

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI SMP NEGERI 1 KUNTO DARUSSALAM TAHUN 2016

Relationship Nutritional Status With Menarche Age Students of Junior High School of Negeri 1 Kunto Darussalam Year 2016

Refni Oktaviani¹, Nanda Novziransyah²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77 Medan
Jl. Sisingamangaraja No. 2A Medan, Email : refnioktaviani17@gmail.com

²Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77 Medan
Jl. Sisingamangaraja No. 2A Medan, Email : ndanovzi@yahoo.com

Abstrak

Menarche adalah haid pertama yang dialami oleh setiap remaja yang akan memasuki masa pubertas. Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa usia *menarche* pada masa remaja mengalami penurunan beberapa tahun terakhir. Menurunnya usia *menarche* disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah status gizi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasi analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016 dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam yang berjumlah 210 orang. Metode *consecutive sampling* digunakan untuk mengambil sampel dengan jumlah sampel keseluruhan 68 orang. Data yang dikumpulkan terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan dengan melakukan pengukuran langsung dan pengisian kuesioner, data sekunder didapatkan dari bagian Tata Usaha Sekolah. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis data univariat dan bivariat. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0.05 atau 95%.

Hasil penelitian di dapatkan rata-rata usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016 adalah 11.66 tahun. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata usia *menarche* antara kelompok status gizi *Underweight*, *Normalweight*, *Pre-Obesity* dan *Obesity*. Didapatkan bahwa rata-rata usia *menarche* lebih awal terjadi pada siswi *Obesity* yaitu 10.25 tahun. Berdasarkan hasil analisa menggunakan Uji *Chi-Squared* didapatkan ($p\text{-value}=0.013$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*. Dari hasil penelitian disarankan kepada para remaja untuk menjalani gaya hidup dan pola hidup yang sehat, sehingga dapat tercapainya kesehatan reproduksi yang normal.

Kata kunci : *Menarche*, Status Gizi.

Abstract

Menarche is the first period experienced (menstruation) by every adolescent who will enter puberty. The age when a girl began menstruating are very varied. Several recent studies indicate that the age of *menarche* in adolescence has decreased in recent years. The decline in the age of *menarche* caused by several factors, one of them is nutritional status. This type of research is used observational analytic to determine the relationship of nutritional status and the age of *menarche* in junior high school 1 Kunto Darussalam 2016 with cross sectional approach. The population in this research were all students of Junior high school 1 Kunto Darussalam totaling 210 people. Consecutive sampling method is used to take a sample with a sample of 68 people overall. The collected data include consist of primary data and secondary data. Primary data was collected by direct measurement and questionnaires, secondary data obtained from the Administration School. Analysis techniques data used are analysis techniques data univariate and bivariate. Hypothesis testing was doing at the level of significance of 0.05 or 95%.

The results of this research shown the average age of *menarche* in junior high school 1 Kunto Darussalam 2016 is 11.66 years. From the results showed that there are differences in the average age of *menarche* between the nutritional status *Underweight*, *Normalweight*, *Pre-Obesity* and *Obesity*. It was found that the average age of *menarche* earlier occurred in student years *Obesity* is 10.25. Based on the analysis using *Chi-Square* ($p\text{-value} = 0.013$), it can be concluded that there is relationship between nutritional status and age of *menarche*. From results of this research suggested to the adolescent to live a life style and a healthy life style, so that it can achieve normal reproductive health.

Key words: *menarche*, nutritional status

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Usia remaja, sesuai keputusan WHO/UNFPA adalah 10-19 tahun. Usia ini dibagi dua kelompok usia yakni: (1) antara 10-15 dan antara 15-19 tahun. Usia 10-15 tahun dikenal sebagai masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Di sini terjadi serangkaian perubahan menuju kematangan fisik dan seksual (Agria, dkk, 2012).

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, remaja akan melewati tahapan berikut: (1) Masa remaja awal (*Early adolescence*) umur 11–13 tahun (2) Masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) umur 14–16 tahun (3) Masa remaja lanjut (*Late adolescence*) umur 17–20 tahun (Noerpramana, 2011).

