

# JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN

Volume 1, No. 2, Agustus 2015

Perilaku Pemeliharaan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Lingkungan Berpengaruh dengan Kejadian ISPA pada Balita

Tugas Keluarga dalam Pemenuhan Nutrisi Pada Lansia dengan Hipertensi

Manifestasi Klinis Stres Hospitalisasi pada Pasien Anak Usia Prasekolah

Faktor yang Berhubungan dengan *Menarche* Pada Remaja Putri

Peningkatan Frekuensi Kencing Menurunkan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Pelaksanaan Dokumentasi Keperawatan di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Baptis Kediri

Dukungan Keluarga Meningkatkan Upaya Pencegahan Gangren (Perawatan kaki) pada Pasien Diabetes Mellitus

Latihan Otak (*Brain Gym*) Meningkatkan Memori Lansia di Posyandu Lansia

Faktor yang meningkatkan Kecemasan pada Wanita Menopause

Terapi *Back Massage* Menurunkan Nyeri pada Pasien *Post Operasi Abdomen*

Diterbitkan oleh  
STIKES RS. BAPTIS KEDIRI

Jurnal Penelitian Keperawatan	Vol.1	No.2	Hal 103-207	Kediri Agustus 2015	2407-7232
-------------------------------	-------	------	-------------	---------------------	-----------

## FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MENARCHE PADA REMAJA PUTRI

### FACTORS RELATED TO MENARCHE ON ADOLESCENT

**Sandy Kurniajati, Dwi Nova Anggraini**

STIKES RS.Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan no. 3B Kediri

Telp. (0354) 683470. Email stikes\_rsbaptis@yahoo.co.id

#### ABSTRAK

Peristiwa paling penting dalam masa pubertas adalah datangnya menstruasi pertama (*Menarche*). Penelitian ini bertujuan mempelajari gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* pada remaja putri. Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi semua remaja putri kelas VII di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri. Sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, dengan besar sampel 44 remaja putri. Variabel yaitu 5 faktor yang mempengaruhi *menarche*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, timbangan injak dan microtois dengan analisis distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan dari faktor kesuburan remaja yang baik (84,1%), faktor lingkungan sosial yang baik (86,4%), faktor usia, berusia 12 tahun (84,1%), faktor sosial ekonomi menengah keatas (88,6%), dan faktor *basal metabolic indeks* dengan batas normal (61,4%). Disimpulkan bahwa *menarche* pada remaja putri di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri meliputi faktor kesuburan dengan siklus menstruasi teratur, faktor lingkungan sosial baik, faktor usia dengan usia pertama 12 tahun, faktor sosial ekonomi sesuai UMR dan BMI normal.

**Kata kunci:** faktor *menarche*, remaja putri, and *menarche*

#### ABSTRACT

*The important moment of puberty is menarche or incoming first menstruation. The research objective is to describe of factors that influence menarche to adolescents. The research design was descriptive. Population was all of adolescents in class VII at Junior High School Pawayatan Daha 1 Kediri. The subjects were 44 adolescents using simple random sampling. The variables were 5 factors that influenced menarche. The data were collected using questionnaires, scale, microtois and then analyzed using frequency distribution. The results showed that factor of fertility was good (84.1%), factor of social environment was good (86.4%), factor of age was 12 years old (84.1%), factor of socio-economy was middle and up class (88, 6%), and factor of basal metabolic index was normal index (61.4%). It is concluded that menarche to adolescent at Junior High School Pawayatan Daha 1 Kediri is influenced by factor of fertility with regular menstruation circle, factor of good social environment, factor of first-age 12 years old, factor of socio-economy appropriate with minimum regional wage, and normal of basal metabolic index.*

