

## **HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI**

Esti Rahayu<sup>1</sup>, Hikmatul Khoiriyah<sup>2</sup>

Akademi Kebidanan Wira Buana

estirahayu@akbid-wirabuana.ac.id<sup>1</sup>, hikmatulkhoiriya@akbid-wirabuana.ac.id<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*According to the World Health Organization (WHO) the age range for menarche in adolescents is between the ages of 10-19 years. The results of the 2018 Riskesdas show that the average age of menarche in Indonesia is 13 years, with an earlier occurrence at the age of less than 9 years or later until the age of 17. The research method used was cross sectional. This research was conducted at SMPN 3 Batanghari Nuban with a total sample of 63 respondents. The results obtained from the 63 respondents studied were 50 respondents with good nutrition and abnormal menarche age, 48 respondents in the age category <12 years and > 14 years. In this study, it was found that the age of menarche was highest in the age group <12 years. In addition, many adolescents with good nutritional status had menarche <12 years. Relationship between nutritional status and menarche age. Factors that affect the age of menarche are not only nutritional status but there are several other factors including environment, socio-economic, exposure to visual videos and others. It is hoped that more in-depth research will be carried out on other factors that influence the age of menarche.*

**Keywords :** Menarche, Teenager, Age At Menarche, Nutritional Status

### **ABSTRAK**

Menurut *World Health Organization (WHO)* rentang usia menarche pada remaja berada antara usia 10-19 tahun. Hasil Riskesdas 2018 bahwa rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat sampai usia 17 tahun. Metode penelitian yang digunakan cross sectional, penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Batanghari Nuban dengan jumlah sampel 63 responden. Didapatkan hasil dari 63 responden yang diteliti terdapat 50 responden dengan gizi baik dan usia menarche tidak normal 48 responden pada kategori usia <12 tahun dan > 14 tahun. Pada penelitian ini ditemukan bahwa usia menarche terbanyak pada kelompok usia <12 tahun selain itu juga remaja dengan status gizi baik banyak yang mendapatkan menarche <12 tahun. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *corelation pearson Chi-square* diperoleh nilai *Pvalue* 0,034 dan *OR* 0,256 yang berarti terdapat hubungan status gizi dengan usia menarche. Faktor yang mempengaruhi usia menarche bukan hanya status gizi melainkan ada beberapa faktor lain diantaranya lingkungan, sosial ekonomi, paparan video visual dan lain-lain. Harapannya agar dilakukan penelitian lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi usia menarche.

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

## PENDAHULUAN

*Menarche* atau sering dikatakan menstruasi pertama kali merupakan kondisi sudah matangnya seorang wanita. Pada umumnya terjadi pada wanita usia 10-16 tahun. *Menarche* pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan yang disebabkan oleh kesiapan mental, kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan-perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*, dan kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2017). Remaja yang belum siap menghadapi *menarche* akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai sesuatu yang kejam dan mengancam, serta suatu hal yang memalukan. Keadaan ini dapat berlanjut sampai dewasa jika remaja putri tidak diberikan informasi yang benar. Berbeda bagi mereka yang telah siap dalam menghadapi *menarche*, mereka akan merasa senang dan bangga, karena mereka menganggap dirinya sudah dewasa secara biologis (Simon & Hutomo, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) rentang usia menarche pada remaja berada antara usia 10-19 tahun. Hasil Riskesdas 2018 bahwa rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun, dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun atau lebih lambat

sampai usia 17 tahun. Menarche lebih banyak dialami pada wanita umur 10-15 tahun (Riskesdas, 2018). Hasil studi di Amerika Serikat prevalensi yang diperoleh dari penelitian mengenai masalah remaja dalam menghadapi pubertas, diperoleh hasil 5-50% remaja mengalami kecemasan *premenarche* (Ghozally, 2017). Studi di Italia pada remaja puteri berusia 11-15 tahun menunjukkan usia *menarche* yang tercepat pada usia 12 tahun 3 bulan dan terlama pada usia 13 tahun 4 bulan (Lazzeri et al., 2018). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa 70,1% remaja puteri yang berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi dan sebanyak 29,9% belum mendapatkan haid/menstruasi (Riskesdas, 2018).

