

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat baik secara fisik, psikis, dan kognitif disebut dengan masa remaja (*adolescence*). Pada aspek fisik terjadi proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh yang menyebabkan remaja mulai memperhatikan penampilan fisiknya.<sup>(1)</sup> Populasi remaja di dunia saat ini mengalami peningkatan, *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa sekitar seperlima dari penduduk di dunia terdiri dari remaja yang berusia 10-19 tahun dan sekitar 900 juta berada di negara berkembang.<sup>(2)</sup> Seiring dengan peningkatan populasi remaja tersebut pasti akan disertai oleh berbagai permasalahan di kalangan remaja, dilihat dari sudut pandang kesehatan tindakan menyimpang pada remaja yang akan mengkhawatirkan adalah masalah yang berkaitan dengan seks bebas (*unprotected sexuality*), penyebaran penyakit kelamin, kehamilan di luar nikah atau kehamilan yang tidak diinginkan (*adolescent unwanted pregnancy*) di kalangan remaja.<sup>(3)</sup>

Pada saat remaja, remaja putri akan mengalami masa menstruasi pertama atau disebut juga dengan *menarche*. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi pada seorang anak perempuan.<sup>(4)</sup> Seorang anak perempuan mulai mendapatkan menstruasi pada usia yang sangat bervariasi, terdapat kecenderungan bahwa saat ini anak perempuan mendapatkan menstruasi pertama kali pada usia yang lebih muda. Ada yang berusia 12 tahun saat ia mendapatkan menstruasi pertama kali, tetapi ada juga yang berusia 8

tahun sudah memulai siklusnya, dan bahkan ada juga ketika sudah berusia 16 tahun baru mendapatkan menstruasi.<sup>(4)</sup> Seiring dengan perkembangan zaman, usia *menarche* mengalami penurunan yang cukup signifikan, dari rata-rata usia 14 tahun menjadi 12,3 tahun.<sup>(5)</sup> Penyebab terjadinya *menarche* dini menurut Ganabathy, dkk tahun 2016 disebabkan oleh faktor genetik atau perubahan faktor lingkungan, berikut adalah beberapa faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *menarche* dini seperti usia *menarche* ibu, gaya hidup serta indeks massa tubuh.<sup>(5)</sup>

Rata-rata usia *menarche* pada remaja putri di Amerika adalah 12,4 tahun.<sup>(1)</sup> Beberapa penelitian yang dilakukan di negara Brazil diperoleh rata-rata usia *menarche* adalah 12,4 tahun, hasil ini hampir sama dengan yang diperoleh oleh negara Malaysia yaitu pada usia 12,3 tahun.<sup>(6)</sup> Sementara di India terjadi penurunan usia *menarche* yaitu rata-rata pada usia 11,4 tahun.<sup>(7)</sup> Survey Nasional tentang usia *menarche* pada remaja putri Indonesia tahun 2010, didapatkan bahwa sebagian remaja putri Indonesia mengalami *menarche* rata-rata pada usia 12 tahun 11 bulan.<sup>(8)</sup> Indonesia menempati urutan ke 15 dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 tahun perdekade. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 diketahui sebanyak 60,1 % remaja putri sudah mengalami *menarche*, dengan rincian sebanyak 1,7 % mengalami *menarche* pada usia 9-10 tahun, 20,3 % mengalami *menarche* pada usia 11-12 tahun, dan 38,1 % mengalami *menarche* pada usia 13-14 tahun.<sup>(9)</sup> Untuk Sumatera Barat, 41,4% remaja putri mengalami *menarche* saat usia 13-14 tahun.<sup>(10)</sup>

*Menarche* dini memungkinkan remaja perempuan lebih cepat bersentuhan dengan kehidupan seksual sehingga kemungkinan remaja untuk hamil dan menjadi seorang ibu semakin besar. Penelitian yang dilakukan oleh Wang dkk tahun 2019 menunjukkan bahwa usia *menarche* dini mempengaruhi peningkatan risiko terjadinya Diabetes Melitus Gestasional.<sup>(11)</sup> Risiko lain yang ditimbulkan oleh

