



Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Di MI Nurul Hidayah Gresik

Ucik Faridah

Program Studi D III Kebidanan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Artha Bodhi Iswara Surabaya

Jalam Pumpungan III No 29 Surabaya, Menur Pumpungan, Kec Sukolilo, Surabaya

E-mail : ucikf4ridah@gmail.com

Abstrak :Menarche adalah menstruasi pertama yang dialami oleh seorang wanita. Membaiknya standar kehidupan berdampak pada penurunan usia menarche (menarche dini). Ada banyak faktor yang mempengaruhi usia menarche, salah satunya adalah status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah Menganti Gresik. Desain penelitian menggunakan metode *survey analitik*. Dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian yang mencoba mengetahui mengapa masalah kesehatan tersebut bisa terjadi, kemudian melakukan analisis hubungan antara faktor risiko dengan faktor efek dengan sampel 32siswi kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah diambil secara *Total Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *RankSpearman*, dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki status gizi dalam kategori normal sebanyak 13 siswi (30,8%) dan sebagian besar sebanyak 15 siswi (46,9%) mengalami usia *menarche* dalam kategori cepat/dini. Ada hubungan antarastatus gizi dengan usia menarche pada siswi kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah Menganti Gresik dengan hasil uji *Rank Spearman Test* nilai $value\ 0,001 < \alpha (0,05)$. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwadiharapkan orang tuadan guru lebih memperhatikan status gizi anak dengan mengajarkan pola hidup sehat melalui bimbingan dan penyuluhan sehingga tercapai kesehatan Reproduksi optimal.

Kata Kunci : *Status Gizi, Usia Menarche, Remaja Putri*

Abstract : *Menarche is the first menstrual period experienced by a woman. An improved standard of living can have an impact on the decline in menarche age (early menarche). There are many factors that affect menarche age, one of which is the nutritional status. The purpose of this research is to know the correlation between nutritional status with menarche age on 5th and 6th grade students at MI Nurul Hidayah Menganti Gresik. The research design used analytical survey method. By using cross sectional approach that is a research that to know why health problem can happen, then do analysis of correlation between risk factor with effect factor with sample of 32 student of class 5 and 6 in MI Nurul Hidayah taken by Total Sampling. Data analysis used is Rank Spearman test, with significant level 0,05. The results showed that most of them had nutritional status in normal category as many as 13 students (30.8%) and most of 15 students (46.9%) experienced menarche age in the fast / early category. There is a relationship between nutritional status and menarche on 5th and 6th grade students in MI Nurul Hidayah Menganti Gresik with test result Rank Spearman Test value $0,001 < (0,05)$. From these results, it can be concluded that it is expected that the parents and teachers pay more attention to the nutritional status of children by teaching healthy lifestyle through guidance and counseling so as to achieve optimal reproductive health.*

Keywords: *Nutritional Status, Menarche Age, Teenage Girl*



Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi yang unik dan ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yaitu bila anak telah mencapai umur 10 - 19 tahun. Menjadi remaja berarti mengalami proses berat yang membutuhkan banyak penyesuaian dan menimbulkan kecemasan. Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa.

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami oleh wanita. *Menarche* dianggap sebagai hal yang penting karena *menarche* dikatakan sebagai puncak dari serangkaian perubahan seorang gadis yang sedang menginjak dewasa, dimana secara fisik pemunculannya ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. *Menarche* diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas. Remaja putri banyak mengalami hal-hal yang dapat mempengaruhi *menarche*, antara lain adanya perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel dan asupan gizi yang dikonsumsi saat menjelang datangnya *menarche* (Waryana, 2010). Seorang perempuan mendapatkan haid pertama kali pada usia 12 atau 13 tahun, tetapi ada juga yang mengalami menstruasi lebih awal (usia 8 tahun) yang disebut pubertas *prekoks* dan lebih lambat (usia 18 tahun) yang disebut pubertas *tarda* (Irawan, 2010). usia untuk mencapai fase *menarche* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain faktor suku, genetic, gizi, sosial, ekonomi dll

