

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menarche pertama kali atau menstruasi pada remaja putri merupakan salah satu tanda pubertas pada perempuan. Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim disertai dengan pendarahan sebagai akibat tidak terjadinya proses pembuahan menurut (WHO), *Menarche* yang makin dini memungkinkan remaja putri lebih cepat bersentuhan dengan kehidupan seksual sehingga kemungkinan remaja putri untuk hamil menjadi seorang ibu semakin besar. Kesehatan remaja putri memiliki efek antar generasi sebaliknya, *menarche* yang lambat juga berdampak terhadap lambatnya kematangan fisik, baik hormon maupun organ tubuh.^[5]

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasanya datang pada usia 12-13 tahun dalam rentang umur 10-16 tahun.^[1] Saat ini usia remaja putri pada waktu *menarche* bervariasi, yaitu antara 10-16 tahun tetapi rata-rata 12,5 tahun.^[2] Hal ini disebabkan oleh makin banyak nutrisi dan kesehatan, sehingga usia *menarche* terjadi lebih cepat. Hal ini terjadi karena peningkatan status gizi dan berkurangnya penyakit infeksi.^[3] Survei Kesehatan Nasional pada tahun 2018, menunjukkan rata-rata usia *menarche* kebanyakan wanita Indonesia adalah 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Kebanyakan anak perempuan Indonesia mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian *menarche* pada remaja putri di Indonesia sebesar 55,12% (Riskesdas, 2018).^[4]

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja putri sebagai mereka yang berusia 10-19 tahun yang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada remaja putri akan berlaku istilah pubertas, dimana pada tahap ini

terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikis dari seseorang. Tahapan ini merupakan suatu tahap perkembangan yang sangat penting bagi wanita. Di dalam masa pubertas seseorang akan mengalami pertumbuhan karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seks mulai tercapai.^[4]

Menurut Wenda & S. Mahanani, (2018) mengemukakan bahwa nutrisi yang baik dan status gizi yang seimbang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja putri. Kekurangan nutrisi, seperti defisiensi gizi atau rendahnya berat badan, dapat mempengaruhi hormon reproduksi dan memperlambat perkembangan seksual, yang dapat memengaruhi usia *menarche*. Sebaliknya, remaja putri dengan status gizi yang baik mungkin mencapai usia *menarche* lebih awal. IMT (Indeks Masa Tubuh) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang. Remaja putri dengan IMT yang rendah atau tinggi dilaporkan cenderung mengalami *menarche* pada usia yang lebih lambat. IMT yang rendah dapat menunjukkan masalah gizi, sementara IMT yang tinggi (obesitas) juga dapat mempengaruhi usia *menarche*.^[6]

Pola makan yang sehat dan seimbang yang mencakup semua nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh dapat mendukung perkembangan seksual yang normal. Gumilar, (2014) mengungkapkan bahwa makanan yang kaya akan nutrisi penting seperti kalsium, vitamin D, zat besi, dan protein dapat berperan dalam mengatur siklus menstruasi dan usia *menarche*. Genetika juga memainkan peran dalam menentukan usia *menarche*. Namun, faktor-faktor nutrisi dan lingkungan dapat berinteraksi dengan faktor-faktor genetik untuk memengaruhi usia *menarche*.^[7]

Menstruasi (*haid*) menurut Novita & Ibrahim, (2019) merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita terhadap perubahan-perubahan siklik dari alat

kandungannya sebagai persiapan untuk kehamilan. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan pada remaja putri tidak terjadi secara spontan, tetapi melalui proses pertumbuhan yang cepat setelah menstruasi pertama (*menarche*).^[8]

W. D. Lestari et al, (2022) menyatakan bahwa usia *menarche* ibu dapat mempengaruhi kecepatan pertumbuhan badan anak sehingga mempengaruhi waktu *menarchenya*. Usia *menarche* ibu berkaitan dengan usia *menarche* anak tidak hanya karena pengaruh genetik tapi juga berkaitan dengan lingkungan keluarga. Terdapat hubungan antara umur ibu pada saat *menarche* dan risiko *menarche* pada putri mereka, ibu yang *menarche* umur 14 tahun berpeluang 0.39 kali dari ibu dengan *menarche* pada umur 12 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh umur *menarche* ibu dapat digunakan untuk memprediksi umur *menarche* putrinya.^[9]

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa usia *menarche* yang semakin cepat pada remaja putri harus diperhatikan lebih lanjut. Seorang remaja putri yang sudah mengalami menstruasi lebih berisiko kekurangan zat besi sehingga bisa menimbulkan anemia, kondisi ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja putri.^[10] *Menarche* yang cepat juga berisiko terjadinya penyakit saat dewasa, seperti penelitian yang dilakukan oleh He, Chunyan et al., (2010) menyatakan usia *menarche* yang cepat mempengaruhi risiko penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 saat dewasa.^[11]

