

## **HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN MENARCHE PADA REMAJA PUTRI KELAS 3 SMPN 1 RANGKASBITUNG**

**WINA ERWINDA,\***

\* AKBID La Tansa Mashiro, Rangkasbitung

Article Info	Abstrak
<p><b>Keywords:</b></p> <p><i>nutritional status, menarche.</i></p>	<p><i>Menarche is defined as the beginning of menstruation in a girl during puberty, which usually appears at the age of 11 to 14 years. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status with the incidence of menarche in adolescent girls in grade 3 at SMPN 1 Rangkasbitung in 2018. The method used in this study was to use a cross sectional approach. When the study was in December 2018. The population of this study was 238 3rd grade students of Rangkasbitung 1 Public Middle School. The sample size is 40 students taken by quota sampling. Data collection techniques using primary data is by distributing questionnaires. The results of statistical tests using Chi Square at <math>\alpha = 0.05</math> obtained a P value of 0.0261 (<math>P &lt; 0.05</math>) which means that statistically there is a significant relationship between nutritional status and the incidence</i></p>

---

*of menarche in 3rd grade adolescent girls in SMPN 1 Rangkasbitung in 2018 The OR value is 5.571429 (95% CI of 1.419969-21.86021), which means that young women with abnormal nutritional status have a risk almost six times greater at ages <11 and> 14 years. Therefore, it is expected that the school will involve parents when distributing report cards by notifying dietary arrangements with balanced nutrition.*

---

**Corresponding Author:**

winaerwinda@gmail.com

Menarche diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 11 sampai 14 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri kelas 3 di SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan cross sectional. Waktu penelitian bulan Desember 2018. Populasi penelitian ini adalah 238 siswi kelas 3 SMPN 1 Rangkasbitung. Besar sampel yaitu 40 siswi yang diambil secara quota sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square pada  $\alpha=0,05$  didapatkan nilai P sebesar 0,0261 ( $P<0,05$ ) yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian menarche

---

pada remaja putri kelas 3 SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018. Adapun nilai OR sebesar 5.571429 (CI 95% sebesar 1.419969-21.86021) yang berarti remaja putri dengan status gizi tidak normal mengalami resiko hampir 6 kali lebih besar pada usia <11 dan >14 tahun. Oleh karena itu diharapkan kepada sekolah untuk melibatkan orang tua pada saat pembagian raport dengan memberitahukan pengaturan pola makan dengan gizi seimbang.

## Pendahuluan

WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2011 jumlah penduduk dunia untuk remaja yang berumur 10-19 tahun sekitar 15% dan sekitar 900 juta terdapat di negara yang sedang berkembang. Sementara data dari Demografi di Amerika Serikat sekitar 15% populasi. Sedangkan asia pasifik berjumlah 60% dari penduduk dunia. Biro Pusat Statistik Indonesia menyatakan berjumlah 22% yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan (Suryanda, 2017).

Menurut World Health Organization remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (Kemenkes, 2014).

Secara nasional prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7% (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek). Prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Secara nasional masalah gemuk pada anak

umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas nasional, yaitu Kalimantan tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Bangka Belitung, Lampung dan DKI Jakarta (Riskesdas, 2013).

Menarche adalah periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Menarche diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 11 sampai 14 tahun. Perubahan penting terjadi pada gadis menjadi matang jiwa dan raganya melalui masa remaja wanita dewasa. Hal ini menandakan bahwa anak tersebut sudah memasuki tahap kematangan organ seksual dalam tubuhnya (Sukarmi, 2013).

Menarche terlalu cepat akan menyebabkan risiko kanker payudara. Faktor penyebabnya spesifik kanker payudara masih belum diketahui, tetapi terdapat

banyak faktor yang mempunyai pengaruh terhadap tejadinya kanker payudara diantaranya nuliparitas, menarche pada umur muda, menopause pada umur lebih tua, dan kehamilan pertama pada umur tua.

Dan kemudian perempuan yang mengalami menstruasi pertama lebih dari 14 tahun kini tidak sedikit yang prematur atau terjadi lebih cepat. Bukan hanya gizi baik yang menyebabkan kasus tersebut. Tetapi gizi yang buruk juga berpotensi sebagai penyebab (Proverawati, 2009).