**Keywords:** factors of *menarche*, adolescent, and *menarche*

## Pendahuluan

Peristiwa paling penting dalam masa pubertas pada wanita adalah datangnya menstruasi pertama atau yang disebut *menarche*, yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual seorang wanita (Suryani dan Widiasih, 2008). Menstruasi merupakan tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai, biasanya menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk darah (Proverawati dan Misaroh 2009). *Menarche* merupakan sebuah tanda pubertas, umumnya terjadi antara usia 10 sampai 16 tahun, anak perempuan *menarche* dimulainya perkembangan pada payudara. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *menarche* antara lain, faktor keturunan, ras, status nutrisi, iklim, dan lingkungan (Reeder dkk, 2011). Wanita setelah mengalami *menarche* akan mengalami perubahan lain yang menunjang fungsi reproduksi antara lain: perubahan fisik, bertumbuhnya payudara, tumbuhnya bulu-bulu halus di daerah tertentu dan penambahan lemak di bagian pinggul (Makhfudli, 2013).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2010 didapatkan hasil 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah memasuki usia *menarche* di bawah usia 12 tahun. Indonesia menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan *menarche*. Hal ini dibuktikan dari hasil skrining awal yang menunjukkan bahwa 23,6% siswi kelas VII telah mengalami *menarche* dibawah usia 12 tahun (Susanti, 2012). Berdasarkan pada sebuah penelitian di Jawa Timur, didapatkan data bahwa pada tahun 1937 usia *menarche* rata-rata adalah 14,08 tahun dan pada tahun 1996 sudah menurun menjadi 13,22 tahun (Pujiani, 2012), sedangkan hasil pra penelitian di SMP Pawayatan Daha 1 yaitu pada kelas VII dari 191 remaja putri didapatkan sebanyak 50 remaja putri yang telah mengalami *menarche*.

*Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Faktor yang mempengaruhi *menarche* antara lain: Aspek psikologi, kesuburan, pengaruh waktu, lingkungan sosial, usia dan sosial ekonomi, *basal metabolik indeks* atau ideks massa tubuh. *Menarche* ini menimbulkan keluhan seperti: cemas, perasaan bingung, dan rasa tidak nyaman. Gejala yang sering menyertai *menarche* adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama menstruasi volume air didalam tubuh berkurang (Sukarni dan Wahyu, 2013). Gejala lain yang dirasakan pada saat *menarche* yaitu sebagai berikut: sakit kepala, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut. Sebelum menstruasi terjadi biasanya ada perubahan emosional seperti: perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Proverawati dan Misaroh, 2009).

*Menarche* menjadi hal yang penting bagi seorang wanita dan perlu mendapatkan perhatian efektif, karena hal ini menandai awal kedewasaan biologis sebagai seorang wanita (Sukarni dan Wahyu, 2013). Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat untuk menyiapkan remaja dalam menghadapi *menarche* adalah memberikan pendidikan kesehatan dan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama *menarche*. Upaya lain yang dilakukan ketika wanita mengalami *menarche* yaitu menjaga kebersihan selama masa menstruasi dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, karena mengganti pembalut dapat mengurangi perkembangbiakan bakteri, minum obat apabila timbul rasa nyeri dan memeriksakan diri kepada dokter, dan juga memberikan vitamin B1, B6, B12 berguna untuk wanita yang menderita keluhan sakit saat menstruasi. Remaja putri yang mengalami *menarche* seharusnya tidak melakukan hubungan

seksual, karena dapat mengakibatkan terjadinya kehamilan (Proverawati dan Misaroh, 2009). Orang tua seharusnya memberikan pendidikan kesehatan sejak dini, agar remaja putri bisa berhati-hati dalam melakukan seks bebas dan menjaga kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan *menarche* pada remaja putri.

### Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan mendeskripsikan atau memaparkan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini (Nursalam, 2011). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan proporsi atau rerata suatu variabel (Dahlan, 2010). Populasi dalam

penelitian ini yaitu semua remaja putri yang mengalami *menarche* di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri. Pada saat penelitian yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2014 sampai 30 Juni 2014

dengan jumlah Sampel yaitu 44 responden dengan menggunakan *simple random sampling* yaitu merupakan jenis probabilitas yang paling sederhana (Nursalam, 2013). Variabel pada penelitian ini adalah 5 faktor (faktor kesuburan, faktor lingkungan sosial, faktor usia, faktor sosial ekonomi dan faktor BMI) yang mempengaruhi *menarche* pada remaja putri. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner yaitu peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subyek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2013) timbangan injak dan *microtis*. Analiss data menggunakan distribusi frekuensi.

### Hasil Penelitian

**Tabel 1** Faktor Kesuburan yang berhubungan dengan *Menarche* pada Remaja Putri di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri pada Tanggal 1 Juni – 30 Juni 2014 (n=44).

Faktor Keluarga (Memiliki Siklus Menstruasi)	$\Sigma$	(%)
Teratur	37	84,1
Tidak teratur	7	15,9
Total	44	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden faktor kesuburan didapatkan hasil bahwa sebagian besar faktor

kesuburan yang mempengaruhi *menarche*, yaitu dengan siklus menstruasi teratur sebanyak (84,1 %).