*menarche* dini adalah terjadinya kanker payudara dan kanker ovarium.<sup>(12,13)</sup> Selain itu, baik cepat atau lambatnya *menarche* telah dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner (PJK) dalam penelitian besar di Inggris serta pada penelitian yang dilakukan oleh Zhou dkk tahun 2019 di Cina Selatan juga menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan hipertensi.<sup>(14,15)</sup> Ternyata tidak hanya *menarche* cepat yang memiliki resiko untuk menimbulkan penyakit. Menurut Karapanou tahun 2010 *menarche* lambat berhubungan dengan osteoporosis. Penelitian kohort di Jepang menunjukkan hasil perempuan yang mengalami *menarche* lambat (>14 tahun) berhubungan dengan peningkatan risiko kepadatan mineral tulang yang rendah di area pinggul pada wanita yang berusia 40 tahun kebawah.<sup>(16)</sup> Menurut Ji Hyun dan Hoseok pada tahun 2019 menyebutkan bahwa *menarche* lambat berkaitan dengan penyakit ginjal kronis.<sup>(17)</sup>

Terdapat faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan usia *menarche*.<sup>(18)</sup> Faktor internal berupa status *menarche* ibu (genetik) berhubungan positif dengan percepatan dan perlambatan usia *menarche* putrinya. Faktor eksternal berupa status gizi, asupan zat gizi, hormon, keterpaparan media massa (pornografi), perilaku seksual dan gaya hidup (seperti aktivitas fisik dan konsumsi *fast food*).<sup>(19)(20)(21)</sup> Konsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang mempengaruhi perkembangan organ reproduksi remaja. Asupan gizi memiliki hubungan dengan menstruasi dini. Penelitian yang dilakukan oleh Hariani dan Subrin tahun 2017 mengatakan bahwa asupan energi dan protein yang lebih cenderung mempercepat terjadinya *menarche*.<sup>(22)</sup> Kemudian, Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Melaniani menunjukkan bahwa faktor yang dominan berhubungan dengan kejadian *menarche* dini yaitu konsumsi makronutrien seperti konsumsi lemak, konsumsi protein nabati, dan konsumsi protein hewani.<sup>(23)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Fathin, dkk tahun 2017 menyebutkan bahwa asupan berlebih dari lemak dan protein berpengaruh terhadap kejadian *menarche* dini. Konsumsi makanan dengan kandungan lemak berlebih dapat meningkatkan simpanan lemak tubuh ketika tidak digunakan sebagai sumber energi sehingga dapat meningkatkan level dari hormon leptin.<sup>(24)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Hariani dan Subrin tahun 2017 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara asupan gizi dengan kejadian *menarche* dini.<sup>(22)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Fathin, dkk tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian *menarche* dini.<sup>(24)</sup> Begitu juga dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rachma dan Puspita tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian *menarche* dini.<sup>(25)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Hayati tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian *menarche* dini. Seseorang dengan riwayat asupan lemak lebih berisiko 4 kali lebih besar untuk mengalami *menarche* dini dibandingkan seseorang dengan asupan lemak tidak lebih.<sup>(26)</sup>

Pada hubungan status gizi dengan usia *menarche*, beberapa penelitian mengungkapkan bahwa faktor gizi termasuk faktor utama dalam percepatan usia *menarche*. Anak yang *overweight* dan obesitas lebih cepat mengalami *menarche* dibandingkan dengan anak yang mempunyai berat badan normal.<sup>(27)</sup> Status gizi perlu diperhatikan karena status gizi yang kurang dapat mengakibatkan menstruasi lebih lambat dari yang seharusnya. Status gizi pada seorang remaja dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik serta usia *menarche*. Menurut Suryanda tahun 2017 Seorang anak yang mengalami *menarche* dini akan memiliki status gizi yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang belum mengalami *menarche* di usia yang sama.<sup>(28)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Rachma dan Puspita tahun 2021

