

Article

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE PADA REMAJA SISWI KELAS 4, 5 DAN 6 DI SDN DAWUHAN LOR 01 KECAMATAN SUKODONO LUMAJANG

Fety Dwi Anggraini¹, Nova Hikmawati², Sri Wayuningsih³

¹S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

² STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ Fakultas Keperawatan Universitas Jember

SUBMISSION TRACK

Received: July 25, 2023

Final Revision: July 30, 2023

Available Online: August 06, 2023

KEYWORDS

Nutritional Status, Age of Menarche, Adolescents

CORRESPONDENCE

Email: dwi.fety04@gmail.com

A B S T R A C T

Menstruation for the first time in young women is called menarche which is experienced by girls aged 11 to 14 years. Recently, few researches show there is an earlier age of menarche because of higher nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and the age of menarche in female students in grades 4, 5, and 6 at Dawuhan Lor 01 Public Elementary School, Sukodono District, Lumajang Regency. The analytic correlation research design with a cross-sectional time approach was used on 39 respondents at Dawuhan Lor 01 Public Elementary School, Sukodono District, Lumajang Regency. Measuring tools in this study were respondent characteristic questionnaires, nutritional status observation sheets, and menarche age. Spearman's rho test was used to answer the purpose of this study. The results showed that the majority of female students had good nutritional status as many as 29 female students (74.4%). The majority of female students have normal menarche age (11-13 years) as many as 24 respondents (61.5%). There is a significant relationship between nutritional status and the age of menarche in grades 4, 5, and 6 at SDN Dawuhan Lor 01, Sukodono Lumajang District, namely p -value 0.001. So that nutritional status can affect the age of menarche, normal nutritional status also affects the normal age of menarche. Therefore, the importance of nutritional intake for the age of menarche, parents should be able to pay attention to their daughter's nutritional intake and nutrition because it can be related to the incidence of menarche experienced by their daughter.

I. INTRODUCTION

Masa remaja atau masa *adolence* merupakan masa peralihan menuju masa dewasa yang mana pada masa ini, remaja putri akan mengalami pubertas (Fitriani, 2021). Pubertas dimulai pada usia 9-13 tahun pada anak perempuan saat anak itu mengalami perubahan fisik dan psikologis berkaitan

dengan perkembangan reproduksinya (Enggar, 2018). Adapun salah satu ciri khas yang menandakan anak perempuan sudah mulai memasuki masa remaja yaitu menstruasi (Rusmimpong, dan Hutagaol, 2021). Menstruasi merupakan keluarnya darah dari vagina akibat proses peluruhan dinding rahim dan sel telur yang tidak dibuahi setiap bulan.

Kondisi ini adalah kondisi normal yang terjadi pada setiap perempuan pubertas. Sementara menstruasi pertama kali pada remaja putri disebut masa *menarche* yang dialami oleh anak perempuan berusia 12 s.d 14 tahun (Selfiyanti, 2018). Namun setiap remaja putri memiliki kecenderungan variasi masa *menarche*. Penurunan usia *menarche* yang terjadi pada remaja putri di dunia saat ini sangat berkaitan erat dengan adanya faktor endogen dan eksogen. Menurut Maestriperi et al (2014) penurunan usia *menarche* berkaitan dengan status gizi pada remaja. Usia *menarche* yang menurun pada remaja putri ini kemungkinan disebabkan terjadinya perubahan tempo dalam percepatan pertumbuhan, dan karakteristik dari kenaikan berat badan (Ong, 2017).