**Tabel 2** Faktor Lingkungan Sosial yang berhubungan dengan *Menarche* pada Remaja Putri di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri pada Tanggal 1 Juni – 30 Juni 2014. (n=44)

Faktor Lingkungan sosial	$\Sigma$	(%)
Baik	37	84,1
Cukup	7	15,9
Kurang	0	0,0
Total	44	100

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden faktor lingkungan sosial

dapatkan hasil sebagian besar pada faktor lingkungan sosial dengan

lingkungan sosial baik, yaitu sebanyak 37 responden (84,1 %).

**Tabel 3** Faktor usia (Usia Pertama Menstruasi) yang berhubungan dengan *Menarche* pada Remaja Putri di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri pada Tanggal 1 Juni – 30 Juni 2014 (n=44).

Faktor Usia	Σ	(%)
12 Tahun	37	84,1
13 Tahun	7	15,9
Total	44	100

Berdasarkan tabel 3 karakteristik responden faktor usia di dapatkan hasil sebagian besar pada faktor usia pertama

menstruasi adalah usia 12 tahun, yaitu 37 responden (84,1 %).

**Tabel 4** Faktor Sosial Ekonomi yang berhubungan dengan *Menarche* pada Remaja Putri di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri pada Tanggal 1 Juni – 30 Juni 2014 (n=44).

Faktor Sosial Ekonomi	Σ	(%)
Sesuai UMK	39	(88,6%)
Dibawah UMK	5	(11,4%)
Total	44	100

Berdasarkan tabel 4 karakteristik didapatkan hasil sebagian besar faktor sosial ekonomi adalah faktor sosial

ekonomi sesuai UMR, yaitu sebanyak 39 responden (88,6 %).

**Tabel 5** Faktor BMI yang berhubungan dengan *Menarche* pada Remaja Putri di SMP Pawayatan Daha 1 Kediri pada Tanggal 1 Juni – 30 Juni 2014 (n=44).

Faktor BMI	Σ	(%)
Sangat kurus	3	6,8
Kurus	7	15,9
Normal	27	61,4
Gemuk	5	11,4
Obesitas	2	4,5
Total	44	100

Berdasarkan tabel 5 karakteristik responden faktor kebiasaan di dapatkan hasil bahwa lebih dari 50 % faktor BMI

adalah faktor *bassal metabolic indeks* (BMI) normal, yaitu sebanyak 27 responden (61,4 %).

## Pembahasan

### Faktor Kesuburan yang Mempengaruhi *Menarche* pada Remaja Putri

Remaja putri mengenai gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi

*menarche* ternyata didapatkan hasil faktor kesuburan yang mempengaruhi *menarche* dengan siklus menstruasi teratur 37 remaja putri (84,1%) sedangkan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 7 remaja putri (15,9%).

*Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi

(Proverawati dan Misaroh, 2009). Masa subur remaja adalah suatu masa yang berada disekitar waktu keluarnya sel telur, umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula setiap 21 hari dan 30 hari), pada hari 1 sampai hari 14 terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh hormon FSH. Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak ini mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat mendapat menstruasi pertama kali, tetapi ada juga yang 8 tahun sudah memulai siklusnya. Bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasi dapat dikategorikan pada keterlambatan perkembangan dari orang tersebut (Proverawati dan Misaroh, 2009). Siklus menstruasi teratur terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2013). Menstruasi terjadi di saat-sat awal memang cenderung tidak teratur. Setelah pertama kali datang, dalam bulan berikutnya bisa saja menghilang, dan hal ini merupakan kondisi normal. Seiring bertambahnya usia, menstruasi akan datang secara teratur setiap bulannya (Proverawati dan Misaroh, 2009). Faktor kesuburan dipengaruhi dari faktor gizi, naluri, endokrinologi, waktu, ekonomi, gaya hidup, dan emosi. Upaya untuk meningkatkan kesuburan yang penting sebagai pembentuk dan pengaturan kerja hormon tubuh dibutuhkan vitamin C, E dan B kompleks (terutama B6). Dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayuran yang kaya akan vitamin dan mineral serta biji-bijian yang mengandung lemak esensial (omega 3 dan omega 6) seperti kedelai, kacang tanah, gandum utuh dsb, dan rendah lemak, hindari stres, jaga berat-badan tubuh yang ideal, tambahan minum suplemen. Upaya lain yang dilakukan ketika wanita mengalami *menarche* yaitu menjaga kebersihan selama masa menstruasi dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, karena mengganti pembalut dapat mengurangi

