

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI SMP MANADO INDEPENDENT SCHOOL

Cantika Monica^{1*}, Julia Herdiman²

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia¹, Bagian Ilmu Kandungan dan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia²

*Corresponding Author : cantika.405200189@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama pada remaja perempuan. Seiring dengan pergantian jaman, trend usia *menarche* pun mengalami perubahan. Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya *menarche* dini. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Manado Independent School. Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Data dikumpulkan menggunakan metode *random sampling* melalui pembagian kuesioner untuk mengetahui usia *menarche*. IMT diukur dengan kurva *CDC 2000 BMI-for-Age* untuk mengetahui status gizi responden. Total responden yang didapatkan berjumlah 139 siswi dan dianalisa dengan menggunakan uji *chi square*. Rata-rata usia *menarche* responden adalah 11,079. Sebanyak 97(69,8%) siswi mengalami usia *menarche* <12 tahun dan 42 (30,2%) siswi dengan usia *menarche* 12-14 tahun. Terdapat 8 siswi *underweight*, 99 siswi normal, 24 siswi *overweight*, dan 8 siswi obesitas. Setelah dianalisa, didapatkan nilai signifikansi 0,202 pada normal vs *underweight*, 0,064 pada normal vs *overweight*, dan 0,413 pada normal vs obesitas. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan usia *menarche* pada siswi SMP Manado Independent School.

Kata kunci : *menarche*, pubertas, status gizi

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation in young girls. As time changes, trend of *menarche* age has also changed. Nutritional status is one of the factors that can trigger early *menarche*. To determine the relationship between nutritional status and *menarche* age. This research is an analytic observational study with a cross-sectional design among middle school female students at Manado Independent School. Data was collected by random sampling method using questionnaires to determine the age of *menarche*. BMI was measured using the *CDC 2000 BMI-for-Age* curve to determine the nutritional status of respondents. The number of respondents obtained was 139 female students. Results were analyzed using the *chi square* test. The average age of *menarche* of respondents is 11,079. There were 97 (69.8%) girls who had *menarche* <12 years old and 42 (30.2%) girls who had *menarche* 12-14 years old. As for BMI category, there were 8 *underweight* female students, 99 normal female students, 24 *overweight* female students, and 8 obese female students. After analysis, a *p* value value of 0.202 was obtained for normal vs. *underweight*, 0.064 for normal vs. *overweight*, and 0.413 for normal vs. obesity. There is no significant relationship between nutritional status and age of *menarche* among middle school female students students at Manado Independent School.

Keywords : *nutritional status*, *menarche*, puberty

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa pertengahan dari perubahan fase anak-anak menuju dewasa, dimana terjadi kematangan fungsi yang cepat bagi laki-laki maupun perempuan dari segi fisik, emosional, kognitif dan sosial. Menurut WHO, rentang usia remaja adalah 10-19 tahun, sedangkan dari Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 rentang usia remaja adalah 12-25 tahun. Pubertas merupakan periode terjadinya kematangan kerangka seksual seseorang secara pesat terutama pada awal masa remaja. Pada remaja putri pubertas identik dengan menstruasi pertama (*menarche*) dan perkembangan payudara (*thelarche*). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan persentase rata-rata remaja putri dengan usia 10-19 tahun

yang sudah mendapat haid/menstruasi adalah 70,1% dan sebanyak 29,9% belum mendapatkan haid/menstruasi, yang berarti mayoritas remaja putri di Indonesia sudah mengalami *menarche*. Usia *menarche* bervariasi di setiap individu, tetapi umumnya terjadi pada rentang usia 10-15 tahun.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk memantau status gizi individu dengan menggunakan pengukuran antropometri kemudian membandingkan data tinggi badan dan berat badan. Berdasarkan hasil dari Riskesdas 2013, prevalensi gizi remaja 13-15 tahun pada angka 11,1% (7,8% kurus dan 3,3% sangat kurus) untuk IMT dibawah standar nilai normal dan 10,8% (8,3% dikatakan gemuk dan 2,5% dikatakan sangat gemuk) untuk yang memiliki IMT diatas nilai normal. Seiring berkembangnya era globalisasi, jenis makanan yang dapat disantap di Indonesia semakin beragam. Salah satunya adalah *Western food*, *fast food* atau makanan cepat saji yang sudah menjadi kebiasaan umum di kalangan anak-anak. Adanya kebiasaan tersebut dapat berpengaruh terhadap peningkatan status gizi anak dan dapat mempengaruhi kerja hormon sehingga mempercepat pubertas.

