlah 19 responden (10,6%). Responden yang telah mengalami *menarche* dengan persen lemak tubuh normal dengan jumlah 58 responden (59,2%) dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 138 responden (76,6%). Responden yang telah mengalami *menarche* dengan persen lemak tubuh tinggi dengan jumlah 39 responden (39,8%) dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 23 responden (12,8%).

Persen lemak tubuh adalah suatu ukuran yang menggambarkan proporsi komponen pembentuk tubuh berupa jumlah persen lemak tubuh. Lemak memiliki peranan penting bagi tubuh, antara lain sebagai cadangan energi dan pelindung organ dalam tubuh energi dan pelindung organ dalam tubuh. Asupan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan penimbunan lemak yang dapat mengakibatkan berat badan berlebih.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara persen lemak tubuh dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Kadia dengan nilai (P-value = 0,000). Hal ini dikarenakan rata-rata responden yang mengalami *menarche* memiliki persen lemak tubuh normal, dan beberapa yang memiliki persen lemak

tubuh tinggi. Adapun responden yang memiliki persen lemak tinggi tetapi belum mengalami menarche, dan ada responden yang memiliki persen lemak rendah tetapi sudah mengalami menarche, hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi usia menarche yaitu seperti organ reproduksi, hormonal, penyakit, status gizi, pengetahuan orang tuadangnya hidup⁹.

Semakin tinggi persen lemak didalam tubuh semakin tinggi potensi untuk mengalami *menarche* lebih dini hal ini sebabkan karena lemak adalah salah satu zat gizi yang diperlukan dalam pembentukan hormon reproduksi seperti *estrogen* dan *progesterone* yang akan memicu usia *menarche* datang lebih cepat. Jaringan lemak tubuh dalam mempengaruhi permulaan pubertas dikaitkan dengan kadar leptin yang disekresi oleh kelenjar adiposa¹⁰. Persen lemak tubuh berkaitan dengan kadar leptin serum yang meningkat dimana peningkatan kadar leptin memicu peningkatan serum LH (Lutenizing Hormone) dimana hormone ini berfungsi untuk sekresi hormone esterogen dan progesterone didalam ovarium. Semakin tinggi persen lemak didalam tubuh maka semakin tinggi jumlah hormone esterogen dan progesterone, kejadian inilah yang menyebabkan kematangan organ reproduksi terjadi lebih cepat dan ditandai dengan terjadinya menstruasi dini atau *menarche* dini.

Asupan lemak berlebih dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan responden mengenai asupan makanan, sehingga mereka lebih tertarik untuk mengomsumsi makanan olahan, terutama makanan yang kaya akan lemak. Kondisi tersebut tampak pada beberapa siswa Sekolah Dasar selain mengonsumsi makanan dirumah juga mengonsumsi makanan diluar yang cenderung lebih banyak seperti *fast food* dan *soft drink*. Dengan semakin berkembangnya berbagai macam *trend* olahan makanan *fast food* dan *soft drink* membuat para siswa lebih tertarik mengomsumsinya selain karena tampilan dan rasa yang lebih menarik juga karena mengikuti *trend fast food* dan *soft drink* dengan kandungan yang tinggi lemak dan gula.

Hasil Penelitianlainnyamengungkapkanadanya hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dan *menarche* dini. Individu yang memiliki persen lemak tubuh tinggi cenderung mengembangkan *menarche* dini. Sebanyak 44,3% individu yang mengalami *menarche* dini diketahui mengalami kelebihan lemak tubuh³. Hal inisejalandenganpenelitianlain yang menunjukkan adanya korelasi negatif kuat antara kadar leptin serum dan persen lemak tubuh dengan usia *menarche* sehingga semakin tinggi kadar leptin serum dan persen lemak tubuh maka semakin rendah usia *menarche* seseorang¹¹.

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kecamatan Kadia Tahun 2019

Tabel 8 Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi SD Kecamatan Kadia

Status Gizi	Status Menarche				Total	P
	Menarche		Belum Menarche			
	n	%	n	%		
Gizi Kurang	5	1,8	26	9,4	31	0.000
Gizi Baik	62	22,3	137	49,3	199	
Gizi Lebih	31	11,2	17	6,1	48	
Total	98	35,3	180	64,7	278	

Status gizi merupakan kondisi kesehatan yang tampak pada tubuh berkat adanya asupan gizi melalui makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan. Pengertian gizi dalam kesehatan reproduksi adalah bagaimana seseorang individu, mampu untuk mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuhnya, agar individu tersebut tetap berada dalam keadaan sehat dan baik secara fisik dan mental.

Tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi kurang yang telah mengalami *menarche* dengan jumlah 5 responden (1,8%), dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 26 responden (9,4%). Responden dengan status gizi baik yang telah mengalami *menarche* dengan jumlah 62 responden (22,3%), dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 137 responden (49,3%). Sedangkan responden dengan status gizi lebih yang telah mengalami *menarche* dengan jumlah 31 responden (11,2%), dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 17 responden (6,1%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di kecamatan kadia dengan nilai (P-Value=0,000). Hal ini dikarenakan rata-rata responden yang mengalami *menarche* memiliki status gizi yang baik dan status gizi lebih. Status gizi umumnya dikaitkan dengan asupan makanan yang dikonsumsi, apabila asupan gizi melebihi kebutuhan harian, dapat mempengaruhi perkembangan organ reproduksi, begitu pula sebaliknya apabila asupan gizi dibawah kebutuhan harian, dapat menyebabkan penurunan fungsi reproduksi yang berdampak pada keterlambatan menstruasi. Didalam penelitian ini,

asupan makanan pada responden dengan status gizi baik maupun status gizi lebih rata-rata memiliki asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan harian bahkan terdapat asupan makanan yang melebihi kebutuhan harian, yang dapat dilihat dari hasil wawancara recall 24 jam dimana beberapa responden cenderung lebih tertarik untuk mengonsumsi jajanan sekolah berupa *junkfood* seperti siomay, olahan sosis dan telur, kembang gula, burger mini, dan aneka snack serta gorengan, dan lebih suka mengunjungi restaurant siap saji.

Selain jajanan yang tinggi lemak, responden juga cenderung lebih menyukai minuman kekinian seperti thai tea, boba, milktea boba, pop ice, aneka ice cream, dan minuman berwarna dengan rasa yang manis dan tampilan yang menarik, dibandingkan dengan mengonsumsi makanan rumahan yang lebih sehat. Hal ini dapat disebabkan oleh semakin berkembangnya trend olahan makanan yang membuat makanan semakin menarik dan banyak diminati oleh masyarakat terutama anak usia sekolah.

Hal ini yang menyebabkan terjadinya peningkatan status gizi karena asupan makanan tinggi lemak yang berlebihan sehingga mempengaruhi kematangan seksualnya sehingga remaja putri yang mengalami menstruasi lebih awal umumnya memiliki nilai *z-score* lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri lainnya yang mengalami menstruasi lebih terlambat, semakin baik atau tinggi status gizi seseorang, maka semakin berpotensi untuk mengalami *menarche* dini. Pada remaja putri banyak hal-hal yang mempengaruhi *menarche*, antara lain adanya perubahan hormone yang mempengaruhi kematangan sel dan asupan gizi yang dikonsumsi saat menjelang *menarche*¹².

Terdapat juga responden yang memiliki status gizi kurang tetapi sudah mengalami *menarche*, dan beberapa responden dengan status gizi lebih tetapi belum mengalami *menarche*. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, dan keterpaparan media massa dewasa. Dimana perkembangan teknologi mulai berkembang pesat sehingga memudahkan seseorang dapat mengakses teknologi dengan mudah tak terkecuali dengan anak usia sekolah, kondisi tersebut tampak pada hampir seluruh anak sekolah dasar dimana mereka dengan mudah mengakses teknologi seperti media sosial dan aplikasi aplikasi yang dapat memudahkan untuk melihat media massa dewasa sehingga dapat memicu perilaku seksual yang dapat menyebabkan percepatan kematangan organ reproduksi sehingga *menarche* dini dapat terjadi meskipun dengan status gizi yang kurang. Hal ini didukung oleh pernyataan yang mengatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi usia *menarche* seperti suku, genetik, gizi, social, ekonomi,

keterpaparan media massa dewasa, perilaku seksual, gaya hidup, dan lain lain.