perkembangbiakan bakteri, minum obat apabila timbul rasa nyeri dan memeriksakan diri kepada dokter, dan juga memberikan vitamin B1, B6, B12 berguna untuk wanita yang menderita keluhan sakit saat menstruasi. Wanita remaja yang mengalami *menarche* seharusnya tidak melakukan hubungan seksual, karena dapat mengakibatkan terjadinya kehamilan (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Pada remaja putri bahwa siklus menstruasinya teratur yaitu memiliki siklus menstruasi sekitar 21 sampai 30 hari sebanyak 37 remaja putri (84,1%) dengan lama menstruasi 7 hari, hal tersebut dibuktikan dengan karakteristik usia remaja putri yaitu 13 tahun, dikarenakan pada usia tersebut hormon FSH sudah mulai aktif dalam produksinya, sehingga hormon tersebut dapat merubah perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual pada remaja, selain itu siklus menstruasi teratur dapat dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh FSH meningkat. Pada penelitian di Amerika menyatakan bahwa interval rata-rata antara *menarche* dan ovulasi terjadi beberapa bulan secara tidak teratur, menstruasi terjadi selama 1-2 tahun sebelum terjadi ovulasi yang teratur, adanya ovulasi yang teratur menandakan interval yang konsisten dari lamanya menstruasi dan perkiraan waktu datangnya kembali untuk mengukur tingkat kesuburan seorang wanita, sedangkan siklus menstruasi tidak teratur <21 hari atau >30 hari sebanyak 7 responden (15,9%). Siklus menstruasi tidak teratur dikarenakan produksi hormon FSH tidak bisa memproduksi secara maksimal yang dapat dipengaruhi karena faktor lain yaitu faktor genetik, ketika remaja putri mengalami *menarche* perlunya menjaga kebersihan selama menstruasi dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, karena mengganti pembalut dapat mengurangi perkembangbiakan bakteri. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus menstruasi tidak teratur didapatkan lama

menstruasinya lebih dari 7 hari sebanyak (24,4%). Pada remaja putri yang mengalami *menarche* dimulai pada usia 12 tahun sampai dengan 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi pada 21 sampai 30 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2013). Menstruasi terjadi pada remaja di saat awal memang cenderung tidak teratur setelah pertama kali datang, dalam bulan berikutnya bisa saja menghilang, dan hal ini merupakan kondisi normal. Seiring bertambahnya usia, menstruasi akan datang secara teratur setiap bulannya. Dalam istilah setiap bulan ini bukan berarti jika sekarang tanggal 1, maka bulan depan harus tanggal 1, ada remaja putri yang selalu maju 2 hari.

#### **Faktor Lingkungan Sosial yang Mempengaruhi *Menarche* pada Remaja Putri**

Remaja putri mengenai gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* ternyata didapatkan hasil faktor lingkungan sosial yang baik sebanyak 37 remaja putri (84,1%) sedangkan lingkungan sosial cukup sebanyak 7 remaja putri (15,9%).

Lingkungan sosial berpengaruh terhadap waktu terjadinya *menarche*. Salah satunya yaitu lingkungan keluarga yang harmonis dan adanya keluarga besar yang baik dapat mempengaruhi terjadinya *menarche*, sedangkan anak yang tinggal ditengah-tengah keluarga yang tidak harmonis dapat mengakibatkan terjadinya *menarche* dini. Ketidakhadiran seorang ayah ketika dia masih kecil, adanya tindakan kekerasan seksual pada anak dan adanya konflik dalam keluarga merupakan faktor yang berperan penting pada terjadinya *menarche* dini. Struktur dan fungsi keluarga juga berpengaruh terhadap terjadinya pubertas yang lambat. Upaya dalam meningkatkan lingkungan keluarga yang baik dengan adanya keluarga besar dengan membina hubungan yang positif serta adanya