Prevalensi masa *menarche* di Eropa Utara mengalami penurunan yaitu pada usia 16 s.d 17 tahun menjadi usia 13 tahun, begitu pula di Amerika Serikat juga mengalami penurunan dari 17 tahun menjadi 14 tahun (Selfiyanti, 2018). Di Indonesia selama empat tahun terakhir juga mengalami penurunan usia *menarche* sebanyak 1,21 tahun dan menempati urutan ke 15 dari 67 negara (Lutfiyah, 2017).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terdapat 37,5% remaja putri telah mengalami masa *menarche* di usia 13-14 tahun (Riskesmas, 2018). Terjadi tren penurunan usia *menarche* pada wanita di Indonesia (Devi Partika Sri et al., 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 umur *menarche* di Indonesia rata-rata umur 12,4 tahun sebanyak 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami *menarche* di atas 13 tahun (Kemenkes, 2018). Di Jawa Timur sebesar 25,3% remaja putri mengalami *menarche* pada usia 11-12 tahun. Sedangkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang tidak terdapat data yang menyebutkan rata-rata usia *menarche* pada remaja putri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara kepada beberapa siswi kelas 4 di SD Negeri Dawuhan Lor 01 didapatkan hasil bahwa dari 10 siswi terdapat 4 siswi yang sudah mengalami menstruasi pada usia 10 tahun.

Penurunan usia *menarche* salah satunya dapat disebabkan karena status gizi remaja putri (Syafriani, 2021). Masa *menarche* ditentukan dari kadar zat gizi lemak dalam tubuh, yang mana lemak tersebut berfungsi untuk menentukan kematangan organ seksualitas seperti menunjang proses pembentukan hormone progesteron, estrogen dan androgen. Selain itu kadar lemak juga dapat meningkatkan kadar hormon leptin yang merangsang pembentukan GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*)(Kurniati, 2019).

Sekresi GnRH akan merangsang pembentukan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) dan *Luteinizing Hormone* (LH) oleh kelenjar pituitari. Sehingga terjadi stimulasi produksi estrogen yang meningkatkan percepatan kematangan ovum, akibatnya proses ovulasi juga akan mengalami percepatan atau yang biasa disebut *menarche* dini (Kurniati, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabasiwi (2016), menunjukkan bahwa jumlah siswi yang mengalami *menarche* lebih banyak dialami oleh siswi dengan status gizi obesitas dan gemuk sebanyak 87,1% responden.

Semakin cepat seorang wanita mengalami menstruasi, semakin rentan ia mengalami *menopause* dini. Selain itu, banyak risiko menstruasi terlalu dini yang perlu diwaspadai, seperti pertumbuhan tinggi badan berhenti lebih awal, meningkatnya risiko penyakit asma dan gangguan fungsi paru, seperti yang diungkapkan dalam *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. Studi yang dipublikasikan dalam *Cardio Renal Medicine* menyebutkan, wanita yang mengalami menstruasi terlalu dini rentan mengalami beberapa penyakit, seperti *stroke*, penyakit jantung, histerektomi (pengangkatan jantung), serta komplikasi kehamilan.

Wanita yang mengalami menstruasi terlalu dini rentan mengidap kanker payudara. Semakin cepat mereka menstruasi, semakin lama jaringan payudaranya terpapar dengan hormon estrogen. Hal ini yang membuat perempuan yang menstruasi terlalu dini rentan mengalami kanker payudara

II. METHODS

Desain dari penelitian ini menggunakan desain *analitik korelasional* dengan

pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja siswi kelas 4,5, dan 6 di SD Negeri Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukodono Kabupaten Lumajang Tahun 2023 yang telah menstruasi sampel penelitian sebanyak 39 siswi. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik Total *Sampling*. Penelitian dilakukan di SD Negeri Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukodono Kabupaten Lumajang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk wawancara terstruktur yang di artikan sebagai daftar pertanyaan – pertanyaan tertulis yang alternatif jawaban yang telah alternatif jawabannya telah di siapkan. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *spearman rho*

III. RESULT
Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Presentase
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	0	0
Gizi Baik	29	74,4
Gizi Lebih	8	20,5
Obesitas	2	5,1
Total	39	100
Usia		

IV. DISCUSSION

Identifikasi Status Gizi Remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas siswi memiliki status gizi baik sebanyak 29 siswi (74.4%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adam dkk (2022) menyatakan bahwa mayoritas indeks massa tubuh responden adalah 19,65 atau bisa dikatakan memiliki indeks massa tubuh yang normal. Status gizi merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisikologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh (Supariasa, 2016).

Status gizi adalah tingkat keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi. Keseimbangan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu

Usia Dini (<11 tahun)	15	52
Usia Normal (11-13 tahun)	24	47
Usia Lambat (>13 tahun)	0	0
Total	39	100

Tabel 1 menunjukkan mayoritas siswi memiliki status gizi baik sebanyak 29 siswi (74.4%). mayoritas siswi memiliki usia menarche normal (11-13 tahun) sebanyak 24 responden (61.5%).

Analisi Bivariate

Tabel 2 Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Siswi Kelas 4, 5 Dan 6 Di Sdn Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukodono Lumajang

	Usia Dini	Usia Normal	Usia Lambat	p-value
Gizi buruk	0	0	0	0,001
Gizi Kurang	0	0	0	
Gizi Baik	7	22	0	
Gizi lebih	6	2	0	
Obesitas	2	0	0	

Berdasarkan Tabel terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja siswi kelas 4, 5 dan 6 di SDN Dawuhan lor 01 Kecamatan Sukodono Lumajang yaitu p-value 0,001.

fisiologi, psikososial, perkembangan, budaya dan ekonomi. Status gizi dipengaruhi juga oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup asupan gizi dan digunakan secara efisien, maka akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Perlu diketahui, adanya variasi status gizi pada siswi remaja putri tersebut dapat terjadi karena adanya pengaruh beberapa faktor diantaranya pola makan, penyakit infeksi, sosial budaya , pendapatan, tingkat pengetahuan, kebiasaan, atau sanitasi lingkungan. Pada jaman yang modern ini anak usia remaja sering memakan makanan siap saji yang perlu dipertanyakan untuk kandungan gizinya. Sehingga peneliti

berasumsi bahwa semakin sering remaja mengkonsumsi makanan yang kurang sehat maka semakin berisiko terjadinya gizi lebih atau gizi kurang yang dapat mempengaruhi usia menarche.

Identifikasi Usia *Menarche* pada remaja

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas siswi memiliki usia menarche normal (11-13 tahun) sebanyak 24 responden (61.5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan ke siswi SMPN 2 Nekamese, sebagian besar adalah kategori *menarche* normal dengan persentase 92% (Syam et al., 2022). *Menarche* adalah menstruasi pertama yang menjadi pertanda kematangan seksual pada remaja wanita. *Menarche* adalah haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil dan rata-rata terjadi pada usia 11-13 tahun.

Pertumbuhan fisik pada masa remaja berbeda dengan pertumbuhan pada masa sebelumnya yakni masa anak-anak. Pada masa remaja, terjadi pacu tumbuh yang pesat dan pertumbuhan organ-organ seksual. Pertumbuhan remaja perempuan berbeda dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan mengalami pacu tumbuh lebih awal daripada laki-laki. Haid pertama atau menarche terjadi pada stadium lanjut pubertas dan sangat bervariasi antar individu.

Kecepatan *menarche* di bantu dengan pemenuhan gizi yang cukup dimana dengan gizi yang baik membantu pertumbuhan organ-organ reproduksi remaja. Menurut asumsi peneliti bahwa remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan, *Menarche* juga terjadi lebih dini. Sedangkan remaja putri yang memiliki berat badan dibawah normal, *Menarche* akan terjadi lebih lambat.

Dapat disimpulkan bahwa status gizi berhubungan positif terhadap usia *Menarche* (Syam dkk., 2022). Sehingga peneliti berasumsi bahwa semakin baik status gizi remaja maka semakin baik juga usia *menarche*. Perlu diketahui bahwa selain status gizi, faktor-faktor yang juga dapat berpengaruh terhadap usia menarche seseorang diantaranya faktor lingkungan sekolah, gaya hidup, dan keterpaparan media massa. Gaya hidup berperan sangat penting dalam menentukan usia menarche, pada anak-anak remaja yang mempunyai aktivitas olahraga, aktivitas lapangan.

Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Siswi kelas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja siswi kelas 4, 5 dan 6 di SDN Dawuhan lor 01 Kecamatan Sukodono Lumajang yaitu p-value 0,001. Dapat dibuktikan bahwa didapatkan hasil pada penelitian ini 2 siswi dengan status gizi obesitas mengalami menarche di usia dini yaitu di usia 9 dan 10 tahun. Penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian Dewi (2008) dan Jayadi (2012).

Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* baik dari faktor usia terjadinya *menarche*, adanya keluhan-keluhan selama *menarche* maupun lamanya hari *menarche*. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Mulyani, 2019). Gizi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapat *menarche* lebih dini (Astriana, 2019).

Nutrisi yang optimal dapat membantu mempercepat pertumbuhan dan perkembangan organ seksual, sedangkan tidak terpenuhinya nutrisi dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan. Sementara pada remaja dengan kelebihan gizi, *menarche* juga terjadi lebih dini. Hal ini diasosiasikan dengan kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar adiposa

Peningkatan kronik dari konsentrasi leptin di perifer turut memacu peningkatan serum LH, baik pada siang maupun malam hari. LH merupakan hormon yang dihasilkan di hipofisis anterior dan dapat dijadikan parameter menilai pubertas pada wanita. Serum LH yang lebih dini dari seharusnya berimbas kepada peningkatan serum estradiol yang kemudian berakhir dengan *menarche* dini.

Leptin sebagai produksi dari gen *ob* pada penderita obesitas mempengaruhi maturasi ovarium (Adam et al., 2022). Dari penjelasan inilah, peneliti berasumsi bahwa status gizi remaja dapat mempengaruhi usia terjadinya *menarche*. Karena gizi juga menentukan usia kematangan pada remaja.

V. CONCLUSION

Kesimpulan Penelitian ini menjelaskan tentang Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Siswi kelas 4,5, dan 6 di SD Negeri Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukodono Kabupaten Lumajang tahun 2023. Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas siswi memiliki status gizi baik sebanyak 29 siswi (74.4%) Penelitian ini juga menemukan bahwa mayoritas siswi memiliki usia *menarche* normal (11-13 tahun) sebanyak 24 responden (61.5%) Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja siswi kelas 4, 5 dan 6 di SDN Dawuhan lor 01 Kecamatan Sukodono Lumajang yaitu p-value 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, I, F., S. Kadir., R. Abudi. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Usia *Menarche* Pada Remaja Putri Di Mts Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. *Journal Health and Science;Gorontalo Journal Health & Science Community*.Vol (6). No (3)
- Dina, Rahmawati. (2023). Memahami Pengertian Remaja dan Tahap Perkembangannya.
- Fitriani R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 26;4(1):29–38. <https://ejurnal.ung.ac.id/index>
- Kemkes, RI. (2018). Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. <https://www.kemkes.go.id>
- Kurniati NA, Yunita P, Azzahra SR. Gizi pada masa *menarche*. 2019
- Khamidah, Maulidiatul. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Dini Pada Remaja Putri. <https://repositori.stikes-ppni.ac.i>
- Lutfiya, I. (2017). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi *Menarche*. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2), 135. <https://doi.org/10.20473/jbk>
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. BN.2020/NO.7, PERATURAN.GO.ID
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. BN.2014 /NO. 825. 24 hlm
- Prabasiwi, A. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Status *Menarche* Pada Siswi Smp Negeri 10 Kota Tegal *SENIT*. ISBN: 978-602-74355-0-6
- Rusmimpong R, Hutagaol UR. (2021). Hubungan Persepsi , Sikap dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Jangkat Timur. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 30;5(2):330–40.
- Syam, W., D., P., S. W. Gaytri., A.H. Muchsin., A. R. Bamahry., dan N. Laddo. 2022. Hubungan Status Gizi terhadap Usia *Menarche*. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. Vol (2). No (9)
- Syafriani. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur *Menarche* Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020 Syafriani. *Ners*. 2021;5(1):32–7.
- Selviyanti. (2018). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Usia PertaKali Menstruasi (*Menarche*) Pada Remaja Di SMPN 2 Nekamese. *CHMK Health Journal*, 2(April), 12–17.