

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA *MENARCHE* PADA SISWI DI SMP N 2 UNGARAN KABUPATEN SEMARANG

Ni Made Diaris⁽¹⁾, Fitria Primi Astusi⁽²⁾, Mala Primarti⁽³⁾

¹Program Studi Perekam dan Informasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains, dan Teknologi Universitas Dhyana

Pura. ²Program Studi D3 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran. ³Program Studi D4 Kebidanan Universitas

Ngudi Waluyo Ungaran.

Email : madediaris@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi siklus reproduksi remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMPN 2 Ungaran Kabupaten Semarang. Penelitian ini adalah penelitian korelasi analitik dengan menggunakan pendekatan Cros Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi yang sudah *menarche* yaitu sebanyak 347 siswi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan penghitungan IMT. Analisa data dilakukan dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji Rank Spearman. Dari hasil uji Spearman Rank didapatkan *p-value* 0,003, $p < \alpha$ (0,05) dan nilai $r = -0,419$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan agar para remaja putri mengatur asupan gizi agar tetap seimbang sehingga terhindar dari masalah kesehatan reproduksi terutama masalah *menarche* dini atau *menarche* terlambat.

Kata Kunci : *Menarche*, Status Gizi

ABSTRACT

Nutritional status is a factor which influences female teenagers' reproductive cycle. The purpose of this study was to determine the relation between nutritional status and age of menarche of female teenagers in SMP N 2 Ungaran of Semarang Regency. This study was a correlation analytic study using cross-sectional approach. The study population was all female students who had had menarche, totaling in 347 students. Data collection was performed by interview and IMT calculation. Data analysis was performed by univariate and bivariate analyses with Rank Spearman test. Spearman Rank test result showed p-value 0,003, $p < \alpha$ (0,05) and $r = -0,419$. So, it's concluded that there was negative relation between nutritional status and age of menarche of female students of SMP N 2 Ungaran of Semarang Regency. Based on the research result, female teenagers are suggested to maintain balanced nutritional intake to avoid reproductive health issues, especially early menarche or late menarche.

Keywords : *Menarche*, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik pada remaja paling pesat diantara tahap-tahap perkembangan manusia. Pada masa ini terjadi pacu tumbuh berat badan dan tinggi badan, termasuk pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder (Proverawati, 2009). Pesatnya perkembangan pada masa pubertas dipengaruhi oleh hormon seksual. Organ-organ reproduksi pada masa puber telah mulai berfungsi. Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menstruasi pada perempuan yang disebut dengan *menarche* yaitu menstruasi pertama kali (Proverawati, 2009).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Prawiroharjo, 2008). Menurut Prince (2006), *menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi pada usia 12-13 tahun dalam rentang umur 10-16 tahun.

Selama pubertas, asupan gizi dan perubahan hormon pada remaja sangat berpengaruh terhadap terjadi akselerasi pertumbuhan tinggi badan yang mendadak yang disebut pacu tumbuh. Pada remaja perempuan kecepatan pertumbuhan maksimal dicapai 6-12 bulan sebelum *menarche*. Pada remaja perempuan, saat memasuki masa pubertas berat badan mencapai kira-kira 60% berat dewasa. Mencapai puncak kecepatan berat badan sekitar 8 kg/tahun. (Proverawati, 2009).

Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi dari hewani akan mengakibatkan pertumbuhan berat badan pada perempuan remaja. Kadar estrogen akan meningkat akibat kolestrol tinggi. Suatu hal yang dapat mempengaruhi pembentukan hormon salah satunya adalah asupan gizi, dengan asupan gizi yang baik dapat mempercepat pembentukan hormon-hormon yang

mempengaruhi datangnya *menarche*, sehingga dengan perbaikan gizi atau asupan gizi yang baik dapat menyebabkan umur haid pertama menjadi lebih dini. Kekurangan dan kelebihan gizi pada seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi (Waryana, 2010).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa masa pubertas pada masa remaja perempuan telah terjadi lebih awal selama 25 tahun belakangan ini. Usia *menarche* pada remaja perempuan merupakan indikator pubertas yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sanya Anda Lusiana dan Cesilia Meti Dwiriani (2007) dalam penelitiannya yang berjudul “*Age of Menarche, Food Consumption, and Nutritional Status of Female Elementary School Children in Bogor*” menyatakan bahwa sebagian besar contoh yaitu 86.7% yang sudah menstruasi dan 68.3% belum menstruasi berada pada kategori status gizi normal, namun sebanyak 25.0% contoh belum menstruasi termasuk dalam kategori kurus. Status gizi (IMT/U) contoh yang sudah menstruasi lebih banyak pada kategori normal sedangkan status gizi belum menstruasi pada kategori normal dan kurus.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan status gizi dengan usia *menarche*

pada siswi di SMPN 2 Ungaran Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik Simple Random Sampling. Sampel yang diambil adalah siswi yang sudah mengalami menstruasi rentan usia 12-14 tahun kelas X-XII. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 2 Ungaran pada tanggal 20-27 Januari 2013. Data waktu *menarche* dikumpulkan melalui wawancara, sedangkan data IMT dihitung berdasarkan data berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Berat badan (BB) diukur dengan Timbangan pegas,. Sedangkan tinggi badan (TB) diukur dengan mikrotis. Setelah data dikumpulkan, data diolah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*.

