

**HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN DENGAN USIA *MENARCHE*
PADA REMAJA PUTERI DI SD NEGERI 15
PEKANBARU**

Tengku Hartian Silawati Ningsih¹, Mustika Hana Harahap²

⁽¹⁾⁽²⁾DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Informatika, IKES Payung Negeri
Pekanbaru, Jl. Tamtama No.6, Kel. Labuh Baru Timur, Kec. Payung Sekaki, Pekanbaru,
Riau

*email: hartian.tengku@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-14 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Pada remaja wanita, masa pubertas seringkali ditandai dengan *menarche* atau menstruasi untuk yang pertama kali. Hal ini menandakan bahwa aktivitas hormonal dan organ-organ reproduksi di dalam tubuhnya sudah matang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja puteri. Penelitian ini berjenis penelitian *kuantitatif* dengan jenis penelitian *deskriptif* korelasi yang menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja puteri ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$), untuk itu Penelitian. Untuk itu disarankan kepada pihak sekolah agar melakukan penyuluhan khususnya pada siswi kelas V dan VI tentang makanan bergizi dan tentang *menarche*.

Kata kunci: *menarche*, status gizi, remaja

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that can occur in the age range of 10-14 years or in early adolescence in the middle of puberty before entering the reproductive period. Menarche is a sign of the beginning of a woman's entry into the reproductive period. In adolescent girls, puberty is often marked by menarche or menstruation for the first time. This indicates that hormonal activity and reproductive organs in the body are mature. This study aims to determine the relationship between nutritional status and age of menarche in adolescent girls. This study is a quantitative research type with descriptive correlation research using a cross sectional design. This study concluded that there is a relationship between nutritional status and age of menarche in adolescent girls ($p \text{ value} = 0.000 < 0.05$), for that research. For this reason, it is recommended that the school conduct counseling, especially for fifth and sixth grade students about nutritious food and menarche.

Keywords: *menarche*, nutritional status, adolescents

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku. Sudah seharusnya generasi penerus bangsa perlu mendapatkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatannya, agar kelangsungan hidup dan perkembangannya baik fisik maupun mental yang dikenal sebagai proses tumbuh kembang dapat berlangsung optimal (Andriani and Wirjatmadi, 2012).

Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun. Lain lagi dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada awal masa remaja, anak mengalami berbagai perubahan yang mencolok baik secara fisik maupun psikis. Tahap ini disebut pubertas. Pubertas pada anak perempuan biasanya terjadi pada usia 10 hingga 14 tahun, sementara pada anak laki-laki biasanya terjadi pada usia 12 hingga 15 tahun (Musmiah, Rustaman and Saefudin, 2019)

Pada remaja putri, masa pubertas seringkali ditandai dengan menarche atau menstruasi pertama kali. Hal ini menandakan aktivitas hormonal dan organ reproduksi dalam tubuh sudah matang (Irianto, 2014). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-14 tahun atau pada masa awal remaja di

tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Sukarni. K, 2013).

Penurunan usia *menarche* salah satunya dapat disebabkan karena status gizi remaja putri (Syfriani, Aprilla, and Z.R, 2021). *Menarche* merupakan haid yang pertama terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya menarche baik dari faktor usia terjadinya menarche, adanya keluhan selama menarche maupun lamanya hari menarche. Hormon yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche adalah estrogen dan progesteron. Estrogen berfungsi mengatur siklus haid, sedangkan progesteron berpengaruh pada uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid. Agar menarche tidak menimbulkan keluhan, sebaiknya remaja wanita mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, sehingga status gizinya baik. Status gizi dikatakan baik apabila nutrisi yang diperlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin maupun air digunakan oleh tubuh sesuai kebutuhan (Ardiansyah, dkk. 2022).

Status gizi berhubungan dengan kejadian *menarche* hal ini dibuktikan oleh penelitian Syam, *et al.* 2022, dimana status gizi pada remaja yang memiliki status gizi lebih untuk terjadinya *Menarche* lebih cepat, kemudian remaja yang memiliki status gizi Normal cenderung terjadinya *Menarche* tepat waktu dan remaja yang memiliki status gizi kurang atau kurus terjadi *Menarche* terlambat dari waktu yang seharusnya. Usia *Menarche* pada remaja yang dialami yaitu di usia 11 hingga 14 tahun yang dikategorikan Normal karena memiliki status gizi yang

baik. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dan usia menarche.

Penelitian yang dilakukan Hayati, 2019 Sebanyak 57 subjek memiliki asupan makanan yang buruk, 86% diantaranya mengalami menarche abnormal (p value = 0,000), dari 20 orang (58,8%), sedangkan 39 orang (84,8%) mengalami aktivitas ringan dan mengalami menarche abnormal. Uji statistik diperoleh nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan usia.

