

Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung

Sylvia V¹⁾, Fitria Saftarina²⁾

Email: s8182830@gmail.com

¹⁾Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, ²⁾Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Abstrak

Menarche adalah menstruasi pertama di tengah masa pubertas yang terjadi di awal masa remaja. Dewasa ini, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada percepatan usia *menarche* dikarenakan status gizi yang meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan ketepatan usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Sampel penelitian berjumlah 186 orang yang ditentukan menggunakan metode *stratified random sampling*. Status gizi dihitung dengan menggunakan IMT/U, kemudian diukur dengan kurva WHO. Hasil uji analisis statistik Chi Square didapatkan $\alpha = 0,000$, dimana p yang digunakan adalah 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hubungan status gizi dan usia *menarche* bermakna secara statistik. Mengingat hal tersebut, maka sangat disarankan untuk remaja putri agar memperhatikan asupan gizinya agar mengalami *menarche* pada usia yang normal.

Kata kunci: remaja putri, status gizi, usia *menarche*

CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND *MENARCHE* AGE IN TEENAGE GIRLS AT SMP NEGERI 22 BANDAR LAMPUNG

Sylvia V¹⁾, Fitria Saftarina²⁾

¹⁾Medical Faculty Student of Lampung University, ²⁾Medical Faculty Lecturer of Lampung University

Abstract

Menarche is the first menstrual cycle which happens in the age of puberty. Recently, few newest researches show there is an earlier age of *menarche* because of higher nutritional status. The purpose of this research is to show the correlation between nutritional status and the accuracy of *menarche* age of students from SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Samples are taken from 186 girls using stratified random sampling method. Nutritional status is counted using BMI/age, then measured with standard of WHO's curve. Analysis statistic results from the *Chi Square* test is $\alpha = 0,000$, where p used is 0,005. Conclusion is, this research shows that there is meaningful statistic correlation between nutritional status and the age of *menarche*. Because of that, it is recommended for teenage girls to pay attention to their nutritional status in order to get *menarche* in the normal age.

Keywords: *menarche* age, nutritional status, teenage girls

Pendahuluan

Menarche adalah menstruasi pertama di tengah masa pubertas. Biasanya, peristiwa ini terjadi di awal masa remaja. Menurut Haditomo (2002), usia remaja berlangsung antara umur 12 – 21 tahun dan merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa. Setelah mengalami *menarche*, akan terjadi beberapa perubahan lain yang menunjang fungsi reproduksi, misalnya pertumbuhan payudara, pertumbuhan bulu-bulu halus di daerah tertentu, dan penambahan lemak pinggul.

Menurut penelitian Misaroh (2009), usia *menarche* rata-rata adalah 13,1 tahun. Usia seorang anak perempuan mendapatkan *menarche* sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor, di antaranya faktor keturunan, kesehatan gizi, dan keadaan umum (Sarwono, 2005).

Diungkapkan oleh Edward (2007), dalam 25 tahun terakhir, usia rata-rata *menarche* menjadi lebih cepat, dari 12,75 tahun menjadi 12,54 tahun. Usia *menarche* yang lebih cepat tersebut mungkin mencerminkan keadaan gizi dan kesehatan umum yang lebih baik (Nelson, 2004). Supriasa (2004) mengungkapkan, suatu keadaan fisiologis dimana tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh atau status gizi dapat diukur secara objektif dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator.

Dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shalisha (2011) di Tanjung Morawa, didapatkan bahwa semakin baik status gizi seseorang, maka usia *menarche* orang tersebut akan semakin tepat (tidak terlambat atau terlalu dini). Sebuah studi di Amerika Serikat (2006) juga mengungkapkan bahwa ada hubungan yang kuat dari peningkatan IMT dengan awalnya usia pubertas.

Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*, yaitu mencari hubungan antara variabel bebas, yaitu status gizi, dan variabel terikat, yaitu usia *menarche*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 22 Bandar Lampung pada bulan Oktober 2012. populasinya adalah seluruh siswi SMP Negeri 22 Bandar Lampung, mulai dari kelas VII sampai kelas IX yang berjumlah 311 siswi. Kemudian, penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *stratified random sampling*, yaitu cara pengambilan sampel, dan didapat hasil sejumlah 188 sampel.

Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Siswi SMP Negeri 22 Bandar Lampung; 2) sudah mengalami *menarche*; dan 3) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Siswi yang sedang sakit sehingga tidak hadir saat penelitian.

Definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definsi
Status gizi	Keadaan gizi seseorang yang dilihat dari perbandingan tinggi dan berat badan
Usia <i>menarche</i>	Umur responden saat mendapatkan menstruasi pertama kali, dalam hitungan tahun dan bulan yang dijadikan angka desimal (tahun bulan/12).

Data yang terkumpul diolah dengan komputer menggunakan bantuan SPSS v.16. Untuk menguji kemaknaan, digunakan batas kemaknaan yaitu sebesar 5% ($\alpha = 0,05$).