dukungan keluarga baik (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Remaja putri yang mengalami *menarche* sebanyak 37 (86,4%) dengan lingkungan sosial baik. Hal ini dibuktikan bahwa remaja putri beranggapan keluarganya selalu mendukung kegiatan yang dilakukan oleh remaja seperti, olahraga diluar aktivitas sekolah, sehingga dalam hal ini orang tua dengan remaja putri memiliki hubungan yang harmonis dan memiliki hubungan keluarga besar yang baik dan positif, sedangkan lingkungan sosial yang cukup sebanyak 7 responden (15,9%) hal ini disebabkan kurangnya komunikasi anak dengan orang tua, sehingga anak merasa kurang diperhatikan dalam lingkungan keluarga dan keluarga besar kurang harmonis. Komunikasi dalam keluarga sangat berperan penting dalam meningkatkan hubungan antara remaja dan orang tua guna untuk menghindari adanya konflik dalam keluarga. Selain itu lingkungan keluarga yang harmonis dapat dilihat dimana ayah dan ibu didepan anaknya memiliki hubungan baik dan sangat rukun, sedangkan lingkungan keluarga besar yang baik dapat mempengaruhi *menarche* dapat dilihat kebiasaan sehari-hari selalu terlihat rukun, tentram dan saling menyayangi keluarganya dan mendukung kegiatan anaknya. Pada remaja bahwa keluarga yang harmonis memiliki siklus menstruasi normal. Hal ini membuktikan bahwa data penelitian dengan kondisi pada remaja putri yang *menarche* yang telah diteliti bahwa pada remaja putri dalam penelitian ini dilihat dari lingkungan keluarga yang harmonis.

#### **Faktor Usia (Usia Pertama Menstruasi) yang Mempengaruhi *Menarche* pada Remaja Putri**

Remaja putri mengenai gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* ternyata didapatkan hasil dari faktor usia (usia

pertama menstruasi) dengan usia pertama menstruasi 12 tahun, sebanyak 37 remaja putri (84,1%) dan berusia 13 tahun 7 remaja putri (15,9%).

*Menarche* merupakan sebuah tanda pubertas, umumnya terjadi antara usia 10 sampai 16 tahun. Pada kebanyakan anak perempuan, *menarche* dimulai perkembangan payudara, tetapi beberapa anak perempuan *menarche* tidak akan terjadi sampai payudara benar-benar matur (Reeder dkk, 2011). Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak perempuan mendapat menstruasi yang pertama kali pada usia lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat mendapat menstruasi pertama kali, tetapi ada juga yang 10 tahun mendapat siklus menstruasi pertama, bila usia 16 tahun baru mendapat menstruasi dapat terjadi juga ada. Usia untuk mencapai fase terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor suku, genetik, gizi, sosial ekonomi dll (Proverawati dan Misaroh, 2009). *Menarche* dini merupakan menstruasi pertama sebelum memasuki usia 10 tahun (Sukarni dan Wahyu, 2013). Remaja putri yang mendapat kelainan tertentu selama dalam kandungan mendapatkan *menarche* pada usia lebih muda dari usia rata-rata atau disebut *menarche* dini, sebaliknya jika remaja putri yang menderita cacat mental dan mongolisme akan mendapat *menarche* pada usia yang lebih lambat. Terjadinya penurunan usia dalam mendapatkan *menarche* sebagian besar dipengaruhi oleh adanya perbaikan gizi (Sukarni dan Wahyu, 2013). Upaya lain yang dilakukan ketika wanita mengalami *menarche* yaitu menjaga kebersihan selama masa menstruasi dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, karena mengganti pembalut dapat mengurangi perkembangbiakan bakteri, minum obat apabila timbul rasa nyeri dan memeriksakan diri kepada dokter, dan juga memberikan vitamin B1, B6, B12 berguna untuk wanita yang menderita keluhan sakit saat menstruasi. Wanita

remaja yang mengalami *menarche* seharusnya tidak melakukan hubungan seksual, karena dapat mengakibatkan terjadinya kehamilan (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Remaja putri yang mengalami *menarche* didapatkan bahwa 37 responden (86,4%) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang mengalami usia pertama menstruasi dengan berusia 12 tahun. Hal ini memberikan kontribusi usia dalam batas normal pada remaja putri. Batas normal usia remaja putri yang *menarche* yaitu usia 10 – 16 tahun, hal ini sesuai teori (Reeder dkk, 2011). Ketika remaja putri mengalami *menarche*, remaja putri perlu melakukan perawatan reproduksi dengan cara menjaga kebersihan selama menstruasi, caranya mengganti pembalut minimal sehari dua kali agar menghambat terjadinya perkembangbiakan bakteri dalam vagina, apabila remaja putri pada saat menstruasi merasakan nyeri dengan cara minum obat atau memeriksakan diri ke dokter dan juga memberikan vitamin untuk menghilangkan keluhan rasa nyeri. Usia saat ini pada remaja putri saat menjelang menstruasi, timbulnya perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang remaja yang mengalami menstruasi pertama kali dan hal ini perlu diberikan pendidikan kesehatan dan informasi tentang proses menstruasi dan kesehatan selama *menarche*. Adapun faktor yang mempengaruhi *menarche* dapat dilihat dari faktor gizi, dapat dilihat dari kebiasaan pola makan sehari hari dengan mengkonsumsi sayur, buah, dan vitamin yang cukup.