Studi yang dilakukan pada remaja putri pedesaan di Bangladesh menunjukkan terjadinya penurunan usia menarche yang berhubungan dengan IMT. Menarche yang semakin dini pada seorang remaja dikaitkan dengan peningkatan IMT selama bertahun-tahun. Remaja dengan IMT berlebih (overweight) menyebabkan terjadinya menarche dini dibandingkan remaja dengan IMT yang normal atau kurus (underweight) (Barros et al., 2019). IMT merupakan salah satu cara untuk memantau status gizi individu pada kelompok remaja yang dapat diketahui

dengan pengukuran antropometri dengan membandingkan data tinggi badan dan berat badan. Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2018), prevalensi gizi remaja dengan usia 13-15 tahun yaitu 10,4% mempunyai IMT dibawah standar nilai normal atau kategori kurus dan sangat kurus, kategori gemuk sebanyak 7,8% dan IMT normalnya 2,3%. Studi di Amerika menemukan bahwa BMI memiliki efek yang lebih besar pada usia saat menarche, memberikan banyak bukti untuk mendukung upaya mengatasi epidemic obesitas pada remaja di Amerika Serikat (Biro, Frank M et al., 2018). Penelitian Prabasiwi melaporkan terdapat hubungan antara status gizi terhadap umur menarche pada remaja putri (Prabasiwi, 2016).

Selain orangtua, sekolah merupakan salah satu yang strategis untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya anak-anak. Hal itu sekolah menjadi lembaga yang didirikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik, mental, moral maupun intelektual. Pendidikan kesehatan melalui sekolah efektif dalam memberikan pengetahuan tentang kesehatan kepada anak-anak (Rahayu, 2023). Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik mengambil judul Gambaran Usia Menarche Pada Siswi SDN 2 Cempaka

Nuban Kecamatan Batanghari Nuban Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan cross sectional, penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Batanghari Nuban. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswi di SMPN 3 Batanghari Nuban yang sudah mengalami menarche yaitu sebanyak 63 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling. Pengumpulan data menggunakan instrument kuesioner dan status gizi responden menggunakan pengukuran antropometri dan dianalisis berdasarkan nilai Z-score dari indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan mengkategorikannya menjadi 2 yaitu gizi baik (nilai Z-score -2SD sampai dengan +1SD) dan gizi kurang (nilai Z-score -3SD sampai dengan <-2SD). Sedangkan status usia dikategorikan menjadi normal (12-14 tahun) dan tidak normal (<12 tahun dan >14 tahun)

## HASIL

Hasil penilitian ini diinterpretasikan pada Tabel 1 dibawah ini. Status gizi siswi diperoleh berdasarkan rujukan pada Permenkes RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri yang sudah sesuai dengan *The WHO Reference 2007* untuk anak 5-18 tahun

dengan mengukur berat badan dan tinggi badan selanjutnya data dianalisis berdasarkan IMT/U.

**Tabel 1**  
**Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche**

Status Gizi (IMT/ U)	Usia Menarche		N	P value	OR			
	Normal							
	n	%						
Gizi Baik	9	18	41	82	50			
Gizi Kurang	6	46,2	7	53,8	13			
				0,034	0,256			

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 63 responden yang diteliti terdapat 50 responden dengan gizi baik. Responden dengan usia menarche tidak normal merupakan kategori terbanyak dalam penelitian ini yaitu sebanyak 48 responden. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *corelation pearson Chi-square* diperoleh nilai *Pvalue* 0,034 dan *OR* 0,256 yang berarti terdapat hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SMPN 3 Batanghari Nuban Kecamatan Batanghari Nuban Kabupaten Lampung Timur.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di SMPN 3 Batanghari Nuban mendapatkan menarche pada usia kategori tidak normal yaitu <12 tahun dan > 14 tahun. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa usia menarche terbanyak pada

kelompok usia <12 tahun selain itu juga remaja dengan status gizi baik banyak yang mendapatkan menarche <12 tahun, penurunan rata-rata usia menarche pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor gaya hidup remaja pada era modernisasi. Hal ini dikarenakan terjadinya kemajuan peradaban yang diikuti dengan terjadinya perubahan pada manusia, seperti perubahan pola makan dan gaya hidup.

