

Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche Siswi Kelas VII Dan VIII

Oleh

Evalina Fajriani ^{1*}, Diah Ulfa Hidayati², Elvina Anggraini³

¹Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, UNIQHBA

²DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, UNIQHBA

Corresponding author: *evalinapajriani@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja, ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Asupan zat gizi terutama lemak di dalam tubuh dapat mempengaruhi waktu mulainya menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan status gizi dengan usia menarche siswa kelas VII dan VIII di MTs Nahdlatul Wathan Pengadang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 40 siswi kelas VII dan VIII. Jenis analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi putri yang mengalami gizi kurang yaitu sebanyak 11 responden (27,5%) sedangkan yang mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 9 responden (22,5%). Untuk usia *menarche*, siswi putri yang mengalami usia menarche lambat yaitu sebanyak 9 responden (22,5%), sedangkan yang mengalami usia menarche cepat yaitu sebanyak 13 responden (32,5%). Pada uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VII dan VIII di MTs Nahdlatul Wathan Pengadang.

Kata kunci : Status gizi, menarche

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that occurs between the ages of 10-16 years or in early adolescence, in the middle of puberty before entering the reproductive period. Nutrient intake, especially fat, in the body can influence the start of menstruation. The aim of this research was to identify the relationship between nutritional status and age of menarche for VII and VIII grade students at MTs Nahdlatul Wathan Pengadang. The method used in this research is an analytical observational method with a cross sectional approach. Sampling used a non-probability sampling technique with a purposive sampling method. The sample used was 40 female students from VII and VIII

grade. The type of analysis used is univariate analysis and bivariate analysis using the Chi-Square test. The research results showed that female students who experienced malnutrition were 11 respondents (27.5%) while those who experienced excess nutrition were 9 respondents (22.5%). For menarche age, female students who experienced late menarche were 9 respondents (22.5%), while those who experienced early menarche were 13 respondents (32.5%). In the chi-square test, a p-value of 0.000 was obtained, indicating that there was a relationship between nutritional status and age of menarche in VII and VIII grade students at MTs Nahdlatul Wathan Pengadang.

Keywords: *Nutritional status, menarche*

A. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang Usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja 10 – 24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10 – 19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18 % dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2019). Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (Kemenkes, 2019).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Setiap 1 diantara penduduk dunia adalah remaja, sedangkan 85% diantaranya hidup di negara berkembang. Di Indonesia, jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Pada tahun 2000, kelompok umur 15-24 tahun jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau dari 18% menjadi 21% dari jumlah total populasi di Indonesia. Menurut *World Health Organization (WHO)* periode masa remaja yaitu antara 10-19 tahun usia *menarche* dapat bervariasi pada setiap individu dan wilayah.

Survei Kesehatan Nasional pada tahun 2018, menunjukkan rata-rata usia *menarche* kebanyakan wanita Indonesia adalah 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Kebanyakan anak perempuan Indonesia mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian *menarche* pada remaja putri di Indonesia sebesar 55,12% (Riskesdas, 2018).

Di Provinsi Nusa Tenggara Barat sendiri, persentase usia remaja putri mengalami haid pertama kali (*menarche*) terbesar pada usia 13 hingga 14 tahun dengan persentase 35,2% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan

yang dilakukan di MTs NW Pengadang, didapatkan data bahwa jumlah siswi kelas VII dan VIII tahun ajaran 2023/2024 yaitu sebanyak 45 orang dengan rata-rata usia dari 12 tahun sampai dengan 14 tahun, yang dimana sebagian besar dari 45 orang tersebut telah mengalami menstruasi.