Status Gizi remaja wanita akan sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* baik dari faktor terjadinya *menarche*. Secara psikologis, remaja putri akan mengeluhkan nyeri, sakit perut, dan rasa tidak nyaman. Namun ada juga remaja yang tidak merasakan hal tersebut, dan itu semua karena faktor asupan nutrisi yang cukup atau kurang pada remaja. Malnutrisi atau gizi yang terbatas akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh sehingga menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan menyebabkan terganggunya menstruasi, namun lambat laun akan membaik jika Anda mengonsumsi makanan bergizi baik (Proverawati and Asfuh 2009). Hasil Riset Kesehatan Dasar, prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun sangat kurus sebesar 2,68%, 7,15% kurus, normal 72,73% dan prevalensi gemuk sebanyak 9,08% dan 8,36% obesitas (Risksedas, 2018).

Pola konsumsi pangan dipahami sebagai gambaran frekuensi jenis pangan dari setiap kelompok pangan yang dikonsumsi setiap hari dalam periode waktu yang telah lama. Ragam jenis pangan setiap kelompok pangan yang dikonsumsi seseorang menentukan ragam tidaknya pola konsumsi

pangannya. Pola konsumsi pangan beragam menjadi penting dalam menjamin bahwa asupan energi dan semua zat gizi yang dibutuhkan terpenuhi setiap hari (Tejasari, 2023).

Menurut hasil penelitian Sumini, 2014 tentang hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi SD Negeri Grabahan Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan dari penelitian yang telah dilakukan di dapatkan hasil sebagian besar sudah mengalami *menarche* yaitu sebanyak 32 responden (71%) dan sebagian kecil yaitu sebanyak 13 responden (29%) belum mengalami *menarche*. Pada siswi putri kelas 4, 5 dan 6 banyak hal-hal yang dapat mempengaruhi *menarche* antara lain adanya perubahan hormon yang mempengaruhi kematangan sel dan asupan gizi yang dikonsumsi saat menjelang datangnya *menarche*.

Penelitian Ratnaningsih, 2017 tentang hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan status gizi dengan usia *Menarche* pada siswi SDN Desa Sidoarum Kecamatan Godean Sleman menunjukkan 81 responden terdapat 1 siswi (7,7%) status gizi kurang dengan usia *menarche* < 10 tahun dan 12 siswi (92,3%) dengan usia *menarche* ≥ 10 tahun dengan nilai P value=0,017 (0,05). Remaja putri dengan status gizi yang baik akan mengalami waktu pubertas secara normal, sehingga terjadi menstruasi secara normal dan tanpa gangguan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non eksperiment dengan metode *deskriptif* korelasi dengan pendekatan cross sectional artinya penelitian ini menekankan waktu pengukuran dengan

observasi data hanya digunakan satu kali dalam satu saat (Nursalam, 2013).

Desain menggunakan pendekatan *cross sectional* merupakan suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus pada waktu yang sama. Studi *cross sectional* disebut sebagai studi prevalensi atau *survey*, merupakan studi sederhana yang sering dilakukan. Dimana dalam penelitian ini dimaksud untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SD Negeri 15 Pekanbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai karakteristik responden. Hasil univariat yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Data Umum (Karakteristik Responden)

Karakteristik responden berdasarkan kelas dan umur di SD Negeri 15 Pekanbaru adalah sebagai berikut:

Kelas dan Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kelas dan Usia pada Siswi di SD Negeri 15 Pekanbaru

Kelas	n	%
5	43	47,8
6	47	52,2
Total	90	100
Usia		
<11 tahun	2	2,2
>11 tahun	88	97,8
Total	90	100

(Sumber: Analisis data primer 2023)

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari jumlah total responden yaitu 90 orang (100%), diketahui responden kelas 5 berjumlah 43 orang (47,8%) dan kelas 6 berjumlah 47 orang (52,2%). Responden diketahui hampir seluruhnya berusia lebih dari 11

tahun sebanyak 88 orang (97,8%), dan sebagian kecil berusia kurang dari 11 tahun sebanyak 2 orang (2,2%).

Data Khusus

1) Status Gizi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi pada Siswi di SD Negeri 15 Pekanbaru

Variabel	Kategori	n	%
Status Gizi	Kurus	11	12,2
	Normal	72	80,0
	Gemuk	7	7,8
Total		90	100

(Sumber, Analisis data primer 2023)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa siswi dengan berstatus gizi kurus sebanyak 11 siswi (12,2%), siswi berstatus gizi normal sebanyak 72 siswi (80%), dan siswi berstatus gizi gemuk sebanyak 7 orang siswi (7,8%), sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswi memiliki status gizi normal.