### **Faktor Sosial Ekonomi yang Mempengaruhi *Menarche* pada Remaja Putri**

Remaja putri mengenai gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* didapatkan hasil bahwa faktor sosial ekonomi sesuai UMK yaitu



sebanyak 39 responden (88,6 %) dan dibawah UMK 5 responden (11,4%).

Status sosial ekonomi adalah ukuran gabungan total ekonomi dan sosiologis dari pengalaman kerja seseorang dan dari posisi ekonomi sosial individu atau keluarga yang relatif terhadap lainnya, berdasarkan pada pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan (Maryam, 2010). Sosial ekonomi adalah posisi seseorang dalam masyarakat berkaitan dengan orang lain dalam arti lingkungan pergaulan, prestasinya dan hak-hak serta kewajibannya dalam hubungan sumber daya. Penelitian menunjukkan usia *menarche* dari anak yang berasal dari sosial ekonomi tinggi mendapat usia *menarche* normal dibanding anak yang berasal dari tingkat sosial ekonomi rendah. Hal ini telah diteliti di India berdasarkan pendapatan perkapita. Penelitian di India remaja putri yang berasal dari kelompok keluarga yang biasa mengalami *menarche* lebih dini, namun setelah diteliti lebih lanjut asupan protein lebih berpengaruh terhadap kejadian *menarche*, sedangkan penelitian Alin Yaoto Padmavati menyatakan bahwa wanita yang vegetarian kejadian *menarche* lebih lama (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Remaja putri yang mengalami *menarche* yang memiliki faktor sosial ekonomi sesuai UMR sebanyak 39 responden (88,6%). Sosial ekonomi orang tua yang sesuai UMK dapat meningkatkan daya beli orang tua dalam memilih dan menyiapkan asupan makanan pada remaja putri sesuai kebutuhan yang diperlukan dalam tubuh lebih baik dan asupan yang dikonsumsi dalam tubuh remaja tercukupi, misalnya dalam protein hewani, vitamin dalam tubuh terpenuhi sehingga dapat meningkatkan status kesehatan yang cukup untuk responden, sedangkan sosial ekonomi dibawah UMK sebanyak 5 responden (11,4%) pada orang tua yang memiliki sosial ekonomi dibawah UMK mereka hanya mencukupi asupan makanan yang di konsumsi misalnya lebih banyak mengkonsumsi makanan yang vegetarian untuk memenuhi

kebutuhan tubuh yang diperlukan saja tanpa memikirkan kebutuhan lain yang harus dicukupi oleh tubuh remaja.

### Faktor BMI yang Mempengaruhi *Menarche* pada Remaja Putri

Remaja putri mengenai gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche* didapatkan hasil bahwa faktor *Bassal Metabolic Indeks* (BMI) normal 27 responden (61,4%), memiliki BMI sangat kurus dan BMI kurus (22,7%).

*Bassal metabolik indeks* merupakan rasio berat badan dengan tinggi badan kuadrat ( $BB/TB^2$ ). Beberapa peneliti membuktikan bahwa berat badan sewaktu lahir dan berat badan yang *overweight* dapat menentukan usia terjadinya *menarche*, meskipun mekanisme terjadinya jarang dipahami oleh semua orang. BMI merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *menarche* dan hal ini telah terbukti bahwa berhubungan dengan pertumbuhan (Proverawati dan Misaroh, 2009). *Bassal Metabolic Indeks* (BMI) merupakan salah satu faktor terjadinya *menarche*. *Menarche* merupakan sinyal awal seseorang mengalami pubertas dan dianggap telah matang dalam biologis maupun mentalnya secara sebagian maupun keseluruhan. Hal ini *bassal metabolik indeks* (BMI) yang terdiri dari berat badan dan tinggi badan anak perempuan sebelum *menarche* dapat mempengaruhi usia *menarche*. Dalam penelitiannya, mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki BMI yang lebih tinggi cenderung mendapatkan menstruasi pertamanya terlebih dahulu, karena kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar adiposa, dan mereka dengan status gizi yang normal mengalami *menarche* di usia yang juga normal (Aishah, 2011).