Terjadinya penurunan usia menarche ini tidak lepas dari terjadinya perubahan pada menu makanan yang dikonsumsi oleh anak – anak di jaman sekarang, yaitu lebih menyukai makanan cepat saji seperti junk food dibandingkan makanan – makanan yang bergizi atau yang diolah di rumah (Selviyanti, 2018). Hal ini menyebabkan prevalensi kegemukan pada anak mengalami peningkatan. Penurunan usia menarche berhubungan dengan standard kehidupan yang membaik seperti asupan gizi yang adekuat dan pelayanan kesehatan yang baik. Usia menarche ini dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya asupan *sugar-sweetened beverage* massa lemak tubuh, ras, usia menarche ibu, berat badan lahir, aktivitas fisik, status ekonomi, dan tempat tinggal (Lutfiya, 2017). Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan usia menarche siswi kelas VII dan VIII di MTs Nahdlatul Wathan Pengadang.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di MTs Nahdlatul Wathan Pengadang pada bulan Agustus 2023. Variabel dependen adalah menarche dan yang menjadi variabel independen adalah status gizi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII MTs yang masih berstatus siswi tetap yang berjumlah 40 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling non probability sampling dengan metode purposive sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji *Chi-Square*.

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche Pada Siswi MTs NW Pengadang Tahun 2023

Usia Menarche	Frekuensi	%
Cepat (<12)	13	32,5
Normal (12-13)	18	45
Lambat (>13)	9	22,5
Total	40	100

Berdasarkan data pada tabel 1, usia *menarche* yang paling banyak terdapat pada usia *menarche* normal yaitu sebanyak 18 orang (45%), sebagian lagi memiliki usia *menarche* cepat yaitu sebanyak 13 orang (32,5%) dan yang memiliki usia *menarche* lambat yaitu sebanyak 9 orang (22,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Siswi MTs NW Pengadang Tahun 2023

No	StatusGizi	Frekuensi	Persentase %
1	Normal (-2 SD sd +1 SD)	20	50%
2	Kurang (-3 SD sd <-2 SD)	11	27,5%
3	Lebih (+1 SD sd +2 SD)	9	22,5%
	Total	40	100%

Berdasarkan data pada tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gizi normal yaitu sebanyak 20 orang (50%) sebagian lagi memiliki gizi kurang yaitu sebanyak 11 orang (27,5) dan yang memiliki status gizi lebih sebanyak 9 orang (22,5).

Tabel 3 Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi MTs NW Pengadang

Status Gizi	Usia Menarche						Jumlah	P Value
	Cepat (<12 Tahun)		Normal (12-13 Tahun)		Lambat (>13 Tahun)			
	F	%	F	%	F	%		
Normal (-2 SD sd +1 SD)	4	20	14	70	2	10	20	100
Kurang (-3 SD sd <-2)	2	18,2	2	18,2	7	63,6	11	100
Lebih (+1 SD sd +2 SD)	7	77,8	2	22,2	0	0	9	100
Total	13	32,5	18	45,0	9	22,5	40	100

Berdasarkan data pada tabel 3, menunjukkan hasil analisis bivariat antara hubungan status gizi dengan usia *menarche* siswi kelas VII dan VIII Mts NW Pengadang. Dari 20 siswi yang memiliki status gizi normal, sebagian besar mengalami usia *menarche* normal yaitu sebanyak 14 orang (70%) dan hanya 2 orang (10%) yang mengalami usia *menarche* lambat. Selanjutnya dari 11 siswi yang memiliki status gizi

kurang, sebagian besar mengalami usia *menarche* lambat yaitu sebanyak 7 orang (63,6%) dan sebagiannya lagi mengalami usia *menarche* normal dan cepat yaitu sebanyak 2 orang (18,2%) dengan usia *menarche* normal dan 2 orang (18,2%) dengan usia *menarche* cepat. Sedangkan 9 siswi yang memiliki status gizi lebih, sebagian besar mengalami usia *menarche* cepat yaitu sebanyak 7 orang (77,8%) dan hanya 2 orang (22,5%) yang mengalami *menarche* lambat.

