

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menarche atau yang dikenal dengan menstruasi pertama, merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dalam siklus hidup perempuan.⁽¹⁾ Pada masa ini, terjadi perubahan fisik secara bertahap seperti munculnya karakteristik seksual sekunder (seperti membesarnya payudara, tumbuh bulu di ketiak dan dikemaluan) dan diikuti dengan perubahan karakteristik seksual primer (seperti perkembangan alat-alat reproduksi seperti indang telur, ovarium, vagina, uterus, dan tuba fallopi).^(1,2)

Usia *menarche* bervariasi, normalnya terjadi pada usia 12-14 tahun. Remaja putri yang mengalami *menarche* pada usia kurang dari 12 tahun dikatakan mengalami *menarche* dini, dan jika terjadi pada usia lebih dari 14 tahun termasuk dalam kategori *menarche* terlambat.^(3,4)

Menarche dini berhubungan dengan risiko anemia pada remaja putri dalam jangka waktu pendek dan dalam jangka waktu panjang meningkatkan risiko terkena kanker (yang disebabkan oleh peningkatan kerja hormon seperti kanker payudara), resistensi insulin, penumpukan lemak pada jaringan adiposa, risiko penyakit kardiovaskuler, dan hipertensi. Ternyata tidak hanya *menarche* dini yang memiliki risiko terjadinya penyakit, *menarche* terlambat merupakan faktor risiko terjadinya osteoporosis.⁽⁵⁾

Survey Nasional tentang usia *menarche* pada remaja putri Indonesia tahun 2010, didapatkan bahwa sebagian remaja putri Indonesia mengalami *menarche* rata-rata pada usia $12 \pm 0,96$ tahun.⁽³⁾ Indonesia menempati urutan ke 15 dari 67 negara

dengan kenaikan 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.⁽⁴⁾ Usia *menarche* ini tidak berbeda dengan remaja putri di Amerika Serikat dan Inggris, survey menemukan bahwa remaja putri AS mengalami *menarche* lebih awal (12,1 tahun) dari pada remaja putri Meksiko (12,2 tahun), dan Inggris (12,7 tahun). Fakta ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara usia *menarche* di negara maju dan negara berkembang.⁽³⁾

Terdapat faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan usia *menarche*.⁽⁵⁾ Faktor internal berupa status *menarche* ibu (genetik) berhubungan positif dengan percepatan dan perlambatan usia *menarche* putrinya. Penelitian Kisswardhani (2014), menunjukkan bahwa adanya hubungan antara usia *menarche* ibu dengan usia *menarche* anak.⁽⁶⁾ Hal yang sama disampaikan dalam penelitian Prabasiwi, A (2011) bahwa usia *menarche* ibu dapat mempengaruhi usia *menarche* putrinya.⁽⁷⁾

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*).^(2,8,9) Selain itu, perbedaan karakteristik wilayah yang ditinjau dari segi geografis dan karakteristik penduduk seperti kondisi sosial ekonomi, memungkinkan terjadinya perbedaan usia *menarche* pada remaja putri.^(2,9)

Keanekaragaman konsumsi makanan dan faktor genetik menjadi indikator utama terjadinya *menarche*, terutama sebagai pemicu keluarnya *Gonadotropin-Releasing Hormone* (GnRH).⁽⁸⁾ Kemajuan di bidang ekonomi dan daya beli telah

menciptakan suatu gaya hidup yang kurang baik dengan menerapkan pola makan yang praktis dan kurang memperhatikan kandungan nutrisi seimbang dalam makanan yang dikonsumsi.⁽¹⁰⁾

Fast food merupakan makanan cepat saji modern yang disiapkan dalam waktu cepat dan mudah serta dijual di restoran sebagai makanan cepat dan bisa dibawa keluar.⁽¹¹⁾ *Fast food* cenderung sebagai makanan yang hanya mengandung salah satu zat gizi paling dominan. Jenis *fast food* yang biasa dikonsumsi oleh remaja adalah *fried chicken, burger, spaghetti, dan french fries*.⁽¹²⁾ Penelitian yang dilakukan Jeffery dkk (2000) mengemukakan mengonsumsi *fast food* dikatakan sering jika 2 kali atau lebih dalam seminggu.⁽¹²⁾

Aktivitas fisik menjadi faktor lainnya yang mempengaruhi usia *menarche*.⁽⁵⁾ Remaja putri yang aktif dalam kegiatan fisik (olahraga) sebelum datang *menarche* akan mengalami keterlambatan *menarche* dari pada remaja putri yang jarang melakukan olahraga bahkan tidak pernah melakukan olahraga.⁽¹³⁾ Hal ini disebabkan karena, aktivitas fisik yang berat menunda *menarche* melalui mekanisme hormonal karena telah menurunkan produksi progesteron sehingga menunda kematangan endometrium.⁽⁸⁾ Penelitian Wulandari (2013) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi usia *menarche*.⁽¹³⁾ Disamping itu, Cumming juga telah membuktikan bahwa latihan fisik yang berat dan teratur pada masa pra-pubertas telah menunda usia *menarche*.⁽¹⁴⁾

Studi pendahuluan dilakukan di dua sekolah yaitu di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang. Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 1 Februari 2018 dengan melakukan wawancara langsung pada 20 orang siswi (rata-rata berumur 13,5 tahun) kelas VII ditemukan 2 orang (10,0%) siswi mengalami *menarche* pada usia 10 tahun dan mengonsumsi *fried chicken dan french frize* lebih dari 2-3 kali seminggu,

6 orang (30,0%) siswi mengalami *menarche* pada usia 11 tahun dan mengonsumsi *fast food* seperti *fried chicken*, *pizza*, *spaghetti*, *hamburger*, dan *french frize* sebanyak 2 kali seminggu, 8 orang (40,0%) siswi mengalami *menarche* pada usia 13 tahun dan mengonsumsi *fast food* seperti *pizza*, *hamburger*, dan *fried chicken* sebanyak 2 kali seminggu, dan 4 orang (20,0%) siswi belum mengalami *menarche*. Semua sampel dalam studi pendahuluan ini, rata-rata melakukan aktivitas fisik (olah raga) seperti berenang, lari, badminton, dan karate yang dilakukan dalam mata pelajaran olahraga dan diluar jam pelajaran dengan frekuensi latihan 1-2 kali seminggu.

Berdasarkan uraian pada paragraf sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan usia *menarche* siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan usia *menarche* siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang Tahun 2018?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik dengan usia *menarche* siswi di MTsN Model Padang dan SMP N 16 Padang tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi usia *menarche* siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi konsumsi zat gizi *fast food* meliputi asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, dan

frekuensi konsumsi *fast food* siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018

3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktifitas fisik siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
4. Untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi *fast food* dengan usia *menarche* pada siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
5. Untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan usia *menarche* pada siswi MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018.
6. Untuk mengetahui faktor *confounding* antar variabel terhadap usia *menarche* siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018.

1.4 Manfaat Penelitian.

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman bagi peneliti dalam mengembangkan kemampuan melalui penulisan skripsi ini serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan.

1.4.2 Bagi siswi

Sebagai informasi bagi masyarakat luas khususnya siswi di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang tentang usia *menarche* dengan cara memberikan informasi menggunakan media *leaflet*.

1.4.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam merencanakan upaya pencegahan dan penanggulangan masalah gizi di sekolah.

1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Hasi penelitian ini nantinya diharapkan dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung yang dilakukan oleh 3 orang mahasiswi yang membahas faktor-faktor yang mempengaruhi usia *menarche* di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Variabel yang diteliti adalah status gizi, asupan zat gizi, konsumsi zat gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat serta frekuensi konsumsi) *fast food*, aktivitas fisik, stimulan eksternal, dan genetik ibu. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas VII di MTsN Model Padang dan SMPN 16 Padang dengan jumlah sampel sebanyak 159 orang. Pada penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui hubungan konsumsi zat gizi (asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan frekuensi konsumsi) *fast food* dan aktivitas fisik dengan usia *menarche*.