Terjadinya usia *menarche* yang lebih awal dapat meningkatkan resiko gangguan kesehatan seperti kanker payudara, obesitas, penyakit kardiovaskuler. Hal ini terjadi karena kejadian *menarche* dini memicu paparan hormon estrogen lebih lama. Berbagai penelitian telah menyatakan bahwa *menarche* dini meningkatkan resiko kanker payudara.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Responden yang didapatkan berjumlah 139 siswi SMP Manado Independent School pada Februari 2023. Pengumpulan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner data diri dan usia *menarche*. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan dianalisis dengan menghitung IMT dan memasukkan ke grafik pertumbuhan CDC *BMI-for age percentile*. Hasil perhitungan dikelompokkan menjadi 4 berdasarkan persentilnya yaitu *underweight* (≤ 5), normal (6-84), *overweight* (85-94), dan obesitas (≥ 95). Data usia *menarche* dikelompokkan menjadi 2 yaitu *menarche* dini (<12 tahun) dan normal (12-14 tahun). Dilakukan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square* ($p < 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
11	1	0,7
12	39	28,1
13	43	30,9
14	50	36
15	6	4,3
Usia <i>menarche</i>		
<12 tahun	97	69,8
12-14 tahun	42	30,2
Status Gizi		
<i>Underweight</i>	8	5,76
Normal	99	71,22
<i>Overweight</i>	24	17,26
Obesitas	8	5,76

Tabel 1 menunjukkan responden berusia 14 tahun yaitu 50 (36%) siswi, usia 13 tahun 43 (30,9%) siswi, usia 12 tahun 39 (28,1%) siswi, usia 11 tahun 1 (0,7%) siswi, dan usia 15 tahun 6 (4,3%) siswi. Responden dengan usia *menarche* <12 tahun mendominasi yaitu sebanyak 97 (69,8%) siswi. Sebanyak 42 (30,2%) siswi mengalami *menarche* pada 12-14 tahun. Status gizi responden normal yaitu 99 (71,22%) siswi, *underweight* 8 (5,76%) siswi, *overweight* 24 (17,26%) siswi, dan obesitas 8 (5,76%) siswi.

Tabel 2. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche

Status IMT	Usia Menarche				Total		<i>p-value</i>
	<12 tahun		12-14 tahun				
	n	%	n	%	n	%	
Underweight	4	4,1%	4	9,5%	8	5,8%	0,202
Normal	75	77,3%	24	57,1%	99	71,2%	-
Overweight	13	13,4%	11	26,2%	24	17,3%	0,064
Obesitas	5	5,2%	3	7,1%	8	5,8%	0,413

Tabel 2 menunjukkan sebaran hasil perhitungan antara status gizi dengan usia *menarche*. Responden dengan status gizi *underweight* 4 (4,1%) siswi dengan usia *menarche* <12 tahun dan 4 (9,5%) siswi dengan usia *menarche* pada rentang usia 12-14 tahun. Siswi dengan status gizi normal berjumlah 75 (77,3%) orang dengan usia *menarche* <12 tahun dan 24 (57,1%) orang dengan usia *menarche* 12-14 tahun. Status gizi *overweight* 13 (13,4%) orang dengan usia *menarche* <12 tahun dan 11 (26,2%) orang dengan usia *menarche* 12-14 tahun. Pada status gizi obesitas terdapat 5 (5,2%) orang dengan usia *menarche* <12 tahun dan 3 (7,1%) orang dengan usia *menarche* 12-14 tahun. Uji statistik kelompok variabel mendapatkan nilai *p-value* 0,202 untuk normal vs *underweight*, 0,064 untuk normal vs *overweight* dan 0,413 untuk normal vs obesitas. Hasil menunjukkan tidak adanya hubungan antara IMT dengan usia *menarche*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami kejadian *menarche* dini yaitu <12 tahun. Ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Alam S, menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian pada seluruh siswi kelas VII di SMPN 10 Bulukumba mengalami *menarche* pada usia <12 tahun, dimana paling banyak pada usia 11 tahun. Menurut Kujangke F, dkk, mayoritas responden di Sulawesi Utara mengalami *menarche* dibawah 12 tahun. Data Kemenkes (2018) menunjukkan rata-rata usia *menarche* adalah 12,4 tahun, dimana pada penelitian ini mayoritas responden mengalami kejadian *menarche* dini yaitu pada usia dibawah 12 tahun. Kota Manado merupakan salah satu kota berkembang yang dapat memicu terjadinya *menarche* dini, dimana media sosial memungkinkan terjadinya pergaulan yang semakin luas serta akses internet untuk menonton film porno yang semakin mudah. Faktor lainnya yang juga dapat memicu terjadinya *menarche* dini diantaranya faktor stres dan genetik.

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar responden memiliki status IMT normal, dimana hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sylvia V, Fitria Saftarina pada siswi SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Pada laporan pemantauan status gizi oleh Kemenkes

di 2017, mayoritas remaja putri pada rentang usia 12-18 tahun memiliki IMT normal yaitu 75,8%, 4,7% (3,5% kurus dan 1,2% sangat kurus) dibawah nilai normal, dan 19,4% (15,1% gemuk dan 4,3% obesitas) diatas nilai normal. Jika dibandingkan dengan data Kemenkes (2017), responden pada penelitian ini menunjukkan persentase IMT normal lebih rendah, sedangkan pada IMT diatas normal dan dibawah normal data penelitian ini lebih tinggi. Hal ini dapat dikarenakan seiring berkembangnya masa, terdapat perubahan berupa gaya hidup dan pola makan. Munculnya tren makanan cepat saji dapat memicu peningkatan nilai IMT diatas normal.