Seiring dengan usia yang semakin meningkat akan berlaku pubertas, yang merupakan suatu tahap perkembangan yang sangat penting bagi wanita (Aishah, 2011). Pada anak perempuan, tanda pubertas pertama adalah pertumbuhan payudara stadium dua (atau disebut *breast bud*), berupa penonjolan puting disertai pembesaran daerah areola, yang terjadi pada umur sekitar 8-12 tahun. Haid pertama (*menarche*) terjadi pada stadium lanjut pubertas dan sangat bervariasi antar individu (Soetjiningsih, 2015).

Menarche merupakan menstruasi yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita sehat dan tidak hamil⁽⁵⁾. Secara historis, usia saat permulaan menstruasi *menarche* secara terus menerus telah berkurang sampai beberapa tahun terakhir (Gant dan Garry, 2011).

Menurut Sanderowitz dan Paxman dalam Sarwono (2011), mencatat bahwa di berbagai masyarakat sekarang ini ada kecenderungan menurunnya usia kematangan seksual seseorang sebagaimana tercermin dalam menurunnya usia *menarche* (haid pertama).

Menarche terjadi pada rata-rata umur 13 tahun, umur saat *menarche* maju rata-rata 3-4 bulan tiap 10 tahun (berdasarkan penelitian yang diadakan pada tahun

1830-1990, di Norwegia, Perancis, Inggris, Islandia, Jepang, Amerika dan China) (Noerpramana, 2011).

Faktor yang mempengaruhi usia *menarche* dikalangan anak remaja ialah faktor genetik, etnis, psikologis, lemak tubuh, nutrisi dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan seperti kediaman di kota atau luar kota, pendapatan keluarga, besarnya keluarga, tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi perkembangan pubertas pada remaja (Karapanou dan Papadimitriou, 2010).

Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi *menarche* (Banudi, 2013). Menurunnya usia kematangan seksual ini kiranya terjadi hampir seluruh dunia, sehubungan dengan membaiknya gizi sejak masa kanak-kanak di satu pihak dan meningkatnya informasi melalui media massa atau hubungan antarorang di pihak lain⁽⁸⁾. Terjadinya penurunan usia dalam mendapatkan *menarche* sebagian besar dipengaruhi oleh adanya perbaikan gizi. Tingkat kualitas gizi yang lebih baik pada masyarakat saat ini memicu menstruasi dini (Proverawati dan Siti, 2014).

Di negara maju, perbaikan status gizi mendewasakan fisik anak perempuan lebih dini. Pada selompok ini, rata-rata usia *menarche* kini telah sampai ketitik 12,8 tahun (Arisman, 2010).

Menurut L. Simkins dalam Sarwono (2011), dinegara-negara maju rata-rata usia *menarche* menurun 4 bulan setiap 10 tahun dan akan mencapai titik stabil pada usia 12 tahun 9 bulan.

Pada penelitian di Amerika Serikat menunjukkan usia *menarche* rata-rata telah berkurang dari 12,75 tahun menjadi 12,54 tahun dalam waktu 25 tahun. Pada penelitian yang lain dilaporkan bahwa pada usia 11 tahun 28% dari anak-anak Afrika-Amerika telah *menarche* dan 13% dari anak kulit putih Amerika telah *menarche*. Dan pada usia 12 tahun 68% anak perempuan Afrika-Amerika dan 35% anak kulit putih mengalami *menarche*. Pada penelitian yang sama di Britain, menunjukkan usia rata-rata *menarche* adalah 12 tahun 11 bulan, dan pada penelitian lain di Netherlands menunjukkan pada tahun 1985 dan 1997, usia pubertas rata-rata telah berkurang

dari 11 tahun kepada 10,7 tahun (Edward, 2007).

Demikian pula di Indonesia, menurut penelitian yang diadakan di Medan pada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Syafiyatul Amaliah tahun 2011 didapati rata-rata usia *menarche* yaitu 11,62 tahun (Aishah, 2011).

Usia *menarche* memiliki implikasi kesehatan yang penting, karena *menarche* dini berhubungan dengan insidensi kardiovaskular yang lebih tinggi, termasuk kanker terutama kanker payudara. Selain itu, *menarche* dini berhubungan dengan gejala kecemasan, depresi, hubungan seks prematur dan perilaku kekerasan (Karapanou dan Papadimitriou, 2010).