menyebutkan bahwa status gizi memiliki pengaruh terhadap tingkat kematangan seksual yang lebih dini pada kejadian *menarche* seseorang. Secara umum, seseorang yang mengalami kematangan seksual yang lebih dini akan memiliki status gizi yang lebih tinggi serta seseorang yang terlambat pada kematangan seksualnya akan memiliki IMT yang lebih kurang dengan usia yang sama.<sup>(25)</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 20 siswi kelas VII SMP N 1 Kota Payakumbuh peneliti menemukan sebanyak 25% siswi mengalami *menarche* pada usia < dari 12 tahun, 35% siswi mengalami *menarche* pada usia 12 tahun, 25% siswi mengalami *menarche* pada usia > dari 12 tahun, dan 15% siswi belum mengalami *menarche*. Berdasarkan wawancara pada 20 orang siswi kelas VII SMP N 1 Kota Payakumbuh didapatkan hasil bahwa 25% siswi yang mengalami *menarche* pada usia < 12 tahun dengan asupan energi yang cukup sebesar 98,5% AKG (80-110%), asupan protein yang cukup sebesar 103,8%, asupan lemak yang cukup sebesar 93,5%, dan asupan karbohidrat yang cukup sebesar 94,8%. Sebanyak 35% siswi mengalami *menarche* pada usia 12 tahun dengan asupan energi yang cukup sebesar 81,8% AKG (80-110%), asupan protein yang cukup sebesar 94%, asupan lemak yang cukup sebesar 99,2%, dan asupan karbohidrat yang kurang sebesar 65,9%. Sebanyak 25% siswi mengalami *menarche* pada usia > dari 12 tahun dengan asupan energi yang cukup sebesar 91,2% AKG (80-110%), asupan protein yang cukup sebesar 92,5%, asupan lemak yang kurang sebesar 77,1%, dan asupan karbohidrat yang cukup sebesar 92,7%, dan sebanyak 15% siswi belum mengalami *menarche* dengan asupan energi yang cukup sebesar 86,8% AKG (80-110%), asupan protein yang cukup sebesar 92,5%, asupan lemak yang kurang sebesar 70,7%, dan asupan karbohidrat yang cukup sebesar 87,6%. Status gizi dari 20 orang siswa yaitu

sebesar 35% dengan status gizi baik, sebesar 20% dengan status gizi lebih, sebesar 5% dengan status gizi obesitas, dan sebesar 10% dengan status gizi kurang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Energi, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Usia *Menarche* Remaja pada Siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021”.

## 1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021?

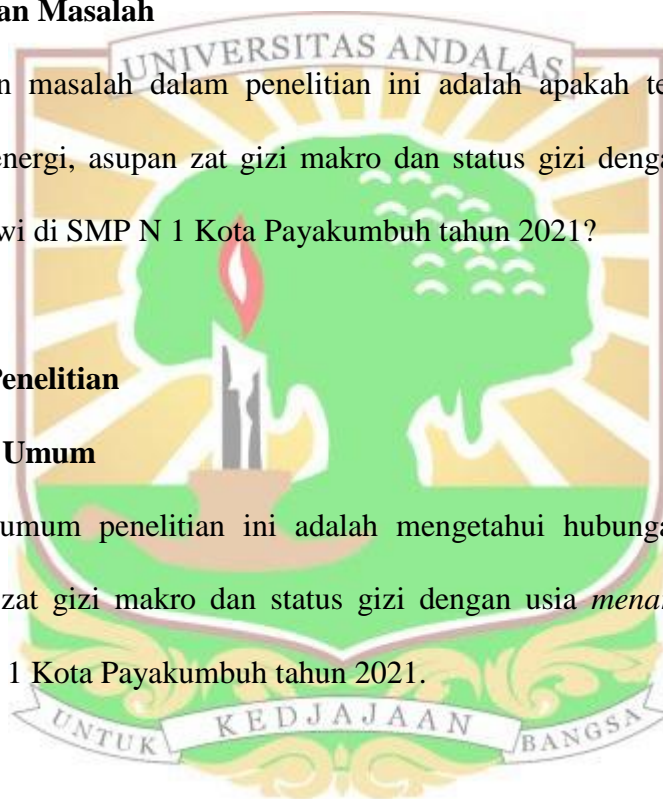
## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi usia *menarche* pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.
2. Mengetahui distribusi frekuensi asupan energi pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.