Remaja putri yang memiliki faktor BMI dalam batasan normal dapat mempengaruhi *menarche*. BMI normal sebanyak 27 responden (61,4%). Pada remaja putri yang sudah mengalami

*menarche* memiliki konsep diri terjadinya perubahan pada dirinya yaitu berat badan yang tidak ideal atau takut akan berat badan yang berlebih (*overweight*), sementara itu terkait dengan berat badan remaja putri cenderung dapat diketahui bahwa penimbunan lemak lebih cepat dan ekstensif (sel lemak lebih besar dan lebih banyak). Namun, pada perempuan modern yang terikat pada mitos bahwa kurus itu mampu menghambat berat badan yang normal, sebagian gen dari masing-masing orang tuanya, misalnya salah satu dari kedua orang tua anak perempuan tersebut mempunyai bentuk tubuh obesitas, maka remaja akan mewarisi bentuk tubuh obesitas meskipun belum terlalu terlihat. Maka dari itu remaja yang memiliki jaringan lemak yang banyak dan mengakibatkan percepatan masa *menarche* dibandingkan perempuan yang mempunyai bentuk tubuh kurus dan cenderung mengalami perlambatan usia *menarche*. Berdasarkan hasil penelitian pada remaja yang memiliki BMI normal mengalami *menarche* di usia yang normal juga, (Aishah, 2011) sedangkan mereka yang memiliki BMI sangat kurus dan kurus atau di bawah normal dan mereka dengan BMI gemuk dan obesitas mengalami *menarche* di usia yang normal juga, hal ini dapat disebabkan karena faktor gen orang tua. Orang tua yang mengalami *menarche* normal maka keturunannya pun memiliki kemungkinan *menarche* yang normal juga sehingga tidak hanya tergantung pada *basal metabolic indeks* anak.

### Kesimpulan

*Menarche* pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: faktor kesuburan dengan siklus menstruasi teratur (84,6%), lingkungan sosial baik (84,6%), faktor usia (usia pertama menstruasi) yaitu usia 12 tahun (84,6%), faktor sosial ekonomi sesuai

UMR (88,6%), dan memiliki BMI normal (50,0%).

### Saran

*Menarche* pada remaja putri yang mengalami *menarche* ketika remaja putri mengalami menstruasi upaya yang dilakukan agar menjaga kebersihan selama masa menstruasi dengan mengganti pembalut minimal dua kali sehari, karena mengganti pembalut dapat mengurangi perkembangbiakan bakteri. Usia saat ini pada remaja putri saat menjelang menstruasi bila timbulnya perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang remaja putri yang mengalami menstruasi pertama kali dan hal ini perlu diberikan pendidikan kesehatan dan informasi tentang proses menstruasi dan menjaga kesehatan selama *menarche*, serta peningkatan sarana kesehatan, dan tidak melakukan seks bebas sejak dini.

### Daftar Pustaka

- Aishah, S. (2011). *Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Shafiyatul Amaliyyah Medan Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara: Medan
- Dahlan, Sopiudin (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Elex kompetindo
- Effendi, Ferry dan Makhfudli, (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kusmiran (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika. Direktorat Bina Gizi.

- Maryam, (2010). *Mengenal Tentang Sosial Ekonomi*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, (2011). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan jilid 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Pujiani, (2012). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Usia Menarche*. *Journal.unipdu.ac.id*. Tanggal 30 November 2013 jam 13.00 WIB
- Proverawati, dan Misaroh. (2009). *Menarche (Mensruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Reeder, Martin dkk, (2011). *Keperawatan Maternitas Edisi 18*. Jakarta: EGC
- Sukarni, Icemi dan Wahyu, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medik
- Suryani, dan Widyasih, (2008). *Psikologi Ibu Dan Anak*, Yogyakarta: Fitramaya
- Susanti , Agres Vivi, (2012 ) *Faktor Resiko Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Di SMP N 30 Semarang*. *undip.ac.id*. tanggal 16 desember 2013, jam 11.40 WIB