Remaja adalah harapan bangsa, sehingga tak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian serius bagi orang tua, praktis pendidikan, ataupun remaja itu sendiri. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu, pemahaman terhadap tumbuh kembang remaja menjadi sangat

penting untuk menilai keadaan remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolesens (dalam bahasa inggris adolescence). Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi (Aryani, 2012).

Studi pendahuluan yang peneliti dilakukan di SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018. Didapatkan jumlah remaja putri kelas 3 SMP sekitar 238 orang dengan masing-masing siswa memiliki usia menarche yang bervariasi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan, 8 dari 10 remaja putri SMPN 1 Rangkasbitung setelah diwawancara, mengaku usia 14 tahun sudah mendapatkan menarche (haid pertama) pada usia 11 tahun, sedangkan 2 remaja putri mengaku

belum mendapatkan belum mendapatkan menarche pada usia 14 tahun. Setelah itu peneliti melakukan pengkajian dan perhitungan status gizi pada 7 siswi tersebut. Untuk mengetahui status gizi pada siswi menggunakan rumus indeks masa tubuh atau biasa disingkat dengan IMT atau BMI (Body Massa Indeks), dimana cara penghitungan dengan berat badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) Hal ini yang menjadi alasan penulis melakukan penelitian mengenai hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri kelas 3 SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018.

### **Metode Penelitian**

Penelitian cross sectional adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach) (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan penelitian dan tujuan yang hendak dicapai, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan

pendekatan cross sectional, mengenai hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri kelas 3 SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018.

Penelitian melakukan studi pendahuluan di sekolah SMPN 1 Rangkasbitung dengan hasil populasi remaja putri kelas 3 SMP sebanyak 238 remaja putri.

### **Hasil Penelitian**

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden. Berikut hasil analisis univariat Responden dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 3 SMP yang sudah maupun yang belum mendapatkan menstruasi di SMPN 1 Rangkasbitung 2018.

**Tabel 4.1  
Distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan usia menarche di SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018**

<b>Usia menarche</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
<11 dan >14 tahun	22	55%
11 – 14 tahun	18	45%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukan bahwa sebagian besar (55%) responden mengalami menarche pada usia <11 dan >14 tahun.

**Tabel 4.2  
Distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan status gizi di SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018.**

<b>Status gizi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi (%)</b>
Tidak normal	20	50%
Normal	20	50%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukan bahwa setengahnya (50%) responden memiliki status gizi tidak normal

## Analisis Bivariat

**Tabel 4.3**  
**Hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri kelas 3 di SMPN 1 Rangkasbitung.**

<b>Status gizi</b>	<b>Menarche</b>		<b>Total</b>	<b>P-value</b>	<b>OR CI</b>
	<11 dan >14 tahun	11-14 tahun			
<b>Tidak normal</b>	15 (75%)	5 (25%)	20(100%)	0,021	5,571429
<b>Normal</b>	7 (35%)	13 (65%)	20(100%)	61	(1,419969-
<b>Total</b>	22 (55%)	18 (45%)	40(100%)		21.86021)

Secara deskriptif tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden yang mendapat usia menarche <11 tahun dan >14 tahun lebih banyak pada remaja dengan status gizi tidak normal sebesar (75%) dibandingkan status gizi dengan remaja yang normal.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square pada  $\alpha=0,05$  didapatkan nilai P sebesar 0,0261 ( $P<0,05$ ) yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri kelas 3 SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018. Adapun nilai OR sebesar 5.571429 yang berarti remaja putri dengan status gizi tidak normal mengalami resiko hampir 6 kali lebih besar untuk mengalami menarche yang tidak normal dibandingkan dengan berstatus gizi baik. Dan adapun nilai CI

95% sebesar 1.419969-21.86021 menunjukkan terdapat hubungan positif karena nilai bawah kenilai atas diatas nilai 1. Hasil X-squared dengan df atau degree of freedom 1 diperoleh 4.9495 hal ini menunjukkan X-squared.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche pada remaja kelas 3 di SMPN <sup>445</sup> Rangkasbitung menunjukkan bahwa responden yang mendapat usia menarche <11 tahun dan >14 tahun lebih banyak pada remaja dengan status gizi tidak normal sebesar (75%) dibandingkan dengan usia menarche 11 – 14 tahun dengan status gizi normal sebesar (65%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square pada  $\alpha=0,05$  didapatkan nilai P sebesar 0,0261 ( $P<0,05$ ) yang berarti bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri kelas 3 SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018. Adapun nilai OR sebesar 5.571429 yang berarti remaja putri dengan status gizi tidak normal mengalami resiko hampir 6 kali lebih besar pada usia <11 dan >14 tahun. Dan adapun nilai CI 95% sebesar 1.419969- 21.86021 menunjukkan terdapat hubungan positif karena nilai bawah kenilai atas diatas nilai 1. Hasil X-squared dengan df atau degree of freedom 1 diperoleh 4.9495 hal ini menunjukan X-squared.