Seiring dengan perkembangan jaman, akses konten-konten luar negeri seperti Korea Selatan lebih dipermudah. Semakin sering terpapar dengan konten-konten Korea Selatan seperti *K-POP*, dimana mereka memiliki badan langsing, kulit putih, wajah tirus dapat mengubah perspektif seseorang akan kecantikan. Hal ini memicu penontonnya untuk menjalani diet demi mencapai berat badan yang diinginkan, dan menyebabkan peningkatan nilai IMT dibawah normal.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan usia *menarche* pada siswi SMP Manado Independent School. Hal ini dibuktikan dengan besarnya nilai signifikansi 0,202 pada normal vs *underweight*, 0,064 pada normal vs *overweight*, dan 0,413 pada normal vs obesitas. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa tingginya nilai IMT dapat mempercepat usia *menarche* tidak terbukti dalam penelitian ini. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Maulidya A, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan usia *menarche* dengan nilai $p = 0,324$. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabasiwi, dimana terdapat hubungan antara IMT dengan usia *menarche* ($p=0.020$). Hal yang membuat hasil kedua penelitian ini berbeda adalah dari penggunaan uji *Chi-Square* dengan teknik *total sampling*, sedangkan peneliti menggunakan uji *Chi-Square* dengan teknik *simple random sampling*.

Selain status gizi, terdapat faktor lainnya yang memicu percepatan usia *menarche*. Penelitian yang dilaksanakan oleh Mpora, et al., (2014) mengatakan bahwa faktor psikis berupa stress dapat mempengaruhi usia *menarche*.⁷ Faktor lingkungan juga dapat memicu percepatan terjadinya *menarche*, seperti pada penelitian yg dilaksanakan oleh Sari D, Magga D, Nurlinda yang menyatakan seseorang dengan pergaulan bebas yang melihat film porno dapat memicu terjadinya kejadian *menarche* dini.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SMP Manado Independent School. Faktor-faktor lain yang dapat memicu *menarche* dini berupa faktor stres, genetik dan lingkungan harus diperhatikan untuk mengurangi angka kejadian *menarche* dini. Status gizi harus tetap diperhatikan mengingat abnormalitas status gizi berdampak pada berbagai hal seperti fungsi organ dan pertumbuhan. Perhitungan status gizi dapat dilakukan lebih spesifik seperti menghitung kadar lemak dalam tubuh untuk mendalami hubungan dengan usia *menarche*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada dosen pembimbing yang sudah banyak membantu dalam proses penulisan manuskrip ini, kepada siswi SMP Manado Independent School yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini, dan kepada keluarga serta teman-teman dekat yang sudah memberikan semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- (RISKESDAS) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. Jakarta: Lap. Nas. 2013. Alam A, Syahrir S, Adnan Y, Asis A. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2021. Vol. 10 No. 3. eISSN 2354-8185
- Fairus, Martini, S.Kep.Ns., & Prasetyowati, M.Kes. 2012. Buku Saku Gizi Dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Fathu, Rahman U. 2016. Gambaran keterpaparan Media Massa Menarche Di Wilayah Kecamatan Pancoran Mas. Depok. Penelitian.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lap. Nas. RIskesdas 2018 (2018).
- Kementerian Kesehatan RI. Infodatin : Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2015.
- Kujangke F, et al. Pengetahuan Haid pada Remaja di Manado. Jurnal e-Biomedik (eBM). 2013. Vol. 1 No. 1
- Maditias. 2015. Konsumsi Junk Food dan Pubertas Dini. Majority | Volume 4 | Nomor 8 | November 2015
- Maulidya AN, et.al. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche Siswi Sekolah Dasar Kelas 4-6 di Kecamatan Sukajadi. Jurnal Sistem Kesehatan. 2018. Vol. 3 No. 4.
- Mpora BO, et.al. Age at Menarche in Relation to Nutritional Status and Critical Life Events Among Rural and Urban Secondary School Girls in Post-conflict Northern Uganda. BMC Women's Health. 2014. 14:66
- Sari D, et.al. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Early Menarche pada Siswi Sekolah Dasar Kelurahan Lapadde Kota Parepare. Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan. 2019. Vol. 2 No. 1. eISSN 2614-3151
- Prabasiwi, A. Hubungan Antara Status Gizi dengan Status Menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal. Semin. Nas. IPTEK Terap. (2016).
- Savitri, A. (2015). Kupas Tuntas Kanker Payudara, Leher Rahim, Rahim (Mona (ed.)). Penerbit Pustaka Batu Press
- Sunarti, D. E., Yusran, S., & Pratiwi, A. D. (2018). Jimkesmas 1. 3(3), 1–11.
- Sylvia V, Saftarina F. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Medical Journal of Lampung University. 2013. Vol. 2 No. 5. ISSN 2337-3776