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *P Value* = 0,000, maka ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* siswi di Mts NW Pengadang.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden yang mengalami usia *menarche* cepat sebanyak 13 responden (32,5%) dan yang mengalami *menarche* lambat sebanyak 9 responden (22,5%). Hasil penelitian lain juga menunjukkan penurunan usia *menarche* dengan peningkatan IMT. Rata-rata usia *menarche* ibu dari siswa adalah 12 tahun, yang secara signifikan lebih tinggi dari putri mereka. Hal ini konsisten dengan temuan terbaru, yang melaporkan bahwa rata-rata usia *menarche* telah menurun selama bertahun-tahun di semua masyarakat (Uche-nwachi et al., 2007). Penelitian yang dilakukan oleh (Julinar et al., 2018) bahwa terdapat hubungan yang bermakna status gizi dengan *menarche*. Responden yang memiliki status gizi lebih akan mengalami usia *menarche* yang lebih dini, sedangkan responden yang mengalami status gizi kurang usia *menarche* normal

Waktu *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor, hubungan antara tinggi badan, berat badan, BMI dan *menarche* di kalangan remaja perempuan, dan menemukan bahwa BMI merupakan indikator penting dari waktu *menarche*. Penelitian lain menyatakan bahwa anak perempuan yang telah mencapai *menarche*, khususnya mereka yang berusia 13-14 tahun, secara signifikan lebih tinggi ($P < 0.01$) dan memiliki IMT lebih tinggi ($P < 0.01$) dibandingkan anak perempuan pada kelompok usia yang sama yang belum mencapai *menarche*. (Wang, Dang, Xing, Li, & Yan, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 11 responden (22,5%). Gizi kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid. Apabila ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid.

Dalam penelitiannya (Aishah, 2011) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki IMT yang lebih tinggi cenderung mendapatkan menstruasi pertamanya terlebih dahulu, karena kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar diposa. (Boenga, 2011)

mengatakan bahwa leptin memengaruhi kadar neuropeptida Y yang mempengaruhi GnRH. Lalu, berubahnya kadar GnRH yang disekresikan juga mengubah kadar sekresi LH. Selain itu, leptin berpengaruh pada maturasi oosit yang merangsang pematangan ovum yang dihasilkan oleh ovarium. Maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki status gizi tinggi akan mengalami *menarche* di usia yang lebih cepat dibanding mereka yang memiliki status gizi rendah, karena perbedaan jumlah kelenjar adiposa yang mereka punya menghasilkan jumlah sekresi kadar leptin yang berbeda. Mereka yang memiliki status gizi tinggi atau di atas normal akan mendapat *menarche* di usia yang terlalu cepat, sedangkan mereka yang memiliki status gizi rendah atau di bawah normal mengalami *menarche* di usia yang terlalu lambat. Lalu, mereka dengan status gizi yang normal mengalami *menarche* di usia yang juga normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dari 20 siswi yang memiliki status gizi normal, sebagian besar mengalami usia *menarche* normal yaitu sebanyak 14 orang (70%) dan hanya 2 orang (10%) yang mengalami usia *menarche* lambat. Selanjutnya dari 11 siswi yang memiliki status gizikurang, sebagian besar mengalami usia *menarche* lambat yaitu sebanyak 7 orang (63,6%) dan sebagiannya lagi mengalami usia *menarche* normal dancepat yaitu sebanyak 2 orang (18,2%) dengan usia *menarche* normal dan 2 orang (18,2%) dengan usia *menarche* cepat. Sedangkan 9 siswi yang memiliki status gizi lebih, sebagian besar mengalami usia *menarche* cepat yaitu sebanyak 7 orang (77,8%) dan hanya 2 orang (22,5%) yang mengalami *menarche* lambat. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai *P Value* = 0,000, maka ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi di Mts NW Pengadang.

Terpenuhinya zat gizi adalah hal yang mutlak diperlukan untuk mencapai kesehatan yang optimal. Remaja membutuhkan banyak gizi karena mulai berfungsi dan berkembangnya organ-organ reproduksi. Jika kebutuhan gizi tidak diperhatikan maka akan merugikan perkembangan selanjutnya, terutama pada remaja putri karena akan menyebabkan menstruasi datang terlambat atau tidak lancar, gangguan kesuburan, rongga panggul tidak berkembang sehingga sulit melahirkan, kesulitan pada saat hamil, serta produksi ASI tidak bagus. Wanita yang fisiknya tidak pernah tumbuh sempurna karena kurang gizi juga berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Khairunnisak, 2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*. Menurut peneliti remaja putri yang status gizi kurang cenderung mengalami usia *menarche* nya lambat, hal ini disebabkan karena gizi sangat berfungsi untuk organ reproduksi, dimana remaja yang mengalami gizi kurang didalam tubuhnya kekurangan zat gizi sehingga tidak memicu meningkatnya kadar leptin dan menghambat pengeluaran *Follicle Stimulation Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) di ovarium sehingga tidak terjadi pematangan folikel dan pembentukan estrogen, sehingga belum terjadi *menarche*.