Hasil analisis data (Riskeidas, 2018) menunjukkan proporsi terjadinya menarche pada remaja yang berusia 10-19 tahun yaitu 78,6% pada usia 12 tahun, 42,8% pada usia 15 tahun dan 19,6% pada usia 18 tahun dengan rata-rata usia menarche 12,96 tahun. Pernyataan (Saddiyah Rangkuti, 2021) tentang usia menarche secara signifikan lebih muda di daerah perkotaan dari pada pedesaan tidak sesuai dengan hasil penelitian ini yang mana tempat penelitian merupakan daerah pedesaan. Menurut (Proverawati & Misaroh, 2017) usia menarche dini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya genetik, hormon, status gizi, makanan, sosial ekonomi, keterpaparan media massa orang dewasa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup. Hal tersebut sesuai dengan wawancara peneliti kepada responden bahwa kebanyakan responden sudah menggunakan Handphone dan bermain sosial media seperti TikTok, Facebook, Instagram,

Capcut sejak sekolah dasar. Sehingga keterpaparan video visual (pornografi) lebih dini yang mana keterpaparan video maupun gambar pornografi merupakan salah satu faktor penyebab menarche dini. Hal ini juga didukung dengan kurangnya responden dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SMPN 3 Batanghari Nuban Kecamatan Batanghari Nuban Kabupaten Lampung Timur. Status gizi merupakan faktor yang berkaitan dengan usia menarche. Harapannya untuk remaja putri yang sudah mengalami menarche untuk memperhatikan asupan makanannya dan rajin berolahraga untuk menghindari masalah-masalah yang dapat terjadi saat menstruasi seperti *dysmenorrhea* atau nyeri perut saat menstruasi. Diharapkan untuk orangtua lebih peduli dengan kegiatan anak-anaknya dan memberikan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi agar tidak mengalami menarche dini yang dapat mengakibatkan ketidaksiapan dan kecemasan sehingga remaja yang belum siap menghadapi menarche akan timbul keinginan untuk menolak proses fisiologis tersebut, mereka akan merasa haid sebagai

sesuatu yang kejam dan mengancam, serta suatu hal yang memalukan.

Saran untuk peneliti selanjutnya agar dilakukan penelitian lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi remaja putri mengalami menarche dini di era digitalisasi yang mana semua hal dapat dilakukan dengan teknologi canggih dan akses internet yang mudah. Sehingga apakah faktor kemajuan teknologi juga dapat mempengaruhi anak-anak mengalami menarche dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barros, B. de S., Kuschnir, M. C. M. C., Bloch, K. V., & Silva, T. L. N. da. (2019). ERICA: age at menarche and its association with nutritional status. *Jornal de Pediatria*, 95(1), 106–111. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.12.004>
- Biro, Frank M, M., Pajak, A., Wolff, M. S., Pinney, S. M., Windham, G. C., Galvez, M. P., Greenspan, L. C., Kush, L. H., & Teitelbaum, S. L. (2018). Age of menarche in a longitudinal US cohort. *Journal Pediatr Adolesc Gynecol*, 176(5), 139–148. <https://doi.org/10.4049/jimmunol.1801473>.The
- Lazzeri, G., Tosti, C., Pammolli, A., Troiano, G., & Vieno, A. (2018). Overweight and lower age at menarche: evidence from the Italian HBSC cross-sectional survey. *BMC Women's Health*. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0659-0>
- Prabasiwi, A. (2016). Hubungan Antara

- Status Gizi dengan Status Menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal. *Seminar Nasional IPTEK Terapan*, 1(1), 106–111.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2017). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika.
- Rahayu, R. (2023). HUBUNGAN PENDIDIKAN DAN DUKUNGAN IBU DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA SAAT MENARCHE DI MTS. A CIREBON. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 60–67.  
<https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.165>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). In *Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8, pp. 1–200). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Saddiyah Rangkuti. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Persiapan Menghadapi Menarche pada Siswa SD 060963 Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JURKESMAS)*, 1(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.53842/jkm.v1i1.6>
- Simon, M., & Hutomo, W. M. P. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kesiapan Siswi Dalam Menghadapi Menarche Di SD Islam Guppi Kota Sorong. *Nursing Inside Community*, Vol. 3 No.