Penelitian berbagai Negara menunjukkan bahwa perbaikan status gizi telah mempercepat usia awal pubertas. Gadis-gadis remaja yang kurang gizi melakukan diet dan berusaha menurunkan berat badan dengan berbagai cara, lalu mengalami kelambatan saat *menarche*. Gadis-gadis yang mengalami kekurangan makanan serta bencana kelaparan sebaliknya akan mengalami penundaan saat *menarche*¹³.

Adanya perbedaan status gizi antar generasi berkorelasi linear dengan tren usia *menarche* dini pada generasi pasca 1970¹⁴. Hal ini didukung oleh peneliti lain yang mengatakan remaja yang tinggi dan mempunyai berat badan lebih dengan massa tubuh yang besar akan cenderung mengalami *menarche* dini. Anak dengan status gizi gemuk memiliki 2,42 kali risiko mengalami *menarche* dini dibandingkan dengan anak berstatus gizi normal¹⁵. Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 21 Padang Tahun 2015¹⁶, dan penelitian selanjutnya yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini¹⁷.

Hubungan Pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah dasar kecamatan Kadia tahun 2019

Hubungan Pola Konsumsi Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Kecamatan Kadia

Pola Konsumsi	Status <i>Menarche</i>				Total		P
	Menarche		Belum menarche		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	73	26,3	144	51,8	217	78,1	0,193
Cukup	22	7,9	35	12,6	57	20,5	
Lebih	3	1,1	1	0,4	4	1,4	
Total	98	100	180	100	278	100	

Tabel 9 menunjukkan bahwa responden dengan pola konsumsi kurang yang telah mengalami *menarche* dengan jumlah 73 responden (26,3%), dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 144 responden (51,8%), responden dengan pola konsumsi cukup yang telah mengalami *menarche* dengan jumlah 22 responden (7,9%), dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 1 responden (0,4%), sedangkan responden dengan pola konsumsi lebih yang telah mengalami *menarche* dengan jumlah 3 responden (1,1%), dan yang belum mengalami *menarche* dengan jumlah 1 responden (0,4%).

Pola konsumsi adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun suatu



kelompok pada waktu tertentu¹⁸. Asupan gizi meliputi asupan lemak, protein baik hewani maupun nabati berperan penting sebagai penentu usia menarche. Konsumsi makanan tinggi lemak menyebabkan penumpukan lemak dalam jaringan adipose yang memiliki korelasi positif terhadap peningkatan kadar leptin. Leptin akan memicu pengeluaran hormone GnRH yang selanjutnya mempengaruhi pengeluaran FSH dan LH dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Asupan protein hewani juga dikaitkan dengan kejadian menarche dini karena berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi puncak LH dan memperpanjang fase folikuler, sedangkan protein nabati kaya akan isoflavon yang dikaitkan dengan efek antiestrogenik¹³. Status gizi umumnya dikaitkan dengan asupan makanan yang dikonsumsi apabila asupan gizi melebihi kebutuhan akan mempengaruhi perkembangan organ reproduksi, begitu pula sebaliknya apabila asupan makanan kurang maka menyebabkan penurunan fungsi reproduksi yang berdampak pada keterlambatan menstruasi.

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini dengan nilai P-value (0,193) pada siswi Sekolah Dasar di Kecamatan Kadia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan pola konsumsi kurang lebih banyak mengalami *menarche* dibandingkan dengan responden dengan pola konsumsinya cukup dan lebih. Dalam hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini disebabkan terdapat lebih banyak responden yang pola konsumsinya rendah, dibandingkan dengan responden yang pola konsumsinya cukup dan lebih.