Menarche merupakan suatu tanda penting bagi seorang wanita yang menunjukan adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. Selama sekitar dua tahun hormon-hormon ini akan merangsang pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti pertumbuhan

payudara, perubahan-perubahan kulit, perubahan siklus, pertumbuhan rambut ketiak dan rambut pubis serta bentuk tubuh menjadi bentuk tubuh wanita yang ideal (Proverawati, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian Suryanda (2017) hal ini didukung oleh penelitian Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Siswi SDN 02 Kota Prabumulih. Dari hasil penelitian setelah melakukan analisis mengenai hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche pada siswi SD 02 Kota Prabumulih tahun 2016 didapatkan nilai P value 0,006 dan nilai contingency coefficient sebesar 0,347 dengan demikian terdapat hubungan bermakna antara status gizi siswi SDN 02 dengan kejadian menarche dengan tingkat hubungan yang lemah. Oleh karena itu perlu diperhatikan asupan gizi yang baik sejak usia dini. Dengan status gizi yang baik maka indeks masa tubuh pun menjadi baik, karena itu remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Semakin cepatnya usia menarche yang terjadi pada remaja putri maka diperlukan nutrisi yang cukup. Ketika sudah

mengalami menstruasi, remaja berisiko mengalami anemia jika kebutuhan zat gizi seperti Fe tidak terpenuhi.

Dan berdasarkan hasil penelitian Juliyatmi (2015) penelitian didukung oleh penelitian Nutritional Status and Age at Menarche on Female Students of Junior High School setelah melakukan analisis mengenai Status Gizi dan Usia saat Menarche pada Siswa Perempuan SMP Ali Maksum Krapyak dapat dilihat bahwa hasil Chi square diperoleh dari nilai signifikansi (nilai p) = 0,002 pada  $\alpha = 0,05$  dengan  $P < \alpha$ . Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dan usia menarche pada siswa perempuan SMP Ali Maksum Krapyak, Bantul, Yogyakarta. Dilihat dari nilai rasio lazim (RP) yaitu 3,077 (95% CI = 1,675- 5,650), itu berarti bahwa responden yang memiliki

status gizi abnormal mendapatkan 3,007 kali kesempatan lebih besar mengalami menarche abnormal dibandingkan responden yang memiliki status gizi normal. Menurut asumsi penelitian sistem reproduksi memerlukan kesiapan secara fisik dapat berupa kebutuhan akan zat gizi agar dapat melakukan fungsi dengan baik. Pengaturan pola makan dengan gizi seimbang yaitu pola piring makanku yang dapat menjadi acuan bagi kita setiap kali makan. Piring sajian sebaiknya diisi dengan asupan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral seimbang. Hal ini dikarenakan tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Untuk itu konsumsilah pangan yang beragam.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan kejadian menarche pada

remaja putri kelas 3 di SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018 maka peneliti menarik kesimpulan terdapat hubungan antara status gizi dengan

kejadian menarche di SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018.

## SARAN

Memperluas wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche pada remaja putri kelas 3 di SMPN 1 Rangkasbitung tahun 2018. Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian. Bagi SMPN 1 Rangkasbitung Diharapkan kepada sekolah untuk melibatkan orang tua pada saat pembagian raport dengan memberitahukan pengaturan pola makangoreng, tahu dan tempe), buah- buahan 3-4 porsi (alpukat dan buah zaitun), sayuran 2-3 porsi, susu full cream, air putih dan tidak mengkonsumsi alkohol, dan untuk IMT gemuk berisi makanan pokok 2-3 porsi (kentang rebus, ubi-ubian rebus, jagung rebus, outmeal, produk gandum), lauk pauk 2-3 porsi (telur rebus, ikan salmon dan tuna, dada ayam, tahu, udang, kacang-kacangan seperti kacang merah, keripik apel dan bubuk kayu manis), buah-buahan