Berdasarkan keterangan diatas dan juga penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa telah berlaku penurunan usia *menarche* secara global di dunia termasuk di Indonesia. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam tahun 2016.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka perumusan masalah yang dapat dikembangkan dalam penelitian ini adalah bagaimana “Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* pada Siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016, Riau”.

HIPOTESA

Terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam tahun 2016.

Yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam tahun 2016.

2. Untuk mengetahui status gizi pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam tahun 2016.

MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk :

- a) Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang peran pentingnya status gizi terhadap usia *menarche*.

- b) Bagi Subjek Penelitian

Menambah pengetahuan remaja putri tentang peranan gizi dalam masa pertumbuhan remaja demi mencapai perkembangan reproduksi yang normal.

- c) Bagi Sekolah

Memberikan pengetahuan dan mendorong para guru untuk memberikan informasi kepada siswi tentang pentingnya gizi pada masa pertumbuhan dan memberikan masukan kepada pihak kantin sekolah supaya menyediakan makanan yang berkhasiat dan bergizi seperti sayur-mayur, mengurangi makanan yang berkolesterol tinggi seperti goreng-gorengan.

- d) Bagi masyarakat

Sebagai sumber informasi kesehatan reproduksi tentang sejauh mana status gizi dapat mempengaruhi usia *menarche* pada wanita.

- e) Bagi Pelayanan Kesehatan Masyarakat

Memberikan masukan kepada pelayanan kesehatan masyarakat agar melakukan penyuluhan tentang status gizi dan kesehatan reproduksi remaja untuk meningkatkan kesehatan remaja di Indonesia.

- f) Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah studi kepustakaan dan bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional yang bersifat analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*, untuk mengetahui hubungan

status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016. Penelitian ini dilakukan padabulan April2016 sampai Desember 2016, bertempat di SMP Negeri 1 Kunto Darussalam, Jalan Hangtuh No 29, Kelurahan Kota Lama, Kecamatan Kunto Darussalam, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.

Dalam penelitian ini populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi penelitian adalah siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam, yang berdasarkan survei awal didapatkan jumlah populasi adalah 210 siswi. Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Untuk mengambil sampel dalam penelitian ini digunakan teknik *non probability sampling* dengan *caraconsecutive sampling*, yaitu semua subyek yang datang berurutan dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai subyek yang diperlukan terpenuhi⁽¹⁵⁾.didapatkan sebanyak 68 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Kriteria Inklusi :

- a) Siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam.
- b) Siswi yang berusia 12,13dan 14tahun.
- c) Telah mengalami *menarche*.
- d) Bersedia menjadi responden.

Kriteria Eksklusi :

- a) Siswi yang berusia kurang atau lebih dari 12, 13dan 14 tahun.
- b) Belum mengalami *menarche* .
- c) Tidak bersedia menjadi responden.

Variabel Independen (Variabel Bebas) dalam penelitian ini yang menjadi variabel independennya adalah status gizi. Variabel Dependen (Variabel Terikat) dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependennya adalah usia *menarche*.

Instrumen yang digunakan adalah berupa timbangan injak untuk mengukur berat badan, *Microtoise* untuk mengukur tinggi badan, kuesioner untuk mengetahui umur *menarche* responden, alat tulis dan buku tulis.

Prosedur penelitian ini dimulai setelah peneliti menerima surat izin penelitian dari KEPK Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dan telah mendapat izin Dekan Fakultas Kedokteran UISU, selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan data. Data primer diperoleh dari hasil penelitian secara langsung terhadap siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam. Data ini diambil dengan cara metode angket dan metode pengukuran langsung. Data sekunder diperoleh dari bagian Tata Usaha (TU) SMP Negeri 1 Kunto Darussalam. Data yang dibutuhkan adalah jumlah siswi dan gambar anumum SMP Negeri 1 Kunto Darussalam. Pada metode angket pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner demografi dengan cara wawancara langsung kepada responden untuk mengidentifikasi karakteristik masing–masing responden yaitu dengan cara setelah peneliti mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat penelitian, prosedur penelitian dan cara pengisian kuesioner kepada responden. Selanjutnya peneliti meminta kesediaan calon responden untuk menjadi responden peneliti dengan cara menandatangani lembar persetujuan (*Informed Conccent*). Setelah peneliti mendapatkan jumlah sampel yang sesuai dengan yang diinginkan peneliti, selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada responden untuk mengisi kuesioner. Dan setelah itu dilakukan pengumpulan data dengan metode pengukuran langsung yaitu dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan, Metode ini dilakukan untuk mendapatkan status gizi yang berupa berat badan dengan menggunakan timbangan badan dan tinggi badan dan kemudian dimasukkan kedalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tehnik Pengukuran Tinggi Badan :