Hasil

Dari data yang diperoleh, sebanyak 154 sampel memiliki usia *menarche* yang normal. Sisanya, 32 sampel, memiliki usia *menarche* yang tidak normal. Sedangkan untuk status gizi, 155 sampel memiliki status gizi yang normal dan 31 sampel memiliki status gizi yang tidak normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia *Menarche* (2)

Usia Menarche	Frekuensi	Persentasi
Normal	154	82,79%
Tidak Normal	32	17,21 %
Total	186	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentasi
Normal	155	83,33%
Tidak Normal	31	16,67%
Total	186	100%

Pada analisis bivariat, 143 siswi dengan status gizi normal memiliki usia menarche yang juga normal. Didapatkan juga ada 11 orang siswi dengan status gizi normal yang mengalami menarche di bawah 11 tahun atau di atas 13 tahun. Ada pula 12 orang siswi dengan status gizi yang berlebihan atau kekurangan, namun mengalami menstruasi pertama di usia yang normal. Sisanya, 20 orang memiliki status gizi yang tidak normal dan usia menarche yang juga tidak normal.

Pembahasan

Hasil di atas mungkin disebabkan karena selain status gizi, Saraswati (2010) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa aktivitas fisik juga memengaruhi usia menarche. Faktor lingkungan juga berpengaruh, dimana semakin banyak media yang mempertontonkan materi pornografi akan lebih mempercepat kematangan seksual seorang gadis (Smart, 2008). Dikemukakan oleh Eka (2004), bahwa ibu yang mendapatkan menarche lebih awal, maka anak mereka memulai periode menstruasi lebih awal pula. Naryanti (2012) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa faktor keturunan, usia menarche saudara perempuan kandung, dan kondisi kesehatan umum juga berpengaruh terhadap usia menarche.

Dalam penelitiannya, Aishah (2011) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki IMT yang lebih tinggi cenderung mendapatkan menstruasi pertamanya terlebih dahulu, karena kadar leptin yang disekresikan oleh kelenjar diposa. Boenga (2011) mengatakan bahwa leptin memengaruhi kadar neuropeptida Y yang memengaruhi GnRH. Lalu, berubahnya kadar GnRH yang disekresikan juga mengubah kadar sekresi LH. Selain itu, leptin berpengaruh pada maturasi oosit yang merangsang pematangan ovum yang dihasilkan oleh ovarium. Maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki status gizi tinggi akan mengalami menarche di usia yang lebih cepat dibanding mereka yang memiliki status gizi rendah, karena perbedaan jumlah kelenjar adiposa yang mereka punya menghasilkan jumlah sekresi kadar leptin yang berbeda. Mereka yang memiliki status gizi tinggi atau di atas normal akan mendapat menarche di usia yang terlalu cepat, sedangkan mereka yang memiliki status gizi rendah atau di bawah normal mengalami menarche di usia yang terlalu lambat. Lalu, mereka dengan status gizi yang normal mengalami menarche di usia yang juga normal.

Menurut uji statistik, nilai p yang didapatkan adalah 0,000. Hal ini berarti $p < 0,05$, maka ini menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche pada SMP Negeri 22 Bandar Lampung. Penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian Dewi (2008) dan Jayadi (2012). Hasil penelitian di atas berbeda dengan penelitian Ariwibowo (2004) yang menyatakan tidak ada hubungan antara status gizi dan menarche. Perbedaan tersebut mungkin disebabkan oleh perbedaan jumlah sampel, dimana Ariwibowo menggunakan hanya 91 siswi.

Simpulan

Semakin baik status gizi seseorang, semakin tepat usia menarche orang tersebut.

Daftar Pustaka

- Aishah, S. 2011. *Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Shafiyatul Amaliyyah Medan Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara: Medan.
- Aribowo, A. 2004. *Hubungan Status Gizi (Indeks BB/TB dan TB/U) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri di Kecamatan Pati Kabupaten Pati*. Thesis. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Jayadi, D. 2012. *Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswi Kelas VII di SMP Negeri 1 Ngariboyo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan*. Stikes Yarsis: Surabaya.
- Koers, H.S.R. 2002. *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Larsen, A. 2001. *Maturational timing and overweight prevalence in US adolescent girls*. Journal of Am Public Health, 91, 642-644.
- Prawirohardjo, S. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka: Jakarta. Hal 98-99.
- Rini, I. 2005. *Faktor-Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Kejadian Kanker Payudara Wanita*. Thesis. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Saraswati, R. 2012. *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche Siswi SMP Al-Azhar 8 Kemang Pratama Bekasi*. Skripsi. UPN Veteran: Jakarta.
- Sari, E. 2004. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Kecerdasan Anak di SD Negeri Meri II Mojokerto*. Thesis. UNIMUS: Semarang.
- Sari, U. 2005. *Perbedaan Status Gizi dan Prestasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Daerah Pantai dan Daerah Pegunungan Kabupaten Pati Tahun Pembelajaran 2004/2005*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang: Semarang.