Sebaliknya remaja putri yang status gizinya lebih cenderung mengalami usia *menarche* cepat. Hal ini disebabkan karena remaja putri yang memiliki gizi lebih terjadi penumpukan lemak didalam tubuh yang dapat memicu meningkatnya kadar leptin yang disekresi dalam darah sehingga memicu pengeluaran *Follicle Stimulation Hormone* (FSH) dan *Lutainizing Hormone* (LH) di ovarium sehingga terjadi pematangan folikel dan pembentukan estrogen, sehingga terjadi *menarche*. Selain itu terdapat beberapa remaja putri yang status gizinya normal mengalami usia *menarche* normal, hal ini disebabkan karena remaja dengan gizi normal didalam tubuhnya terdapat kandungan gizi yang baik yang dapat mencukupi kebutuhan tubuhnya, sehingga pengeluaran *Follicle Stimulation Hormone* (FSH) dan *Lutainizing Hormone* (LH) di ovarium dan pematangan folikel dan pembentukan estrogen berjalan dengan normal, sehingga terjadi *menarche* normal. Terdapat beberapa remaja putri yang gizi normal mengalami usia *menarche* lambat, hal ini disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor keturunan dan faktor status sosial ekonomi. Penyebab remaja putri mengalami gizi kurang adalah karena terdapat beberapa remaja putri yang tidak sarapan pagi dan banyak yang mengkonsumsi makanan instan, dimana makanan ini memiliki kandungan gizi yang kurang karena tidak memenuhi menu seimbang.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswi putri yang mengalami gizi kurang yaitu sebanyak 11 responden (27,5%) sedangkan sebagian lagi mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 9 responden (22,5). Untuk usia *menarche* yang mengalami usia *menarche* lambat pada siswi putri yaitu sebanyak 9 responden (22,5%), sedangkan yang usia *menarche* cepat yaitu sebanyak 13 responden (32,5%). Dan di dapatkan adanya hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi kelas VII dan VIII di di MTs NW Pengadang dengan nilai *P Value* = 0,000.

2. Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan status gizi dengan usia *menarche*, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan penelitian dengan variabel dan teknik yang berbeda.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aishah. (2011). Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Shafiyatul Amaliyyah Medan.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018
- Boenga. (2011). Pengaruh Gizi Makanan Siap Saji Pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Kesehatan Indonesia* Vol. 2.
- Julinar., Siswanto, E., & Syawali, R. (2018). Hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VII SMP Negeri 1 Tanah Jambo Aye. *Jurnal Aceh Medika*, 2(1), 65–68.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Khairunnisak,. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri Di SMPN 8 Banda Aceh.
- Lutfiya. (2017). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2), 135. <https://e-journal.unair.ac.id/IBK/article/view/5833>
- Selviyanti. (2018). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Usia Pertama Kali Menstruasi (Menarche) Pada Remaja Di SMPN 2 Nekamese. *CHMK Health Journal*, 2 (April), 12–17.
- Uche-nwachi, E. O., Odekunle, A., Gray, J., Bethel, T., Burrows, Y., & Carter, J. (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 , St . Augustine , Trinidad and Tobago , West Indies. *Journal of Biological Sciences*, 7(2), 66–71. <https://doi.org/10.3844/ojbsci.2007.66.71>
- Wang, Z., Dang, S., Xing, Y., Li, Q., & Yan, H. (2016). Correlation of body mass index levels with menarche in adolescent girls in Shaanxi, China: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-016-0340-4>
- Waryana. (2020). *Pedoman Penanggulangan Masalah Stunting Berbasis Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta : Nuta Media.
- WHO (2019). *Family planning/contraception methods*. World Health Organization The Global Health