1. Tempelkan dengan paku *microtoise* pada dinding yang lurus datar setinggi tepat 2 meter. Angka 0 (nol) pada lantai yang datar rata.
2. Lepaskan sepatu atau sandal

3. Anak harus berdiri tegak seperti sikap siap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan kedepan.
4. Turunkan *microtoise* sampai rapat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menempel pada dinding.
5. Baca angka pada skala yang nampak pada lubang dalam gulungan *microtoise*. Angka tersebut menunjukkan tinggi anak yang diukur⁽¹²⁾.

Teknik Pengukuran Berat Badan :

1. Letakkan timbangan injak pada lantai yang datar
2. Pakaian seminim mungkin, sepatu dan barang-barang yang menambah beban dilepaskan
3. Berdiri tegap pada timbangan injak
4. Lihat angka yang tertera pada skala timbangan injak
5. Catat hasilnya dalam kilogram (kg)⁽¹³⁾.

Setelah melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada responden, selanjutnya data yang didapatkan di masukkan kedalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi dari responden.

Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) :

$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$
--

Interpretasi Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh Berdasarkan WHO:

KLASIFIKASI	BMI (Kg/m ²)
<i>UNDERWEIGHT</i>	< 18.5
<i>NORMAL WEIGHT</i>	18.5 - 24.9
<i>PRE-OBESITY</i>	25.0 -29,9
<i>OBESITY CLASS I</i>	30.0 – 34.9

<i>OBESITY CLASS II</i>	35.0 – 39.9
<i>OBESITY CLASS III</i>	≥ 40

Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan dengan metode SPSS (data yang dikumpulkan di tabulasi dalam bentuk distribusi frekuensi). Pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data ringkasan atau angka ringkasan dengan menggunakan cara-cara tertentu yaitu :

1. *Editing*
Merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner.
2. *Coding*
Setelah semua kuesioner diedit atau disunting. Selanjutnya dilakukan peng “kodean” atau “coding”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau angka bilangan.
3. *Data Entry*
Data, yakni jawaban – jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau *software* komputer.
4. *Cleaning*
Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan – kemungkinan adanya kesalahan – kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi (Notoatmodjo, 2012).

Setelah itu dilakukan analisa data yaitu analisa univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan kareakteristik dari setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Selanjutnya dilakukan analisa bivariat yang digunakan untuk mencari hubungan antara status gizi dengan usia *menarcho* pada siswi SMP Negeri 1

Kunto Darussalam yaitu dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Uji *Chi-Square* dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS dengan CI : 0,05 (taraf kepercayaan 95%). Dasar pengambilan keputusan :

- a. Jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak.
- b. Jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam terdiri dari 68 siswi yang diambil dengan menggunakan tehnik *non probability sampling* dengan cara *consecutive sampling*.

Kemudian dilakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan sehingga dapat diketahui status gizi responden dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Selanjutnya akan dilakukan pendataan terhadap usia *menarche* dari setiap masing-masing responden. Kemudian didapatkan karakteristik responden sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persen (%)
12	23	33.8
13	33	48.5
14	13	17.6
Total	68	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat dilihat bahwa, responden terbanyak adalah berusia 13 tahun yaitu sebanyak 33 orang (48.5%), sedangkan responden yang berusia 12 tahun yaitu sebanyak 23 orang (33.8%) dan yang berusia 14 tahun sebanyak 13 orang (17.6%)

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche Responden

Usia Menarche	Frekuensi	Persen (%)
10	7	10.3
11	20	29.4
12	32	47.1
13	7	10.3
14	2	2.9
Total	68	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat dilihat bahwa, usia *menarche* responden terbanyak adalah 12 tahun yaitu sebanyak 32 orang (47.1%), sedangkan responden yang mendapatkan usia *menarche* pada usia 10 tahun yaitu sebanyak 7 orang (10.3%), pada usia 11 tahun yaitu sebanyak 20 orang (29.4%), pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 7 orang (10.3%) dan pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 2 orang (2.9%).