Gumilar, (2014) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi cepat atau lambatnya usia *menarche* diantaranya adalah status gizi, sosial ekonomi, kelainan fisik, faktor iklim, pola makan, lingkungan sosial, genetik atau suku ras dan cara hidup yang melingkupi seorang remaja putri. Kelainan konsumsi karbohidrat dan lemak yang menyebabkan kelebihan berat badan (obesitas) juga dapat memicu terjadinya *menarche* dini. Selain itu, usia *menarche* pada remaja putri juga dipengaruhi

oleh penyakit kronis serta diet yang tidak sehat, stress dan psikologi.^[7] Hasil penelitian Susanti & Sunarto, (2012) menunjukkan faktor risiko terjadinya *menarche* dini dipengaruhi oleh asupan serat, asupan lemak, kalsium, asupan protein hewani, dan riwayat umur ibu saat *menarche*. Namun asupan protein nabati tidak beresiko terhadap kejadian *menarche* dini.^[15]

Berdasarkan penelitian Wahyuni & Lubis, (2021) menyatakan bahwa usia *menarche* sekarang ini lebih maju dibandingkan dengan zaman dahulu. Dalam tahun terakhir ini usia *menarche* mengalami perubahan dan mengarah pada usia *menarche* yang lebih cepat. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia pada tahun 2017, menunjukkan bahwa Indonesia menempati urutan ke 15 dari 65 negara yang mengalami *menarche* dini, data surveinya menunjukkan bahwa 9,0% remaja mengalami *menarche* di usia 10-11 tahun. Rata-rata usia *menarche* terbanyak terdapat di Yogyakarta. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon bawaan lahir asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi, rangsangan audio visual, baik berasal dari percakapan maupun tontonan dari film atau internet yang berlabel dewasa, vulgar atau mengumbar sensualitas, sosial ekonomi, suku/ras).^[16]

Penelitian berbagai negara menunjukan bahwa perbaikan status gizi telah mempercepat usia awal pubertas. Gadis-gadis remaja yang kurang gizi, yang melakukan diet dan berusaha menurunkan berat badan dengan berbagai cara mengalami kelambatan *menarche*. Mulyani, (2018) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa tidak ada hubungan antara umur *menarche* ibu dengan umur *menarche* remaja putri, tetapi terdapat hubungan antara status gizi dengan umur *menarche* remaja putri. Pogram pemantauan status gizi untuk remaja putri di sekolah dapat diwujudkan dengan meningkatkan kerja sama lintas sektor antara Dinas Kesehatan Kota dan pihak sekolah dengan memberdayakan petugas kesehatan untuk

terjun langsung ke sekolah-sekolah.^[17]

Berdasarkan temuan Lestari et al., (2022) menunjukkan bahwa gaya hidup dengan kejadian *menarche* dini saling berhubungan. Kemudian juga terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini, serta juga terdapat hubungan antara asupan makanan dengan kejadian *menarche* dini. Untuk asupan yang mempengaruhi terjadinya *menarche* ada 3 yaitu asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat dengan kejadian *menarche* dini.^[9]

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan tanggal 11 Desember 2023 pada 20 siswi kelas VIII SMP Negeri 4 Takengon didapatkan hasil bahwa semua siswi sudah mengalami menstruasi, di mana sebanyak 75% atau 15 siswi di antaranya memiliki keluhan berupa nyeri pada bagian perut serta pusing saat menstruasi dan sebanyak 25% atau 5 siswi lainnya tidak mengalami keluhan apapun saat menstruasi. Dari 15 siswi (75%) tersebut terdapat 5 siswi (25%) mengalami *menarche* dini yaitu pada usia 11 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat siswi yang mengalami permasalahan saat mengalami menstruasi dimana masalah-masalah tersebut kemungkinan dapat terjadi karena menerapkan pola makan yang salah, kemudian mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang belum baik sehingga dapat mempengaruhi status gizi, serta kemungkinan terjadinya karena usia *menarche* ibu.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengkajian mengenai **“Hubungan Pola Makan, Status Gizi dan Usia *Menarche* Ibu dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi SMP Negeri 4 Takengon Tahun 2024”**

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Pola Makan, Status Gizi dan Usia *menarche* Ibu dengan Kejadian Usia *menarche* Pada Siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan, Status Gizi dan Usia *menarche* Ibu dengan Kejadian *Menarche* Pada Siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Diketahui pola makan pada siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.
2. Diketahui status gizi pada siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.
3. Diketahui usia *menarche* ibu pada siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.
4. Diketahui usia *menarche* pada siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.
5. Diketahui hubungan pola makan dengan kejadian *menarche* siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.
6. Diketahui hubungan status gizi dengan kejadian *menarche* siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.
7. Diketahui hubungan usia *menarche* ibu dengan kejadian *menarche* siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman belajar dan pengetahuan dalam melakukan penelitian ini mengenai hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian *menarche* pada siswi SMP.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan pada guru dan siswi smp agar lebih memperhtikan pola makan dan status gizi dan memahami dampak positif dan negat *menarche* dini.

1.4.3 Bagi Institusi

Dapat memberikan informasi, dan pengetahuan tentang hubungan pola makan dan status gizi terhadap terjadinya *menarche* siswi bermanfaat bagi institusi untuk penanggulangan ke depannya.

1.5 Ruang lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional*, yang dilaksanakan pada bulan Desember 2023. Penelitian ini dilakukan pada siswi remaja putri kelas 7 dan 9 SMP Negeri 4 Aceh Tengah dengan rata-rata umur 11-14 tahun untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan usia *menarche* siswi SMP Negeri 4 Aceh Tengah. Penelitian mengambil data secara primer yang dilakukan dengan cara wawancara dan dibantu juga kuesioner serta melakukan pengukuran antropometri pada responden

