

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap yang paling rawan dalam perkembangan hidup manusia setelah seseorang mampu untuk bertahan, dimana secara fisik remaja akan mengalami perubahan-perubahan yang spesifik dan secara psikologik remaja akan mencari identitas dirinya. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat dan munculnya tanda seks primer. Perubahan organ reproduksi pada remaja perempuan diawali dengan datangnya menstruasi yang pertama kali atau *menarche*.<sup>(1)</sup>

Seiring berkembangnya zaman, usia *menarche* mengalami peningkatan yang cukup signifikan, dari rata-rata usia 14 tahun menjadi 12,8 tahun.<sup>(2)</sup> Usia *menarche* bervariasi pada setiap individu maupun wilayah.<sup>(3)</sup> *Menarche* dapat datang lebih awal yaitu pada usia 9 hingga 10 tahun dan dapat juga datang lebih lambat yaitu pada usia 17 tahun.<sup>(4)</sup> *Menarche* ini terjadi karena produksi hormon estrogen yang meningkat atau lebih banyak dibandingkan wanita lain.<sup>(5)</sup>

Rata-rata usia *menarche* pada remaja putri di Amerika adalah 12,4 tahun.<sup>(4)</sup> Penelitian yang dilakukan di negara Brazil diperoleh rata-rata usia *menarche* adalah 12,4 tahun, hasil ini hampir sama dengan negara Malaysia yaitu pada usia 12,3 tahun.<sup>(3)</sup> Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, rata-rata usia *menarche* di Indonesia adalah 13 tahun, *menarche* ini terjadi pada usia kurang dari 9 tahun, dan paling lambat yaitu pada usia 20 tahun. Remaja putri yang mengalami *menarche* pada usia 9-10 tahun sebanyak 1,7%, 11-12 tahun sebanyak 20,3%, dan 13-14 tahun sebanyak 38,1%.<sup>(6)</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitri, dkk (2016) diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden (37,5%) mengalami

*menarche* pada usia 12 tahun. Usia *menarche* termuda adalah 10 tahun dan yang tertua adalah 14 tahun. Usia *menarche* rata-rata adalah 12,29 tahun dengan standar deviasi 0,49.<sup>(7)</sup>

*Menarche* dini mengakibatkan berbagai penyakit pada saat dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Chunyan He (2009) menunjukkan bahwa usia *menarche* berpengaruh terhadap terjadinya Diabetes Mellitus Tipe 2 saat dewasa. Akibat lainnya yaitu kanker payudara dan kanker ovarium. Namun, *menarche* yang lambat ternyata juga memiliki resiko. Menurut Karapanou (2010) *menarche* yang lambat akan berakibat pada osteoporosis. Penelitian kohort di Jepang pada remaja usia <14 tahun memiliki hubungan dengan peningkatan resiko kepadatan mineral tulang yang rendah di area pinggul pada wanita yang berusia 40 tahun ke bawah.<sup>(8)</sup>

Faktor yang mempengaruhi *menarche* terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari status *menarche* ibu (genetik) yang berhubungan dengan cepat atau lambatnya usia *menarche* seorang anak. Faktor eksternal terdiri dari asupan zat gizi, status gizi, hormon, keterpaparan media massa, sosial ekonomi, gaya hidup, dan perilaku seksual.<sup>(8)</sup>

Konsumsi makanan beragam dan bergizi seimbang mempengaruhi perkembangan organ reproduksi remaja.<sup>(9)</sup> Asupan gizi memiliki hubungan dengan menstruasi dini. Penelitian yang dilakukan oleh Ari (2010) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dengan status *menarche* dini. Usia *menarche* remaja putri dengan asupan energi dan protein  $\geq$  80% dari AKG akan lebih cepat dibandingkan dengan asupan yang <80% dari AKG.<sup>(10)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Melani menunjukkan bahwa faktor yang dominan berhubungan dengan kejadian *menarche* dini yaitu konsumsi makronutrien seperti konsumsi lemak, konsumsi protein nabati, dan konsumsi

protein hewani. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2012) menunjukkan bahwa asupan konsumsi lemak, protein (hewani dan nabati) berperan terhadap cepat atau lambatnya usia *menarche* seorang anak.<sup>(5)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Fildza, dkk menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola makan (asupan gizi) dengan kejadian *menarche* dini.<sup>(11)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Arie, dkk menunjukkan bahwa asupan protein dan asupan lemak siswi berhubungan dengan kejadian *menarche* dini.<sup>(10)</sup>

Usia *menarche* dipengaruhi oleh uang saku. Secara tidak langsung uang saku merupakan suatu keadaan ekonomi individu yang belum memiliki penghasilan, seperti seorang siswa. Pendapatan di dalam suatu keluarga dihubungkan dengan kemampuan keluarga tersebut dalam memenuhi kebutuhan gizi. Remaja akan memilih makanan sesuai dengan uang saku mereka. Jika pendapatan keluarga besar maka uang saku yang diterima anak juga semakin besar. Hal ini berpengaruh pada status gizi khususnya remaja putri yang ditandai dengan dininya usia *menarche* anak. Penelitian yang dilakukan oleh Ginarhayu (2002) menunjukkan adanya hubungan antara uang jajan dengan usia *menarche* remaja putri.<sup>(12)</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada dua sekolah di Kota Padang yaitu MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang. Studi pendahuluan ini dilakukan pada 20 orang siswi kelas VII pada tanggal 1 Februari 2018 dan diperoleh hasil bahwa 2 orang (10%) siswi mengalami *menarche* pada usia 10 tahun dengan asupan energi, protein dan lemak yang cukup. 6 orang (30%) siswi mengalami *menarche* pada usia 11 tahun, dengan asupan energi yang cukup sebanyak 4 orang dan asupan yang tinggi yaitu 2 orang, asupan protein yang cukup sebanyak 3 orang dan asupan protein yang tinggi sebanyak 3 orang, asupan lemak yang cukup sebanyak 2 orang dan asupan lemak yang tinggi sebanyak 4 orang. 8