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi	Persen (%)
<i>Underweight</i>	8	11.8
<i>Normalweight</i>	42	61.8
<i>Pre-Obesity</i>	14	20.6
<i>Obesity</i>	4	5.9
Total	68	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas dapat dilihat bahwa, status gizi responden terbanyak adalah *Normalweight* yaitu sebanyak 42 orang (61.8%), sedangkan sebanyak 8 orang (11.8%) status gizi responden berupa *Underweight*, sebanyak 14 orang (20.6%) *Pre-Obesity* dan sebanyak 4 orang (5.9%) *Obesity*.

2. Hasil Analisa Data Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi dengan Usia Menarche

Status Gizi	Frekuensi	Usia Menarche
<i>Underweight</i>	8	12.13
<i>Normalweight</i>	42	11.79
<i>Pre-Obesity</i>	14	11.43
<i>Obesity</i>	4	10.25
Total	68	11.66

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hubungan timbal balik antara status gizi

dengan usia *menarche*, dimana terjadi pola penurunan rata-rata usia *menarche* seiring dengan peningkatan status gizi. Didapatkan usia *menarche* rata-rata pada siswi yang obesitas adalah paling awal dibanding kelompok yang lain yaitu pada usia 10.25 tahun.

Untuk menilai hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016 akan digunakan uji *Chi-Square*.

Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* Pada Siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam

Status Gizi	Usia Menarche					Total	P value
	10	11	12	13	14		
<i>Underweight</i>	0	1	5	2	0	8	0.013
%	0%	12.5%	62.5%	25.0%	0.0%	100%	
<i>Normalweight</i>	2	13	21	4	2	42	
%	4.8%	31.0%	50.0%	9.5%	4.8%	100%	
<i>Pre-Obesity</i>	2	5	6	1	0	14	
%	14.3%	35.7%	42.9%	7.1%	0.0%	100%	
<i>Obesity</i>	3	1	0	0	0	4	
%	75.0%	25.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100%	
Total	7	20	32	7	2	68	
%	10.3%	29.4%	47.1%	10.3%	2.9%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa, siswi yang *menarche* pada usia 10 tahun dengan status gizi *underweight* tidak ada (0%), dengan status gizi *normalweight* sebanyak 2 orang (4.8%), dengan status gizi *pre-obesity* sebanyak 2 orang (14.3%), dan dengan status gizi *obesity* sebanyak 3 orang (75%).

Siswi yang *menarche* pada usia 11 tahun dengan status gizi *underweight* sebanyak 1 orang (12.5%), dengan status gizi *normalweight* sebanyak 13 orang (31%), dengan status gizi *pre-obesity* sebanyak 5 orang (35.7%), dan dengan status gizi *obesity* sebanyak 1 orang (25.0%).

Siswi yang *menarche* pada usia 12 tahun dengan status gizi *underweight* sebanyak 5 orang (62.5%), dengan status gizi *normalweight* sebanyak 21 orang

(50%), dengan status gizi *pre-obesity* sebanyak 6 orang (42.9%), dan dengan status gizi *obesity* tidak ada (0%).

Siswi yang *menarche* pada usia 13 tahun dengan status gizi *underweight* sebanyak 2 orang (25%), dengan status gizi *normalweight* sebanyak 4 orang (9.5%), dengan status gizi *pre-obesity* sebanyak 1 orang (7.1%), dan dengan status gizi *obesity* tidak ada (0%).

Siswi yang *menarche* pada usia 14 tahun dengan status gizi *underweight* tidak ada (0%), dengan status gizi *normalweight* sebanyak 2 orang (4.8%), dengan status gizi *pre-obesity* tidak ada (0%), dan dengan status gizi *obesity* tidak ada (0%).