Penelitian yang dilakukan Rita, *et al.* (2022), dengan hasil analisis menggunakan uji fisher exact test menunjukkan bahwa status gizi ($p=0.003$) dan paparan media massa ($p=0.025$) merupakan faktor kejadian early menarche, sedangkan status ekonomi ($p=0.080$) bukan merupakan faktor kejadian early menarche. Simpulan penelitian ini adalah variabel status ekonomi bukan merupakan faktor kejadian early menarche sedangkan status gizi dan paparan media massa merupakan faktor kejadian *early menarche*.

2) Usia Menarche

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche pada Siswi di SD Negeri 15 Pekanbaru

Variabel	Kategori	n	%
Usia Menarche	Tidak	44	48,9
	Menstruasi <10 tahun (cepat)	3	3,3
	10-14 tahun (normal)	43	47,8
Total		90	100

(Sumber : Analisis data primer 2023)

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui sebanyak 44 siswi (48,9%) belum mengalami *menarche*, ada 3 siswi (3,3%) yang mengalami *menarche* cepat, dan 43 siswi (47,8%) yang mengalami *menarche* normal.

Hasil penelitian yang dilakukan Gultom, Hasanah, and Utami (2020) dari 261 responden, rata-rata usia responden adalah 11,28 tahun dan didapatkan bahwa 10 tahun merupakan usia tertinggi dibandingkan usia lainnya yaitu berjumlah 83 responden (33,0%) dan 11 tahun yaitu berjumlah 80 responden (28,7%) . Responden termuda berumur 9 tahun (8%) dan tertua berumur 15 tahun (0,4%). Berdasarkan informasi yang didapat dari pihak sekolah, siswa berusia 15 tahun tersebut merupakan siswa pindahan dari luar Pulau Sumatera, sempat berhenti sekolah selama 2 tahun dan menjadi yatim piatu. Usia 9-15 tahun masih merupakan usia yang memasuki fase pubertas dimana tanda-tanda seks sekunder akan muncul lebih awal

dibandingkan tanda-tanda seks primer (Boswell, 2014). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningsih (2017) bahwa mayoritas responden yang bersekolah di SD mulai kelas IV, V dan VI berusia 10-11 tahun.

Berdasarkan hasil *Trisnadewi, et al.* (2022) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *menarche* dini pada remaja putri di SMP Negeri 15 Padang menyimpulkan bahwa 58,8% remaja putri mengalami *menarche* dini, 32,9% remaja putri mengalami status gizi kurus, 72,9% mengalami riwayat *menarche* ibu cepat dan 61,2% remaja putri terpapar terhadap media massa. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p\ value=0,011 < \alpha=0,05$ (status gizi), $p\ value=0,046 < \alpha=0,05$ (riwayat *menarche* ibu) dan $p\ value=0,008 < \alpha=0,05$ (paparan media massa), yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Status Gizi, riwayat *menarche* ibu dan paparan media massa dengan kejadian *menarche* dini.

Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* pada Remaja puteri di SD Negeri 15 Pekanbaru

Status Gizi	Usia <i>Menarche</i>			N	P value
	Tidak Menstruasi	Normal	Cepat		
Kurus	11 12,2%	0 0,0%	0 0,0%	11 12,2%	0,000
Normal	33 36,7%	38 42,2%	1 1,1%	72 80,0%	
Gemuk	0 0,0%	5 5,6%	2 2,2%	7 7,8%	
Jumlah	44 48,9%	43 47,8%	3 3,3%	90 100%	

(sumber, Analisis data primer 2023)

Berdasarkan tabel 5 bahwa hasil analisis status gizi dengan usia *menarche* di SD Negeri 15 Pekanbaru diperoleh bahwa responden dengan status gizi kurus sebanyak 11 orang (12,2%) yang tidak mengalami *menarche*, responden

dengan status gizi normal sebanyak 72 orang (80,0%), yang tidak mengalami *menarche* sebanyak 33 orang (36,7%), yang mengalami *menarche* normal sebanyak 38 orang (42,2%), dan yang mengalami *menarche* cepat sebanyak 1

orang (1,1%), responden dengan status gizi gemuk sebanyak 5 orang (5,6%) yang mengalami menarche normal, dan yang mengalami menarche cepat sebanyak 2 orang (2,2%). Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan *p value* $0,000 < \text{dari nilai } 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di SD Negeri 15 Pekanbaru.

