

## HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE DI SDN CANGGU II MOJOKERTO

Tria Wahyuningrum\*

### ABSTRACT

*Downhill age menarche at this century half. As for factors influencing age menarche is clan, circumstance gizi, public health, environmental factor, climate and nation. factor of Circumstance gizi can influence the age menarche. In last a decay this is age menarche have shifted to more young age, from 17 year become 12 year. That matter because of status gizi. This Research target is to know the relation of between status gizi with the age menarche in SDN Cangggu II Mojokerto.*

*This desain research is analytic with the study of cross sectional. Its population is all schoolgirl of class of V and VI experience of the menarche. Sampelnya is some of schoolgirl of class of V and VI experience of the menarche that is as much 27 one who is taken with the technique of Simple Random Sampling. Data collecting of through test of correlation of Rank Spearman with the meaning storey level 0,05.*

*From research result got by that responder which have status to good gizi that is as much 22 people ( 81,48 %) and almost all from responder experience of the normal menarche that is as much 21 people ( 77,7 %). From result test the correlation of Rank Spearman got by result that  $P ( 0,028) < a ( 0,05)$ , hence  $H_1$  accepted by a becoming there is relation of between status gizi with the age menarche. From the research result is hence expected at health worker require to socialize the public guidance of well-balanced gizi and also sanitary knowledge require to be given early possible.*

**Keyword : status gizi, age menarche**

### PENDAHULUAN

Lebih dari setengah abad ini rata-rata usia menarche mengalami perubahan dari usia 17 tahun menjadi 13 tahun ([www.metadata.perpus,UI,2007](http://www.metadata.perpus,UI,2007)).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi menarche adalah status gizi, keturunan dan lingkungan (Prawirohardjo Sarwono, 1999). Status gizi juga mengalami perbaikan seiring dengan kemajuan zaman saat ini. Perbaikan status gizi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik, dan tak jarang yang mengalami pertumbuhan fisik melebihi normal, sehingga mempengaruhi perubahan usia menarche pada remaja putri.

Berdasarkan penelitian awal pada bulan Maret 2007 yang dilakukan pada siswi SDN Cangggu II Mojokerto dari 51

siswi 56,82 % (29 siswi) sudah menarche. Sisanya 43,13% (22 siswi) belum menarche. Rata-rata usia menarche siswi adalah 12 tahun. Peneliti menemukan masih banyaknya jumlah siswi yang belum mengalami menarche.

Usia mulainya pubertas dan perkembangannya dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikososial dan lingkungan. Faktor terpenting tampaknya adalah kesehatan umum individu. Dalam menggambarkan peningkatan kesehatan umum, terutama peningkatan nutrisi dianggap sebagai faktor kesehatan umum yang terpenting, dan waktu pubertas tergantung pada pencapaian berat badan kritis. Pada remaja putri yang mengalami obesitas sedang, menarche terjadi lebih awal dan

\*Staf Pengajar STIKES Bina Sehat PPNI

perjalanan pubertas menjadi lebih cepat (Henderson Christine, 2005).

Untuk memenuhi kebutuhan perkembangan yang sangat cepat, anak membutuhkan nutrisi esensial yaitu lebih banyak protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Jika pemenuhan kebutuhan nutrisi tersebut kurang, hal itu akan mempengaruhi pertumbuhan dan kematangan seks anak. Kebutuhan kalori dipengaruhi oleh waktu pencapaian anak untuk masuk fase pra pubertas. Jadi anak perempuan lebih dini memerlukan peningkatan kalori dibanding laki-laki (Arisman, 2002). Maka perlu diketahui sejauh mana pengaruh status gizi tersebut terhadap usia menarche.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini

adalah semua siswi kelas V dan VI SDN Cangu II Mojokerto yang sudah menarche yaitu sebesar 29 siswi. Pada penelitian ini sampling dilakukan secara *Probability Sampling*. Teknik yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*, didapatkan jumlah sampel 27 siswi.. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah usia menarche.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara observasi. Dari hasil observasi terkumpul merupakan data skala ordinal dengan ordinal, sehingga untuk mengetahui keeratan hubungan antar variabel digunakan uji statistik korelasi *rank spearman* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Analisa data ini dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product Service Solution*).

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Tabulasi silang antara Status Gizi dengan Usia Menarche di SDN Cangu II Mojokerto Tahun 2007**

Usia Menarche Status Gizi	Dini		Normal		Tarda		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Gizi Kurang	0	0	2	100	0	0	2	100
Gizi Baik	4	18,18	18	81,8	0	0	22	100
Gizi Lebih	2	66,6	1	33,3	0	0	3	100
Jumlah	6	22,2	21	77,7	0	0	27	100

Sumber : Data Primer, 2007

Dari hasil tabulasi silang di atas dapat dilihat dari 27 responden yang berstatus gizi kurang dan mengalami menarche normal sebanyak 2 orang (100%). Responden yang berstatus gizi baik dan mengalami menarche normal sebanyak 18 orang (81,8%) sedangkan yang mengalami menarche dini sebanyak 4 orang (18,18%). Responden yang berstatus gizi lebih dan mengalami menarche dini sebanyak 2 orang

(66,6%) sedangkan yang mengalami menarche normal sebanyak 1 orang (33,3%).

Dari hasil uji statistik korelasi *rank spearman* didapatkan hasil  $P = 0,028$  dimana lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  maka ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche di SDN Cangu II Mojokerto.

## PEMBAHASAN

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang mengalami usia menarche dini dengan status gizi baik, lebih besar daripada responden yang mengalami menarche dini dengan status gizi lebih yaitu sebanyak 4 orang (18,18 %). Sedangkan responden yang mengalami menarche normal dengan status gizi baik lebih besar daripada responden yang mengalami status gizi kurang dan status gizi lebih, yaitu sebanyak 18 orang (81,8 %).

Menstruasi yang pertama kali terjadi pada usia 11-13 tahun dialami oleh anak dengan status gizi baik. Asupan nutrisi yang baik dapat mencukupi kebutuhan zat-zat gizi dalam tubuh. Dimana semakin baik asupan nutrisi yang diserap oleh tubuh maka semakin mempengaruhi awalan pubertas yang ditandai dengan datangnya menarche. Pada hasil penelitian, menarche normal juga dialami oleh 2 orang yang berstatus gizi kurang. Faktor hormonal adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi usia menarche. Hormon-hormon yang mempengaruhi adalah GH, tiroid, dan hormon-hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal. Hormon GH adalah hormon pertumbuhan, sedangkan hormon seks berperan dalam fertilitas dan reproduksi. Pada awal pubertas, hormon seks memacu pertumbuhan badan. Faktor keturunan dan lingkungan juga dapat mempengaruhi usia menarche (Prawirohardjo,1999). Status gizi bukanlah faktor utama yang dapat mempengaruhi usia menarche. Setiap orang memiliki keadaan tubuh yang berbeda, sehingga faktor yang dapat mempengaruhi usia menarche berbeda pula.

Gangguan gizi pada usia remaja sering menjadi penyebab datangnya menstruasi yang pertama kali (menarche) pada anak wanita usia remaja (Sjahmien, 2003). Gangguan

gizi yang sering terjadi pada remaja dan ada kaitannya dengan menarche adalah anemia atau defisiensi besi (Supartini,2003). Remaja memerlukan lebih banyak zat besi dan wanita membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersamaan dengan keluarnya darah menstruasi. Selain itu juga obesitas sering terjadi pada usia remaja karena ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan BB / obesitas (Arisman, 2004). Sehingga usia menarche juga sering datang lebih awal pada usia remaja saat ini.

Selanjutnya keadaan ini diperkuat dengan hasil penelitian penulis, pada uji korelasi *Rank Spearman*, dimana menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche di SDN Cangu II Mojokerto

### Saran

1. Bagi Petugas Kesehatan  
Bagi petugas kesehatan agar meningkatkan pemberian penyuluhan kepada remaja putri tentang kejadian menarche (menstruasi yang pertama kali terjadi) serta cara memilih dan mengkonsumsi makanan yang bergizi dimulai sejak dini.
2. Bagi Masyarakat  
Bagi anak yang akan memasuki masa pubertas, agar memperdalam pengetahuan tentang menstruasi yang pertama kali terjadi (menarche).

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2002, *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia, Pustaka Utama, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VI, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arisman, 2004, *Gizi dalam Daur Kehidupan*, EGC, Jakarta.
- FK. Unpad, 1983, *Obstetri Fisiologi*, Bandung.
- Manuaba, Ida Bagus Gde, 1998, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Kewarganegaraan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC, Jakarta.
- Mochtar, Rustam, 1998, *Sinopsis Obstetri*, Jilid I, EGC, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2003, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam, 2002, *Pendekatan Praktis Metode Riset Keperawatan*. CV. Sagung Seto, Jakarta.
- Nursalam, 2003. *Konsep dan Keperawatan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Nursalam dan Siti Pariani, 2001, *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. CV. Sagung Seto, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono, 1999, *Ilmu Kandungan*, YBP-SP, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono, 1999, *Ilmu Kebidanan*, YBP-SP, Jakarta.
- Soetjiningsih, 1995, *Tumbuh Kembang Anak*, EGC, Jakarta.
- Supriasa, IDN, Bachyar Bakri, 2002, *Penilaian Status Gizi*, EGC, Jakarta.
- Supartini, Yudi, 2003, *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*, EGC, Jakarta.
- [www.google.com](http://www.google.com), 2007, *Metodata Perpus UI*