3. Mengetahui distribusi frekuensi asupan zat gizi makro meliputi asupan protein, lemak, dan karbohidrat pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.
4. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.
5. Mengetahui hubungan antara asupan energi dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.
6. Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro meliputi asupan protein, lemak, dan karbohidrat dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.
7. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran sebagai masukan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang hubungan asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi SMP.

## 1.4.2 Manfaat Praktis

### 1. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta menggali ilmu lebih dalam lagi mengenai masalah gizi pada anak sekolah, dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dari bangku perkuliahan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

### 2. Bagi Siswi

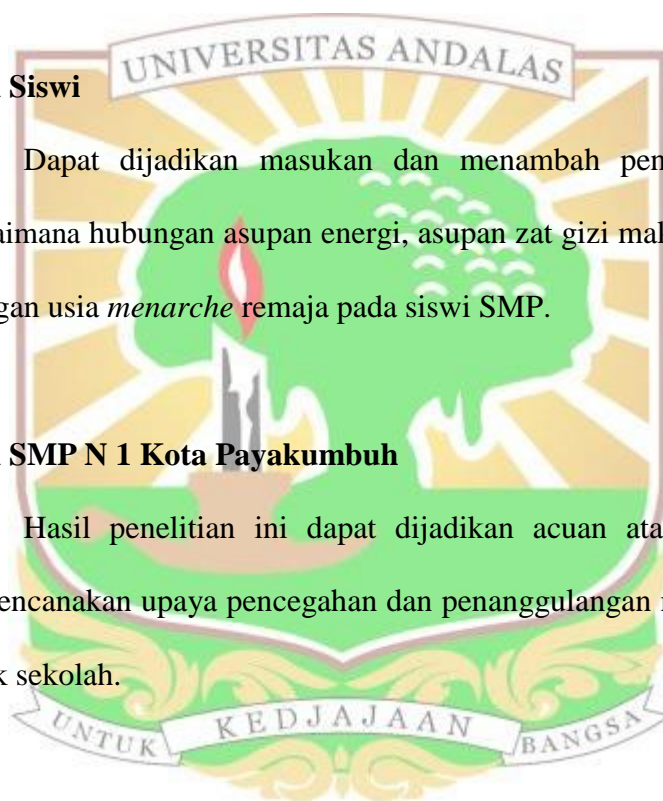
Dapat dijadikan masukan dan menambah pengetahuan tentang bagaimana hubungan asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi SMP.

### 3. Bagi SMP N 1 Kota Payakumbuh

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau rujukan dalam merencanakan upaya pencegahan dan penanggulangan masalah gizi pada anak sekolah.

### 4. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi, bacaan dan wawasan mengenai gambaran pengetahuan gizi, asupan zat gizi, status gizi, dan usia *menarche* pada remaja putri. Dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa yang melakukan penelitian dengan topik yang sama.





### 1.4.3 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama yaitu mengenai hubungan asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi SMP.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi dengan usia *menarche* remaja pada siswi di SMP N 1 Kota Payakumbuh tahun 2021. Penelitian dilaksanakan di SMP N 1 Kota Payakumbuh dari bulan Januari 2021 hingga April 2022. Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan energi, asupan zat gizi makro dan status gizi, sedangkan variabel dependen adalah usia *menarche*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII SMP N 1 Kota Payakumbuh. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan menggunakan timbangan berat badan digital, mikrotoa, angket karakteristik responden, kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), untuk memastikan validitas data, peneliti melakukan *cross check* dengan *recall* 24 jam.