Kondisi ini tampak pada beberapa responden yang memiliki status gizi lebih atau obesitas dan telah mengalami *menarche* cenderung melakukan diet atau mengurangi asupan makanan sehari-hari, hal ini tampak pada hasil wawancara recall 24jam dimana mereka rata-rata mengurangi porsi makan bahkan melewati jam makan mereka. Terdapat pula responden yang melakukan diet hanya mengonsumsi nasi merah dan buah-buahan dalam sehari. Hal ini dapat terjadi karena responden berada pada masa pubertas, dimana salah satu tanda dari responden mengalami pubertas adalah ingin tampil lebih menarik, hal ini yang mendorong responden agar melakukan diet untuk terlihat lebih menarik, atau hal lain seperti melakukan diet karena berat badan responden tidak sesuai dengan berat badan teman seusianya. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya pengurangan asupan makanan yang mengakibatkan pola konsumsi menurun,

sehingga membuat pola konsumsi tidak berhubungan dengan kejadian *menarche* dini. Adapun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi usia *menarche* seseorang, walaupun pola konsumsi dapat mempengaruhi status gizi dimana status gizi dapat mempengaruhi *menarche* namun bukan menjadi satu-satunya faktor penentu dikarenakan banyak faktor lain seperti genetik, sosial, ekonomi, media massa, dan lain-lain. Hal ini yang menyebabkan tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* karena terdapat lebih banyak responden yang meskipun telah mengalami *menarche* tetapi mempunyai pola konsumsi yang kurang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Peneliti lain dimana tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini tetapi memiliki hubungan pola konsumsi protein hewani dengan kejadian *menarche* dini¹⁰. Hal yang sama juga terjadi pada penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini¹⁹.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Kadia, dan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Kadia. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi sekolah dasar di Kecamatan Kadia.

Untuk pihak sekolah agar membantu mengurangi siswi yang mempunyai persentase lemak tubuh tinggi serta status gizi yang tinggi, dengan mengadakan senam bersama atau kegiatan lain, dan bekerjasama dengan UKS sekolah maupun puskesmas sekitar untuk memberikan penyuluhan mengenai asupan makanan yang sehat dan pola konsumsi yang baik. Dan untuk orang tua siswi agar lebih memperhatikan lingkungan disekitar para siswi serta membatasi untuk mengonsumsi jajanan yang mengandung lemak berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. (2016). Adolescents and youth. Diakses di: <https://www.unicef.org/adolescence/>.
2. Proverawati, A dan Misaroh, S. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
3. Gemelli, I.F.B., Farias, E.D., Souza, O.F. (2016). Age at menarche and Its Association with Excess Weight and Body Fat Percentage in Girls in Southwestern



- Region of Brazilian Amazon. *Journal Pediatric Adolescent Gynecology* 29; 482-488.
4. Pongsak N., Petch R., Busaba., Sumonmal M., (2017) Factors Associated With Early Age At Menarche Among Thai Adolescent in Bangkok: A Cross-sectional study. *BMC Women Health*, 17:6
 5. Survey Demografi Kesehatan Indonesia. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja
 6. Riset Kesehatan Dasar. (2010)
 7. Fildza R. (2014). Analisis Faktor Yang berhubungan dengan kejadian menarche pada siswi di SMP swasta Harapan 1 dan 2 Medan Tahun 2014.
 8. Olivia, F. (2013). Mengatasi gangguan haid. Jakarta: Media Komputindo.
 9. Lestari, N. (2011). Tips Praktis Mengetahui Masa Subur. Yogyakarta. Kahati
 10. Anisaul M. (2017). Hubungan Antara Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Pola Konsumsi, Dan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar. Skripsi. FKM-UNAIR
 11. Surya T., Diffa H., Brian W., (2018) Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*
 12. Waryana. (2010). Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
 13. Sukarni K, Icemi. (2012). Keperawatan Maternitas. Jakarta: Fitramaya
 14. Karapanou, O., Papadimitriou, A. (2010). Determinants Of menarche. *Journal Reproductive Biology And Endocrinology*. 8:115. Biomed Central Ltd.
 15. Fildza R. (2014). Analisis Faktor Yang berhubungan dengan kejadian menarche pada siswi di SMP swasta Harapan 1 dan 2 Medan Tahun 2014.
 16. Mauliana. A., (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 21 Padang. Skripsi. Universitas Andalas
 17. Rosa Mulyani, (2018) Hubungan Status Gizi Dan Riwayat Menarche Ibu Dengan Umur Menarche Pada Siswi Smp Di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. 14(2)
 18. Khomsan, A., Baliwati, Y.F., Dwiriani, C.M. (2010). Pengantar Pangan Dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya
 19. Safitri D, Arneliawati, dan Erlin. (2014) Analisis Indikator Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Remaja Putri. *JOM PSIK*