orang (40%) siswi mengalami *menarche* pada usia 13 tahun dengan asupan energi yang cukup sebanyak 5 orang dan asupan energi yang tinggi sebanyak 3 orang, asupan protein yang cukup sebanyak 5 orang dan asupan protein yang tinggi yaitu sebanyak 3 orang, asupan lemak yang cukup sebanyak 4 orang dan asupan lemak yang tinggi yaitu sebanyak 4 orang. 4 orang (20%) siswi belum mengalami *menarche* dengan asupan energi dan protein yang cukup sebanyak 4 orang, asupan lemak yang cukup sebanyak 3 orang dan asupan lemak yang tinggi sebanyak 1 orang.

Berdasarkan uraian pada paragraf sebelumnya menunjukkan bahwa banyak aspek yang mempengaruhi usia *menarche* pada remaja putri diantaranya yaitu asupan energi, asupan protein dan asupan lemak. Untuk itu peneliti tertarik menganalisis lebih lanjut tentang **“Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein dan Asupan Lemak dengan Usia *Menarche* Remaja pada Siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang Tahun 2018 “**

## **1.2 Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah hubungan antara asupan energi, asupan protein dan asupan lemak dengan usia *menarche* remaja pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

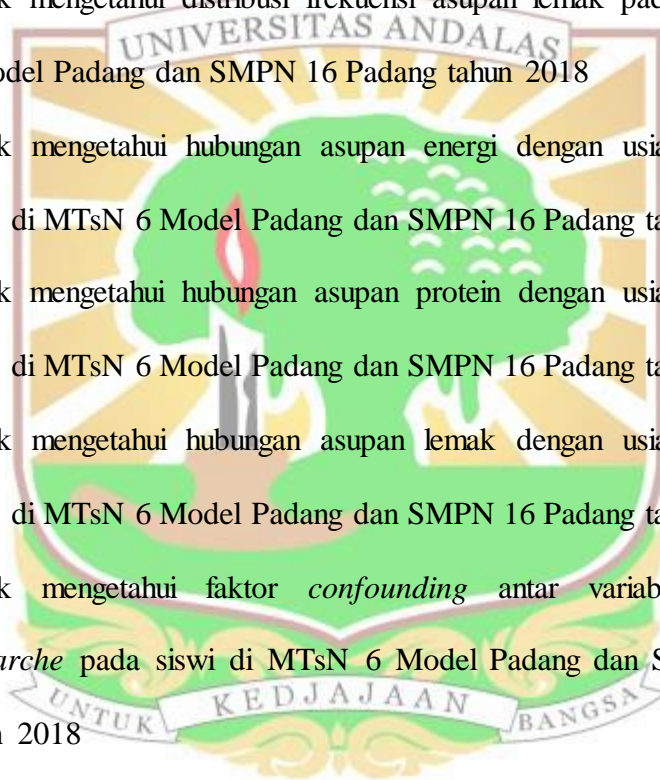
### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan asupan energi, asupan protein dan asupan lemak dengan usia *menarche* remaja pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018



### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi usia *menarche* pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan energi pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan protein pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan lemak pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
5. Untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan usia *menarche* pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
6. Untuk mengetahui hubungan asupan protein dengan usia *menarche* pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
7. Untuk mengetahui hubungan asupan lemak dengan usia *menarche* pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018
8. Untuk mengetahui faktor *confounding* antar variabel terhadap usia *menarche* pada siswi di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang tahun 2018



### 1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

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

## 2. Bagi Siswi

Dapat memberi informasi berupa edukasi gizi tentang *menarche*, resiko *menarche*, makanan yang harus dikonsumsi siswi berupa pemberian leaflet pada siswi.

## 3. 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.

## 4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan atau referensi untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa lainnya.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang pada tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian payung yang dilakukan oleh 3 orang mahasiswa yang membahas hubungan antara konsumsi *fast food*, aktifitas fisik, stimulan eksternal, faktor keturunan, status gizi, asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak serta usia *menarche*, dengan usia *menarche* sebagai variabel dependen dan konsumsi *fast food*, aktifitas fisik, stimulan eksternal, faktor keturunan, status gizi, asupan energi, asupan protein, dan asupan lemak sebagai variabel independen. Penelitian ini merupakan penelitian survey yang bersifat analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas VII di MTsN 6 Model Padang dan SMPN 16 Padang yang berjumlah 159 orang. Pada penelitian ini hanya ingin mengetahui hubungan asupan energi, asupan protein dan asupan lemak dengan usia *menarche* remaja pada siswi di MTsN 6 Model Padang

dan SMPN 16 Padang tahun 2018. Variabel *confounding* pada penelitian ini adalah uang saku.