dan sayuran 4-6 porsi (salad buah dan sayur, apel, buah pir, sayur bayam, papaya, mangga dan sayur asparagus), air putih minimal 8-10 gelas perhari, susu non full cream, tidak mengkonsumsi junk food soda dan alkohol (Praasta, dkk, 2018).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, MB, 2004. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC
- Aryani Ratna , S.Kep, 2012. Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya. Jakarta: Selemba Medika.
- Banudi, S.S.T.,M.Kes, 2013. Gizi Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC
- Calasha, 2017. Apa Yang Dimaksud Dengan Status Gizi. Diakses tanggal 13 November 2018, pukul 20.26 WIB <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-status-gizi/12059>.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2012. Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Fairus martini, S.Kep.,Ns, 2010 Buku Saku Gizi Dan Kesehatan Reproduksi. Jakarta:EGC.
- Fatimah, 2013. Hormon-Leptin-Mekanisme-Dan Pengaruhnya, Diakses tanggal 14 November 2018, pukul 14.21 WIB  
<https://fatimah210992.wordpress.com/2013/06/22/hormon-leptin-mekanisme-dan-pengaruhnya/>
- Hidayat Alimul Azizi, 2012 Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data. Jakarta. Selemba Medika.
- Hikmah, 2015. Pengertian Dan Fungsi Leptin, Diakses tanggal 8 November 2018, pukul 17.00 WIB  
<https://kliksma.com/2015/03/pengertian- dan-fungsi-leptin.html>
- Hikmat, 2015. Pengertian Dan Fungsi Ghrelin, Diakses tanggal 8 November 2018, pukul 17:00 WIB  
<https://kliksma.com/2015/03/pengertian- dan-fungsi-ghrelin.html>
- Kasjono Subaris, 2013 Teknik Sampling Untuk Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2017. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014. Info Dan Data Kementrian Kesehatan dan situasi kesehatan reproduksi Remaja. Jakarta. Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta. Kemenkes RI.
- Marmi, S,ST.,M.KES, 2013. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryam, 2016. Gizi Dalam Kesehatan reproduksi. Jakarta: Selemba Medika. Martin Reeder, 2012. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi Dan Keluarga. Jakarta: EGC
- Mitayani, SST, Wiwi sartika, DCn, M Biomed, 2013. Buku Saku Ilmu Gizi. Jakarta; Penerbit Buku Kesehatan.
- Notoatmodjo, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta.

- Rineka Cipta. Notoatmodjo, 2011. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta. Notoatmodjo, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta; Rineka Cipta. Notoatmodjo, 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta; Rineka Cipta Par'i Muhammad Holil, SKM.,M.Kes, 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Proverawati Atikah, SKM.,MPH, Siti Maesaroh, Skep.Ns, 2009 Menarche. Yogyakarta: Medical Book.
- Rihul Husnul Juliatmi, Lina Handayani, 2015. Nutritional Status and Age at Menarche on Female Students of Junior High School. Diakses tanggal 4 Oktober 2018. Pukul 5.46 WIB.  
<http://iaesjournal.com/online/index.php/IJERE>.
- Syafilla, 2014 Makalah Status Gizi Pada Menarche. Diakses tanggal 18 maret 2019. Pukul 10.14 WIB  
[http://syafilla.blogspot.com/2014/06/makalah-status-gizi-pada-menarche.html?\\_i](http://syafilla.blogspot.com/2014/06/makalah-status-gizi-pada-menarche.html?_i)
- Subagariang Ellya Eva, M.Kes, 2016, Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: TIM.
- Sukarmi K, Wahyu P, 2013 Buku Ajaran Keperawatan Martenitas. Yogyakarta: Medical Book.
- Sumantri Arifin, SKM.,M.Kes, 2011 Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar, 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Suryanda, 2017. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Siswi Sdn 02 Kota Prabumulih. Diakses tanggal 26 September 2018. Pukul 17.53 WIB. <http://ejournal.poltekkes.pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Suyanto, 2009. Satus Gizi BAB II KTI pdf.  
<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/7321/BAB%20II%20KTI.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Diakses tanggal 4 November 2018. Pukul 5.13 WIB.