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *Chi-Square* di peroleh nilai *p-value* = 0,013 ($p < \alpha$ (0,05)). Maka hipotesis nol dalam penelitian ini ditolak, yang berarti bahwa terdapat hubungan

antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam.

PEMBAHASAN

Menstruasi didefenisikan sebagai suatu kondisi dimana terjadi perubahan karakteristik seseorang yang merupakan salah satu tanda bahwa seseorang anak telah memasuki masa pubertas. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya peningkatan usia *menarche* ini. Beberapa diantara faktor penyebab tersebut adalah status gizi dan faktor-faktor lainnya. Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang berperan terhadap timbulnya *menarche* dini pada anak, maka akan dapat dilakukan pencegahan pada individu resiko tinggi.

Penelitian ini dilakukan pada 68 siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Riau. Penelitian dilakukan dengan mengambil data primer melalui kuesioner dan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung kepada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam.

Dari hasil perhitungan statistik dengan menggunakan *Chi-Square*, dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $p < \alpha$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak, hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Astika (2012) yang dilakukan di SMP Negeri 3 Medan, menunjukkan adanya hubungan status gizi dengan kejadian *menarche* dini. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Amallia (2012) yang dilakukan pada Siswi Sekolah Dasar Ngoresan Surakarta didapatkan hubungan Indeks Massa Tubuh dengan usia *menarche*.

Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata usia *menarche* pada siswi SMP negeri 1 Kunto Darussalam yaitu 11.66 tahun, ini menandakan terjadinya penurunan usia *menarche*, dimana rata-rata usia *menarche* normal yaitu 13 tahun. Hal ini disebabkan semakin membaiknya status gizi pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam. Dimana didapatkan rata-rata status gizi pada siswi SMP Negeri 1 Kunto

Darussalam adalah *Normalweight*. Salah satu yang mempengaruhi membaiknya status gizi pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam yaitu dikarenakan rata-rata siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam berdomisili dipusat kota dan memiliki perekonomian yang baik.

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan usia terjadinya *menarche* antara siswi dengan status gizi *Underweight*, *Normalweight*, *Pre-Obesity* dan *Obesity*. Dimana didapatkan kelompok siswi yang mempunyai status gizi *Obesity* rata-rata usia *menarche* ialah 10.25 tahun, yaitu lebih awal dibandingkan dengan usia rata-rata *menarche* kelompok siswi status gizi *Underweight*, *Normalweight* dan *Pre-Obesity*. Hal ini disebabkan, siswi dengan status gizi *Obesity* memiliki konsentrasi kolesterol tinggi, ini menyebabkan makin tingginya hormon androgen sebagai bahan aromatisasi dalam jaringan lemak. Hormon androgen diubah menjadi estrogen, sehingga mempengaruhi percepatan kematangan reproduksi. Oleh sebab itu siswi *Obesity* relatif mencapai usia *menarche* lebih dini.

Hal yang mempengaruhi *Obesity* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam ini diakibatkan oleh kurang sehatnya makanan yang dikonsumsi, dimana siswi banyak mengkonsumsi makanan tinggi akan kadar kolesterol, seperti makan makanan *Fast Food* yang kaya lemak, banyaknya ditemui makanan yang berminyak dikantin sekolah dan kurangnya pola hidup sehat, seperti jarang berolah raga.

Menurunnya usia *menarche* ini akan memiliki dampak terhadap kesehatan, seperti insidensi kardiovaskular yang lebih tinggi, termasuk kanker terutama kanker payudara. Selain itu, *menarche* dini berhubungan dengan gejala kecemasan, depresi, hubungan seks prematur dan perilaku kekerasan.

Namun demikian perlu dipahami bahwa status gizi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi usia *menarche*. Beberapa faktor yang lain perlu dipertimbangkan dalam upaya prevensi terhadap masalah yang akan muncul dikemudian hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisa data penelitian yang telah diperoleh terhadap 68 siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016, adapun kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Berdasarkan usia *menarche*, siswi paling banyak mendapat menstruasi pertama kali saat usia 12 tahun yaitu sebanyak 32 orang (47.1%),
- b. Berdasarkan status gizi, siswi paling banyak dengan status gizi baik (*Normalweight*) yaitu sebanyak 42 orang (61.8%).
- c. Usia *menarche* rata-rata pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam yaitu 11.66 tahun.
- d. Terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016.