Di Inggris usia rata-rata untuk mencapai *menarche* adalah 13 tahun dan di Indonesia menurut kemenkes 2018 umur rata-rata *menarche* terjadi umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60% pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6 %. usia 11-12 tahun sebanyak 30,3 % dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Asupan gizi yang kurang menyebabkan gizi pada seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Pada wanita anoreksia kadar hormon steroid mengalami perubahan yaitu meningkatkan kadar testostosterone serum dan penurunan sekresi 17-ketosteroid dalam urine, diantaranya androsteron dan epioandrosteron, dampaknya terjadi perubahan siklus ovulasi yang mengakibatkan lamanya *menarche* (Waryana, 2010). Modernisasi dan instanisasi gaya hidup diyakini sebagai faktor yang memegang andil cukup besar dalam penurunan rerata usia *menarche*.



Hal ini dikarenakan kemajuan peradaban diikuti pula dengan perubahan-perubahan pada manusia, mulai dari perubahan pola makan sampai perubahan pola hidup. (Waryana, 2010). Setiap gizi anak sekolah sangat bervariasi, sebagian besar cenderung mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung gula dan lemak. Disaat tersebut para remaja putri yang masih menjalankan pendidikan di sekolah mengalami *menarche* dan mengalami gejala yang berbeda-beda setiap individu (Sunarto, 2010).

Metode Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey analitik*. Dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, populasi pada penelitian ini semua siswi yang duduk di kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah yang berjumlah 32 siswi. Sampel yang diambil yaitu dengan total sampling sebanyak 32 siswi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah Menganti Gresik.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Status Gizi Pada Siswi Kelas 5 Dan 6 Di MI Nurul Hidayah Menganti, Gresik.

Status Gizi (IMT)	Jumlah Responden	Persentase (%)
Kurus	12	37,5%
Normal	13	40,6%
Gemuk	7	21,9%
Total	32	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 32 Siswi sebagian besar berada pada kategori status gizi normal sebanyak 13 siswi (40,6%) dan sebagian kecil pada kategori status gizi gemuk sebanyak 7 siswi (21,9%).

Menurut Almatsier (2009) status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh yang dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu status gizi kurang, status gizi normal dan status gizi gemuk. Gizi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapat *menarche* lebih dini. Pada umumnya, mereka yang menjadi matang lebih dini akan memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan mereka yang matang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama (Waryana,



Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Di MI Nurul Hidayah Gresik

Ucik Faridah

Program Studi D III Kebidanan STIKES Artha Bodhi Iswara Surabaya

2010). Pada kelompok-kelompok umur tersebut berada pada suatu siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lain, dalam hal ini siswi kelas 5 dan 6 termasuk dalam kategori kelompok anak sekolah (6-12 tahun) dan kelompok remaja (13-20 tahun).

Menurut penelitian Sarah Stefany (2013), yang dilakukan pada siswi di SD dan SMP di kota Manado, dimana didapatkan hasil uji statistik hubungan antara IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan usia *menarche* didapatkan p value 0.000 ($p < 0.01$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang sangat bermakna antara IMT dengan usia *menarche*. Satu 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 atau dalam rentang waktu usia normal (11-13 Tahun).

Tabel 2. Usia *Menarche* Pada Siswi Kelas 5 Dan 6 Di MI Nurul Hidayah Menganti, Gresik.

Usia <i>Menarche</i>	Jumlah	Persentase (%)
Cepat/Dini (<11 Tahun)	15	46,9%
Normal (11-13 Tahun)	4	12,5%
Lambat (>13 Tahun)	13	40,6%
Total	32	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 32 Siswi sebagian besar mengalami *menarche* cepat/dini sebanyak 15 siswi (46,9%) dan sebagian kecil mengalami *menarche* normal sebanyak 4 siswi (12,5%).