Penelitian yang dilakukan Enggar, Suastuti, and Rosiyana (2022), dengan judul Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan, menyatakan tidak ada hubungan status gizi dengan usia *menarche* di SMP Negeri 6 Palu, usia *menarche* sangat tidak dipengaruhi oleh status gizi baik kurus, normal maupun gemuk. Sebaiknya remaja putri mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang untuk menjaga status gizi yang sehat selama menarche. Gizi yang tidak adekuat akan mengganggu tidak hanya pertumbuhan dan fungsi organ tubuh, tetapi juga fungsi reproduksi terutama gangguan menstruasi.

Penelitian Napitupulu and Halim (2018), sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, dengan hasil menunjukkan sebanyak 55,4 % siswi sudah mengalami menarche normal, 50,8% siswi dengan status gizi gemuk dan 58,5% siswi kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi terhadap usia menarche (*p value* $=0,080$, $\alpha=0,05$) dan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap usia menarche (*p value* $= 0,026$, $\alpha=0,05$).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SD Negeri 15 Pekanbaru” diperoleh beberapa kesimpulan yang secara ringkas disajikan sebagai berikut :

Sebagian besar usia *menarche* pada siswi di SD Negeri 15 Pekanbaru yang mengalami usia *menarche* normal didapatkan sebanyak 43 responden (47,8%), sebanyak 3 responden (3,3%) yang mengalami *menarche* cepat, dan 44 responden (48,9%) yang belum mengalami *menarche*. Sebagian besar status gizi pada siswi di SD Negeri 15 Pekanbaru sebanyak 72 responden (80,0%), dengan status gizi normal, dan sebanyak 77 responden (85,6%) memiliki pola makan yang baik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri 15 Pekanbaru didapatkan sebagian besar responden berstatus gizi normal, yaitu sebanyak 72 responden (80,0%). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Negeri 15 Pekanbaru terdapat Hubungan antara Status Gizi dengan Usia *Menarche*

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, and Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ardiansyah, Sandy, and dkk. 2022. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. ed. Hajrah Mansyur. Desa Paroh Kec. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Enggar, Ni Putu Suastuti, and Ni Made Rosiyana. 2022. “Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche.” *Jurnal Bidan Cerdas* 4(1): 32–38.
- Fitra hayati, Neni. 2019. “Hubungan Asupan Makanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Siswi Smpn 4 Vii Koto Sungai

- Sarik Tahun 2018.” *Jik : Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(1): 48–53.
- Gultom, Wulandari, Oswati Hasanah, and Sri Utami. 2020. “Faktor Ibu Dan Faktor Anak Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Anak Sekolah Dasar.” 10(2).
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. Bandung: Alfabeta.
- K, Icemi Sukarni. 2013. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita Dan Bayi*. 18th ed. Jakarta: EGC.
- Musmiah, Sri Bulan, Nuryani Y Rustaman, and Saefudin. 2019. “Selamat Datang Masa Remaja.” In ed. Edisi Pertama. Yogyakarta: Penerbit Deepublish, CV Budi Utama.
https://www.google.co.id/books/edition/Selamat_Datang_Masa_Remaja/3sHPDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=selamat+datang+masa+remaja&pg=PR6&printsec=frontcover.
- Napitupulu, Valensia, . Hubaybah, and Rd. Halim. 2018. “Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Usia Menarche Pada Siswi Di SDN 47/IV Kota Jambi Tahun 2018.” *Jurnal Kesmas Jambi* 2(1): 71–80.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, Atikah, and Siti Asfuah. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika. http://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2809.
- Ratnaningsih, Eka. 2017. “Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswa SD Negeri Desa Sidoarum Kecamatan Godean Yogyakarta.” *Jurnal Bidan Cerdas* 4(1): 32–38.
- Riskesdas. 2018. “Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf.” *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Rita et al. 2022. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Early Menarche Di Sdn 5 Oheo Kecamatan Oheo Kabupaten Konawe Utara.” *Jurnal Kesehatan Marendeng VI*.
- Sumini. 2014. “Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 4, 5 Dan 6 Di Sekolah Dasar Negeri Grabahan Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan.” *Delima Harapan* 3 No. 2 Ag(2): 1–9.
- Syam, Widya Dian Pratiwi et al. 2022. “Hubungan Status Gizi Terhadap Usia Menarche.” *Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2(5): 359–67.
<https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/119/107>.
- Syfriani, Nia Aprilla, and Zurrhmi Z.R. 2021. “Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020.” *Jurnal Ners* 5(1): 32–37.
- Tejasari. 2023. “Pola Konsumsi Pangan Versus Kadar Gula Darah.” In Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Trisnadewi, Eliza et al. 2022. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 15 Padang.” *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory* 2(4657): 62–72.
<https://jurnal.syedzasainatika.ac.id>.