SARAN

Berdasarkan proses penelitian yang telah dijalankan oleh peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini maka dapat merekomendasikan beberapa saran yang mungkin bermanfaat bagi semua pihak yang berperan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bagi pihak sekolah dan guru, dapat membuat program tentang kesehatan reproduksi remaja dan penyuluhan tentang pendidikan sex dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja.
- b. Bagi petugas kesehatan, dapat dilakukan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja dan melakukan observasi tentang usia *menarche* dan status gizi remaja dari tahun pertahun berikutan dengan berlakunya perubahan gaya hidup dari masa kemasa.
- c. Bagi responden, seharusnya menjalani gaya hidup yang lebih sehat dalam upaya mencegah terjadinya obesitas dengan cara melakukan gaya hidup dan pola hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan, serta menghindari makanan yang berlemak karena dapat mengakibatkan obesitas.

- d. Bagi pihak orang tua, dengan anak yang sudah mengalami *menarche* disarankan untuk memberikan pelajaran, pengetahuan dan pendidikan tentang sex kepada anak, untuk menghindari terjadinya sex bebas. Dan di sarankan juga kepada orang tua dengan anak yang belum memasuki masa pubertas, untuk lebih memperhatikan gizi anak, dengan memberikan gizi yang cukup dan seimbang, sehingga dicapainya kesehatan reproduksi yang normal.
- e. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian dimasa yang akan datang, dapat dilakukan dengan populasi yang lebih besar dan menyeluruh serta melakukan pertanyaan yang lebih mendalam seperti riwayat usia *menarche* awal dalam keluarga dan juga mengidentifikasi faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi usia *menarche*. Selain itu, peneliti juga dapat meneliti lebih lanjut tentang obesitas yang semakin meningkat dikalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agria, I., Ruri,N.S., Ircham., (2012). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Penerbit Fitramaya: 132-136.
- Aishah, S., (2011). *Karya Tulis Ilmiah Hubungan Antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Shafiyatul Amaliyyah Medan Tahun 2011*. Medan : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Ed 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC: 76-100.
- Banudi, L.A., (2013). *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC: 89-105.
- Edward, et al., (2007). Mean Age of Menarche in Trinidad and Its Relationship to Body Mass Index, Ethnicity and Mothers Age of Menarche. Anatomy Unit, Faculty of Medical Sciences University of the West Indies. *OnLine Journal of Biological Sciences* 7 (2): 66-71.

- Gant, N.F., Gary, C., (2011). *Dasar-Dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC: 2-9
- Karapanou, O., and Papadimitriou,A., 2010. Determinan of menarche. *Reproductive Biology and Endocrinology* 8(115). Available from : <http://www.rbej.com/content/8/1/115>. [Accesed 23 Mei 2016].
- Noerpramana, N.P., (2011). Perempuan dalam Berbagai Masa Kehidupan In: Mochamad, A., Ali, B., Prajitno, P., ed. *Ilmu Kandungan*. Ed 3. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawiriharjo: 92- 110.
- Notoatmodjo, S., (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ed rev. Jakarta : Rineka Cipta.
- Proverawati, A., Siti, M., (2014). *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika: 58-78.
- Sarwono, S.W., (2011). *Psikologi Remaja*. Ed rev. Jakarta : Rajawali Pers: 171-245.
- Soetjiningsih., (2015). Tumbuh Kembang Remaja In: Soetjiningsih., Gde, R., ed. *Tumbuh Kembang Anak*. Ed 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC: 116-130.
- Soetjiningsih., (2015). Tumbuh Kembang Remaja In: Soetjiningsih., Gde, R., ed. *Tumbuh Kembang Anak*. Ed 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC: 116-130.
- Silvia, H.N., (2015). *Pengukuran Antropometri*. Available from : <http://physiosilvia.com/pengukuran-antropometri/> [Accesed 4 Juni 2016].
- Supariasa, I.D.N., Bachyar, B., Ibnu, F., (2012). *Penilaian Status Gizi*. Ed rev. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC: 17-86.