Menarche adalah menstruasi pertama kali yang terjadi dalam rentang usia 10 – 16 tahun atau pada masa awal remaja. *Menarche* merupakan tanda adanya suatu perubahan status sosial dari anak –anak ke masa dewasa, dan adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada daerah pubis dan aksila, dan distribusi lemak pada daerah pinggul (Proverawati & Misaroh, 2009). Usia terjadinya *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi, genetik, status sosial ekonomi, aktifitas olahraga, perbedaan geografis, dan lingkungan. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 menyatakan 5,2% anak-anak di 17 provinsi di Indonesia telah memasuki usia *menarche* dibawah 12 tahun (*menarche* dini). Menurunnya usia *menarche* pada remaja



juga dipengaruhi oleh faktor genetik, kesehatan umum, faktor ras dan suku bangsa, cara hidup dan juga faktor lingkungan. Penelitian yang dilakukan Putri menyatakan bahwa terdapat hubungan genetik (usia menstruasi pertama ibu) dengan usia menarche pada anak. Faktor genetik sangat berperan dimana hubungan ini diduga berkaitan dengan lokus yang mengatur estrogen yang diwariskan. Pada waktu terjadi kematangan seksual, seorang gadis mengikuti menstruasi pertama ibunya.

Hasil dalam penelitian ini juga didukung oleh Susanti (2012) disebutkan dalam penelitiannya pada remaja di SMPN 30 Semarang dari hasil skrining awal yang menunjukkan bahwa 23,6% dari total 161 siswi kelas VII mengalami menstruasi pertama dibawah 12 tahun. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibisono Priyo (2009). Berdasarkan hasil penelitian, maka asumsi peneliti tentang usia *menarche* yang terjadi di usia < 11 tahun di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya status gizi, lingkungan, genetik, dan status sosial ekonomi dari orang tua. Misalnya makanan yang bergizi tinggi akan lemak dari protein hewani akan meningkatkan kadar estrogen yang mempengaruhi pertumbuhan hormon reproduksi sehingga *menarche* timbul lebih cepat dari batas normal.

Tabel 3. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Pada Siswi Kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah Menganti, Gresik

Status Gizi	Usia <i>Menarche</i>						Jumlah	%
	Cepat/Dini	%	Normal	%	Lambat	%		
Kurus	3	25,0	0	0	9	75,0	12	100
Normal	6	46,2	3	23	4	30,8	13	100
Gemuk	6	85,7	1	14,3	0	0	7	100
Jumlah	15	46,9	4	12,5	13	40,6	32	100
P=0,001						$\alpha=0,05$		

Hasil tabulasi silang hubungan status gizi dengan usia *menarche* diketahui bahwa sebagian besar status gizi siswi dalam kategori normal sebanyak 13 siswi (40,6%) sehingga usia *menarche* terjadi pada kategori cepat/dini sebanyak 6 siswi (46,2%) dan sebagian kecil status gizi siswi dalam kategori gemuk sebanyak 7 siswi (21,9%) sehingga usia *menarche* terjadi pada kategori cepat/dini sebanyak 6 siswi (85,7).

Hasil tabulasi diatas dilanjutkan dengan uji analisa data *Rank Spearman*, dan dari hasil analisa data tersebut didapatkan nilai signifikan 0,001. Nilai $p \leq 0,05$ sehingga dapat



Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Di MI Nurul Hidayah Gresik

Ucik Faridah

Program Studi D III Kebidanan STIKES Artha Bodhi Iswara Surabaya

diartikan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah Menganti Gresik.

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi usia menarche. Beberapa ahli mengatakan anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami menarche dari pada anak yang kurus. Keanekaragaman konsumsi makanan dan faktor genetik merupakan indikator utama timbulnya menarche dini terutama sebagai pemicu keluarnya GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormone*). Berdasarkan beberapa penelitian disebutkan bahwa asupan zat gizi yang meliputi asupan lemak, asupan protein (hewani dan nabati), serat dan kalsium berperan penting dalam penentuan usia menarche remaja putri. Konsumsi makanan tinggi lemak akan berakibat pada penumpukkan lemak pada jaringan adiposa yang berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin. Leptin ini akan memicu pengeluaran hormon GnRH yang selanjutnya mempengaruhi FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormon*) dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen dan progesteron. Estrogen dan progesteron adalah hormon yang mempunyai fungsi salah satunya adalah menstimulasi terjadinya menarche (Susanti, 2012).