Analisis data hasil penelitian dilakukan dengan cara deskriptif dan analitik. Data yang dianalisis secara deskriptif disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, tabulasi silang, nilai rata rata dan standar deviasi. Data diuji dengan uji Korelasi *Spearman* untuk data berskala ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi responden

Tabel 1. Distribusi status gizi siswi di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max	95%CI
Status Gizi (IMT)	18,52	18,18	2,862	13,79-27,43	17,70-19,34

Tabel 2. Status gizi siswi di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang

Status Gizi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kurus	11	22,4
Normal	34	69,4
Gemuk	4	8,2
Total	49	100

Gibson (1990) dalam Waryana (2010) menyatakan status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam dan utilitasnya. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 49 responden, IMT siswi di SMPN 2 Ungaran Kabupaten Semarang rata-rata sebesar 18,52, dengan standar deviasi 2,862, sedangkan IMT minimum sebesar 13,79 dan maksimum sebesar 27,43. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 49 responden, sebanyak 34 responden (34%) dengan

status gizi normal, 4 responden (8,2%) dengan status gizi gemuk, dan 11 responden (22,4%) dengan status gizi kurus. Secara umum rata-rata status gizi responden adalah dengan status gizi baik atau normal.

Seseorang dikatakan mempunyai status gizi baik atau cukup apabila, asupan gizi yang dibutuhkan pada remaja yang terdiri dari asupan energi, asupan lemak, asupan protein, serta vitamin dan mineral tercukupi dengan baik dan seimbang (Waryana, 2010). Dalam penelitian ini, sebagian

responden sudah dalam kategori status gizi baik. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata IMT responden adalah normal atau dengan status gizi baik (Waryana, 2010).

Usia Menarche Responden

Tabel 3. Distribusi usia *menarche* sisiwi SMP N 2 Ungaran kabupaten Semarang

Variabel (th)	Mean (th)	Median (th)	SD (th)	Min-Max (th)	95%CL (th)
Usia <i>Menarche</i>	12,57	13,00	1,242	10-14	12,21-12,93

Tabel 4. Distribusi frekuensi usia *menarche* sisiwi SMP N 2 Ungaran kabupaten Semarang

Usia <i>Menarche</i>	Frekuensi (anak)	Prosentase (%)
Dini	4	8,2
Normal	31	63,3
Lambat	14	28,6
Total	49	100

Menarche adalah haid yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seseorang wanita yang sehat dan tidak hamil (Proverawati, 2010). Sedangkan menurut Pearce (1999) dalam Proverawati (2009) *menarche* diartikan sebagai permulaan menstruasi seorang gadis pada masa pubertas, yang biasanya dialami Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 49 sampel, usia *menarche* siswi di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang rata-rata pada usia 12,57 tahun, sedangkan usia *menarche* minimum pada usia 10 tahun dan maksimum pada usia 14 tahun. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Franco (2010) yang menemukan bahwa rata rata reponden di Italy mengalami *menarche* pada usia 12, 7 tahun.

Menurut Prince (2003) dalam Waryana (2010) *Menarche* dikatakan normal apabila terjadi pada usia

11-13 tahun. Dari hasil penelitian didapatkan hasil dari 49 responden, sebanyak 31 responden (63,3%) mengalami *menarche* normal. Penelitian ini juga menemukan bahwa *menarche* dini atau *menarche* prekok dialami oleh 4 orang responden (8,2%). *Menarche* dini atau disebut dengan *menarche* prekok, yaitu terjadinya menstruasi sebelum umur 11 tahun (Winkjosastro, 2006).

Selain terdapat beberapa responden dengan *menarche* dini, didapatkan juga beberapa responden mengalai *menarche* lambat yaitu sebanyak 14 orang (28,6%). *Menarche* terlambat atau disebut *menarche* trada, yaitu *menarche* yang baru datang diatas umur 14 tahun.(Proverawati, 2010).

Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche*

Tabel 5. Hubungan Status gizi dengan usia *menarche* pada siswi di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang

Variabel	N	Mean	SD	r hitung	p-value
Status Gizi (IMT)	49	18,52	2,862	-0,419	0,003
Usia <i>Menarche</i>	49	12,57	1,242		

Dari analisa uji *korelasi Spearmen Rank* didapatkan nilai $r = -0,419$, yang berarti bahwa semakin besar IMT seseorang maka usia *menarche* seseorang semakin dinic. Berdasarkan nilai korelasinya, hubungan ini merupakan hubungan yang sedang, yaitu terletak antara 0.400-0,600

Sebagian besar yang mengalami *menarche* normal mempunyai status gizi normal. Dari hasil penelitian menunjukkan rata-rata status gizi responden adalah dengan nilai IMT 18,52 yang berarti dengan status gizi normal. Paath (2005) menyatakan bahwa agar waktu *menarche* tidak terjadi gangguan sebaiknya wanita mengkonsumsi

makanan dengan gizi seimbang, sehingga status gizinya baik. Status gizi dikatakan baik, apabila zat gizi (*nutrient*) protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, maupun air tercukupi sesuai dengan kebutuhan (Paath, 2005).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *menarche* karena sangat penting dalam mencegah gangguan umur *menarche* pada remaja putri. Dewasa ini, standar kehidupan sangat berpengaruh dengan perbaikan gizi masyarakat yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya umur *menarche*. Menurut Acharya (2006) dalam penelitian Putri (2009), semakin

rendah BMI (*Body Mass Index*), maka umur *menarche* akan semakin lambat. Penelitian yang dilakukan oleh Lusiana dan Dwiriani (2007) mendapatkan bahwa sebagian besar contoh (86.7%) sudah menstruasi dan 68.3% belum menstruasi berada pada kategori status gizi normal, namun sebanyak 25.0% contoh belum menstruasi termasuk dalam kategori kurus.

Status gizi (IMT/U) contoh yang sudah menstruasi lebih banyak pada kategori normal sedangkan status gizi belum menstruasi pada kategori normal dan kurus. Berbeda dengan hasil analisis korelasi Spearman dalam penelitian ini yaitu semakin baik status gizi contoh maka semakin cepat usia *menarche*.

Menurut Frisch (1991) dalam Santrock (2003), *menarche* relatif lebih awal saat anak perempuan mencapai berat tubuh tertentu. Berat badan kira-kira 51.5 sampai 54.5 kg dapat mencetuskan *menarche* remaja yang mengalami anoreksia yang ditandai dengan berat badannya menurun drastis, dan atlet putri pada olahraga tertentu seperti senam dapat mengalami *amenore* atau tidak mengalami menstruasi.

Hasil penelitian yang didapatkan juga didukung oleh teori bahwa masalah yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kekurangan energi kronis. Masalah tersebut sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan sistem reproduksi hormon yang berkaitan erat dengan terjadinya *menarche* (Waryana, 2010). Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi yaitu datangnya *menarche* lebih lambat (Paath, 2005).

Makanan yang bergizi tinggi dan berlemak tinggi akan mengakibatkan berat badan pada perempuan remaja meningkat dan kadar estrogen pun akan meningkat akibat kolesterol tinggi. Masalah yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kekurangan energi kronis, yang berkaitan erat dengan terjadinya *menarche* (Waryana, 2010).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata-rata status gizi siswi adalah normal dengan nilai IMT 18,52. Rata-rata usia mengalami *menarche* siswa yaitu 12 tahun yang menunjukkan bahwa rata-rata siswi tidak mengalami gangguan usia *menarche*. Kesimpulan terakhir adalah terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi dengan arah hubungan negatif yakni semakin baik status gizi siswi yang ditandai dengan nilai IMT bagus maka usia *menarche*nya akan semakin dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Franco Rigon M.D. 2010. *Update on Age at Menarche in Italy: Toward the Leveling Off of the Secular Trend*. Journal of Adolescent Health
- Kartika Putri, A. 2009. Hubungan Status *Menarche* Terhadap Status Gizi, Genetik (Usia *Menarche* Ibu), Media Masa, dan Aktivitas Olahraga Pada Siswi di SMP Al-Azhar Ramawangun Jakarta Timur. Skripsi. Universitas Indonesia
- Lusiana dan Dwiriani. 2007. *Age of Menarche, Food Consumption, and Nutritional Status of Female Elementary School Children in Bogor*. Jurnal Gizi dan Pangan. Institut Pertanian Bogor.
- Paath., dkk. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Prawiroharjo, S. 2008. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Proverawati & Misarah. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santrock Jhon, W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahina
- Wiknjosastro. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo