

STATUS GIZI KURANG BERESIKO TERHADAP USIA MENARCHE PADA SISWI KELAS VI DI SDN 007 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Rahmi Fitria

D III Kebidanan/Fakultas Kesehatan dan Kecantikan, Universitas Pasir Pengaraian,
Simpang Tiga, Desa Rambah Tengah Hilir, Kec. Rambah

*email: rahmifitria@upp.ac.id

ABSTRAK

Menarche adalah haid pertama yang dialami oleh setiap remaja yang akan memasuki masa pubertas. Usia saat seorang anak perempuan mulai mendapat menstruasi sangat bervariasi. Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa usia menarche pada masa remaja mengalami penurunan beberapa tahun terakhir. Menurunnya usia menarche disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah status gizi. Nutrisi mempengaruhi proses matangnya fungsi organ seksual seorang wanita sehingga mempengaruhi terjadinya menarche. Remaja dengan status gizi lebih akan cepat mengalami menarche dibandingkan dengan remaja dengan status gizi normal dan kurus. Dewasa ini, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa ada percepatan usia menarche dikarenakan status gizi yang meningkat. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap usia menarche siswi SDN 007 Rambah. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SDN 007 Rambah. Penelitian ini mempunyai sampel berjumlah 48 orang. Pengumpulan data dengan uji korelasi dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa rata-rata status gizi siswi kelas VI yaitu 21.60 Kg/m^2 , dan status gizi siswi paling rendah 16.90 Kg/m^2 dan status gizi paling tinggi 27.60 Kg/m^2 dengan rata-rata usia menarche 12,11 tahun. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VI SDN 007 Rambah dengan nilai $p=0,036$.

Kata Kunci : Status gizi kurang, Usia menarche

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation experienced by every teenager who is about to enter puberty. The age at which a girl starts menstruating varies widely. Several recent studies have shown that the age of menarche in adolescence has decreased in recent years. The decline in the age of menarche is caused by several factors, one of which is nutritional status. Nutrition affects the process of maturing the function of a woman's sexual organs so that it affects the occurrence of menarche. Adolescents with nutritional status will experience menarche faster than adolescents with normal nutritional status and thin. Nowadays, several recent studies have shown that there is an acceleration of the age of menarche due to increased nutritional status. The aim of this study was to determine the relationship between nutritional status and age of menarche in SDN 007 Rambah students. This research method using descriptive method with cross sectional research design. This research was conducted at SDN 007 Rambah. This study has a sample of 48 people. Data collection using correlation test and simple linear regression. The results of this study indicate that the average nutritional status of class VI students is 21.60 kg / m^2 , and the lowest nutritional status of students is 16.90 kg / m^2 and the highest nutritional status is 27.60 kg / m^2 with an average age of menarche 12.11 years. The conclusion of this study is that

there is a relationship between nutritional status and age of menarche in grade VI SDN 007 Rambah with $p = 0.036$.

Keywords : Underweight, Menarche

PENDAHULUAN

Usia *menarche* pada remaja adalah 10 tahun sampai 19 tahun. [1]. Indonesia mempunyai usia remaja *menarche* bervariasi antara 10 hingga 16 tahun. *Menarche* dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah status gizi [2].

Asupan nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja wanita yang mendapat menstruasi pertama lebih cepat, cenderung mempunyai berat badan lebih dan tinggi badan lebih dibandingkan dengan remaja yang belum menstruasi pada usia yang sama [3].

Anak perempuan dengan berat badan lebih mengalami *menarche* lebih awal. Sebaliknya, anak perempuan yang kurang berat badan dan kekurangan gizi cenderung mengalami *menarche* lebih lama. Menstruasi pertama yang lebih awal juga dialami oleh anak perempuan yang tinggal di kota [4].

Penelitian [5], menyatakan bahwa semakin rendah Indeks Masa Tubuh (IMT) pada remaja putri, maka *usia menarche* akan lebih lambat. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian [6], menyatakan bahwa semakin baik status gizi seseorang, semakin cepat *usia menarche* orang tersebut. Hasil penelitian [2] menyatakan bahwa siswi dengan status gizi *overweight* lebih cepat mengalami *menarche* dibandingkan siswi yang berstatus gizi normal dan *underweight*. Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada gadis yang mendapat menstruasi (*menarche*) [3].

Status gizi anak perempuan sangat mempengaruhi terjadinya *menarche*. Menstruasi pertama yang lebih awal juga dialami oleh anak perempuan yang berdomisili di kota [4].

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian [7] yang menghasilkan kesimpulan bahwa ada pengaruh antara *usia menarche* dengan *usia saat terjadinya menopause* pada wanita *menopause*. Semakin cepat mengalami *menarche*, maka semakin lambat *menopause* terjadi. Sebaliknya, makin lambat *menarche* terjadi makin cepat *menopause* terjadi.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi sangat penting karena *usia menarche* mempengaruhi *usia menopause*, sebagaimana dalam penelitian [8] beroleh kesimpulan bahwa ada hubungan antara *usia menarche* dengan *usia menopause* pada wanita, makin dini *menarche* terjadi, makin lama *menopause* terjadi.

Sedangkan penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh [3] yang menyatakan tidak ada hubungan status gizi terhadap *usia menarche* di MIM Kismoyoso Ngemplak Boyolali dengan hasil uji statistik nilai $p = 0,104$ hal ini dapat terjadi karena jumlah sampel yang terlalu sedikit atau ada faktor lain yang mempengaruhi *usia menarche* yang tidak diteliti.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang status gizi kurang beresiko terhadap *usia menarche* pada siswi SDN 007 Rambah.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan metode deskriptif yaitu metode penelitian yang menggambarkan/ mendeskriptifkan variabel tertentu dalam penelitian [9]. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau

objek yang akan diteliti [10]. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswi kelas VI di SDN 007 Rambah yang berjumlah 48 responden. Teknik sampling pada penelitian ini adalah Sampling jenuh yakni seluruh populasi di jadikan sampel. Metode Pengumpulan data dengan wawancara dan pemeriksaan untuk mendapatkan status gizi dari responden, alat merupakan lembar ceklis, Timbangan dan pengukur Tinggi badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VI di SDN 007 Rambah yaitu sebanyak 48 responden dan siswi yang sudah menarache berjumlah 48 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Status Gizi dengan Usia Menarache pada siswi kelas VI di SDN 007 Rambah. Berdasarkan data yang di kumpulkan dari siswi yang bersedia menjadi responden yaitu sebanyak 48 responden.

1. Analisis Univariat

a. Status Gizi

Tabel 1. Rata-rata Status Gizi Siswi Kelas VI di SDN 007 Rambah (n=48)

Status Gizi	Rata-rata ± S. Deviasi	Min - Max
		21.60 ± 2.48

Dari tabel diatas dapat dilihat Status Gizi dari 48 responden. Rata-rata status gizi responden adalah 21.60 Kg/m² dengan standar deviasi 2.48 Kg/m². Dengan status gizi paling rendah 16.90 Kg/m² dan status gizi paling tinggi 27.60 Kg/m².

b. Usia Menarache

Tabel 2. Rata-rata Usia Menarache Siswi Kelas VI di SDN 007 Rambah (n=48)

Usia	Rata-rata ± S. Deviasi	Min – Max
		12,11 ± 0,573

Rata-rata usia menarache responden adalah 12,11 tahun dengan standar deviasi 0,573 tahun. Dengan usia menarache paling muda 10 tahun dan paling tua 13 tahun.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Korelasi dan Regresi Status Gizi dengan Usia Menarache

Variabel	R	R ²	Persamaan Garis	P value
Status Gizi	-0,182	0,033	Usia menarache= 13,015+- 0,42 (IMT)	0,036

Hubungan status gizi dengan usia menarache menunjukkan hubungan lemah ($r = -0,182$) dan berpola negatif artinya semakin tinggi status gizi siswi maka semakin cepat usia menarache. Nilai koefisien dengan determinasi 0,033 artinya, persamaan garis regresi yang kita peroleh dapat menerangkan 3,3% variasi status gizi siswi atau persamaan garis yang di peroleh tidak cukup untuk menjelaskan variabel usia menarache. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarache ($p \text{ value} = 0,036$).

PEMBAHASAN

Pembahasan ini peneliti menyan-dingkan pada teori yang ada dan membandingkan dengan kenyataan yang di temui di lapangan. Hasil penelitian ini dibahas sesuai dengan variabel-variabel yang di teliti.

1. Distribusi frekuensi Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah IMT menggunakan timbangan dan alat pengukur tinggi badan. IMT adalah rasio standar berat terhadap tinggi, dan sering digunakan sebagai indikator kesehatan umum. IMT dihitung dengan membagi

berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Angka IMT antara 18,5 dan 22,9 dianggap normal “

Pada penelitian yang dilakukan pada 48 siswi SDN 007 Rambah, menunjukkan bahwa rata-rata siswi memiliki IMT yang normal (18,5-22,9 kg/m²). Dari hasil analisis pada tabel 4.1 siswi yang paling banyak memiliki IMT normal yaitu 24 orang (53,3%) dan yang paling sedikit adalah siswi dengan IMT kurus yaitu 4 orang (8,9%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh [11] di lokasi yang berbeda pada siswi sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6 di SDN Garbahan menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi yang diukur melalui IMT, responden yang memiliki IMT normal yaitu sebanyak 23 responden (51%).

2. Rata-rata Usia Menarche

Menarche merupakan suatu keadaan ketika seorang wanita mengalami menstruasi yang pertama kali. Rata-rata terjadi pada usia 12 tahun dengan variasi antara 10-16 tahun [12].

Pada penelitian ini yang dilakukan pada 48 siswi di SDN 007 Rambah rata-rata usia siswi saat mengalami menarche yaitu 12,11 tahun. Dengan usia paling muda 10 tahun dan paling tua 13 tahun.

3. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche

Pada penelitian ini di temukan ada hubungan status gizi dengan usia menarche ($p=0,036$ dan $r= -0,182$), sedangkan menstruasi pertama (*menarche*) cenderung dialami lebih dahulu pada anak perempuan yang overweight dan obesitas. Sebaliknya, anak perempuan yang kurus dan kekurangan gizi cenderung mengalami menstruasi pertama lebih lambat. Gizi yang kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi

organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik apabila asupan nutrisinya baik [13][14].

Pada penelitian ini dilakukan pada responden dengan status gizi normal dan pada rentang usia yang normal juga, begitu juga dengan status gizi responden tidak ada yang mengalami underweight ataupun overweight, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche ($r= - 0,182$).

Penelitian ini memperoleh hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh [3] yang menyatakan tidak ada hubungan status gizi terhadap usia menarche di MIM Kismoyoso Ngemplak Boyolali dengan rata-rata usia menarche 11,75 tahun dan rata-rata status gizi berdasarkan % median BB/U yaitu 87,9 dengan hasil uji statistik nilai $p= 0,104$.

Sedangkan penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan [15] dengan hasil uji $p=0,048$ dimana terdapat perbedaan rata-rata usia menarche antara kelompok status gizi malnutrisi, normal, *overweight*, dan obesitas pada siswa SD dan SMP Shafiyatul Amaliyyah. Terdapat hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada siswa SD dan SMP Shafiyatul Amaliyyah dengan hasil uji statistik nilai $p= 0,048$. Di lanjutkan hal yang sama oleh penelitian yang dilakukan oleh [2] dengan hasil uji statistik nilai $p= 0,000$, artinya terdapat hubungan yang sangat bermakna antara status gizi berdasarkan IMT dan usia menarche pada siswi SD dan SMP di kota Manado, siswi dengan status gizi *overweight* lebih cepat mengalami menstruasi dibandingkan siswi yang berstatus gizi normal dan *underweight*.

Berdasarkan asumsi peneliti pada penelitian ini dilakukan pada responden

dengan status gizi normal dan pada rentang usia yang normal juga, begitu juga dengan status gizi responden tidak ada yang mengalami underweight ataupun overweight, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche dikarenakan penelitian ini dilakukan di pesantren dimana para siswi tinggal di pondok dengan makanan yang sama sehingga para siswi mengalami menarche yang relatif sama.

KESIMPULAN

1. Dari hasil penelitian di dapatkan rata-rata status gizi responden adalah 21.60 Kg/m^2 . Dengan status gizi paling rendah 16.90 Kg/m^2 dan status gizi paling tinggi 27.60 Kg/m^2 .
2. Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata usia menarche siswi kelas VII SDN 007 Rambah adalah 12,11 tahun. Dengan usia menarche paling muda 10 tahun dan paling tua 13 tahun.
3. Ada hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Siswi Kelas VII di SDN 007 Rambah, hubungan lemah ditunjukkan dengan nilai $p=0,036$ dan $r=-0,182$.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] W. Ganong, "Buku Ajar Fisiologi Kedokteran," 22nd ed., Jakarta: EGC, 2010.
- [2] J. Munda, SS, Wagey, FW, Wantania, "Hubungan Antara IMT dengan Usia Menarche pada Siswi SD & SMP di Kota Manado," *Fak. Kedokt. Univ. Sam Ratulangi*, vol. 4, no. 1, 2012.
- [3] F. Noviyanti, mintarsih, "Hubungan Status Gizi Terhadap Usia Menarche Siswi Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Kismoyoso Ngemplak Boyolali," *Fak. Kedokt. Univ. Sam Ratulangi*, vol. 4, no. 1, 2016.
- [4] E. Manan, *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Buku Biru, 2016.
- [5] Archarya et al, "Nutritional status and menarche in adolescent girls in an urban resettlement colony of south delhi," *Indian J. community*, vol. 31, no. 4, 2016.
- [6] F. Sylvia, Saftarina, "Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung." 2016.
- [7] dkk Rohmatika, D, "Pengaruh Usia Menarche Terhadap Usia Menopause Pada Wanita Menopause Di Desa Jingsang Babakan Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas," *J. Kedokt. Yars.*, vol. 4, no. 1, 2012.
- [8] dkk Senolinggi, M, A, "Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Usia Menopause Pada Wanita Di Kecamatan Kakas Sulawesi Utara," *J. e-clinic*, vol. 3, no. 1, 2014.
- [9] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- [10] S. Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [11] N. Amaliah and S. A. Pujonarti, "HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN STATUS MENARCHE PADA REMAJA (USIA 10-15 TAHUN) DI INDONESIA TAHUN 2010 Association Between Nutritional Status and Menarche Status In Adolescents (Aged 10-15 Years) In Indonesia Tahun 2010," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 4, no. 1, pp. 1–10, 2013, [Online]. Available: <http://202.70.136.138/index.php/kespro/article/view/3896>.
- [12] R. Oktaviani and N. Novziransyah, "Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Smp Negeri 1 Kunto Darussalam Tahun 2016," *J. Ris. Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, vol. 3, no. 1, p. 21, 2018, doi: 10.34008/jurhesti.v3i1.18.
- [13] E. Sibagariang, E, *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: TIM, 2016.
- [14] Y. A. Prathita, S. Syahredi, and N. I. Lipoeto, "Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Andalas,” *J. Kesehat. Andalas*, vol. 6, no. 1, p. 104, 2017, doi: 10.25077/jka.v6i1.653.
- [15] A. Prabasiwi, “Hubungan Antara Status Gizi dengan Status Menarche pada Siswi SMP Negeri 10 Kota Tegal,” *Semin. Nas. IPTEK Terap.*, vol. 1, no. 1, pp. 106–111, 2016.