Status gizi adalah keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya, Mc. Laren menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat gizi yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya (Sulistyoningsih, 2011). Menurut (Karapanou dan Papadimitriou, 2010), faktor – faktor yang mempengaruhi usia *menarche* yaitu: 1) status gizi, 2) genetik, 3) status sosial ekonomi, 4) aktifitas olahraga 5) perbedaan geografis dan 6) lingkungan. Usia *menarche* sangat bervariasi dan sangat tergantung pada status gizi. Dari penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang sama, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh (Ramadani, 2012) kepada siswi SMP AL-Azhar 8 Kemang Pratama Bekasi menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche*. Hal ini juga sama pada penelitian yang dilakukan oleh (Ana, 2008) pada siswi SMP Negeri 2 Tanjung Morawa Kec. Tanjung Morawa Kab. Deli Serdang yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan usia *menarche* dengan menggunakan korelasi *bivariat product pearson moment*. Hal yang berbeda diungkapkan oleh Widyaningtyas Silvia (2013).



Berdasarkan hasil penelitian, maka asumsi peneliti tentang siswi yang memiliki status gizi kurus mendapatkan *menarche* pada kategori lambat 9 siswi dan status gizi normal mendapatkan *menarche* pada kategori cepat/dini 6 siswi, hal ini dikarenakan status gizi seseorang berkaitan erat dengan asupan makanan yang dikonsumsinya. Seseorang yang mendapatkan asupan gizi yang baik atau gizi yang lebih maka akan mempengaruhi hormon pertumbuhan tubuh khususnya akan mempercepat kematangan hormon reproduksi untuk mendapatkan *menarche* dini atau tepat pada waktunya, begitu juga sebaliknya seseorang yang mendapatkan asupan gizi yang kurang akan menyebabkan penurunan fungsi reproduksi yang mengakibatkan lamanya *menarche*. Sedangkan untuk siswi yang memiliki status gizi kurus mendapatkan usia *menarche* cepat/dini bisa disebabkan oleh beberapa faktor diluar status gizi, yaitu : faktor keturunan, kesehatan umum, faktor ras, faktor iklim, cara hidup dan lingkungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada siswi kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah Menganti, Gresik, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 di MI Nurul Hidayah Menganti Gresik.

Daftar Pustaka

- D Safitri & A.Wati.2014.Analisis Indikator gaya hidup yang berhubungan dengan usia *menarche* remaja putri.di unduh dari URL <https://www.neliti.com/publications/187344/analisis-indikator-gaya-hidup-yang-berhubungan-dengan-usia-menarche-remaja-putri>
- Herwati.&Murniati.2022.Monograf menghadapi *menarche* pada anak sekolah dasar.Pekalongan:NEM
- Rummy islami zaini.2023.Usia *Menarche* pada siswi sekolah dasar.Pekalongan:NEM



Hubungan Antara Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Di MI
Nurul Hidayah Gresik

Ucik Faridah

Program Studi D III Kebidanan STIKES Artha Bodhi Iswara Surabaya

Nugroho, T. & Utama, B.I. 2014. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta :
Nuha Medika.

Nursalam. 2013. Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta:
Salemba Medika

Supariasa, I.D.N, Bakri, B. & Fajar, I. 2013. Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC.

Wiknjosastro, H. 2008. Ilmu Kandungan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka

Wirasenta L. 2011. Hubungan Status Gizi Anak, Status Sosial ekonomi Orang Tua dan
Paparan Media Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar (SD) Provinsi
Nusa Tenggara Barat. Diunduh dari URL: <http://www.pps.unud.ac.id>