

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menarche merupakan kejadian menstruasi pertama kali remaja putri. Kejadian *menarche* pada remaja putri menandakan bahwa terjadinya kematangan organ reproduksi.¹ Menurut *World Health Organization* (WHO) usia yang dikategorikan termasuk remaja putri berkisar antara usia 10-19 tahun.² Menurut Peraturan Permenkes RI Nomor 25 tahun 2014 yang termasuk kelompok remaja putri adalah penduduk dengan usia antara 10-19 tahun.³ Prevalensi usia *menarche* remaja putri berdasarkan laporan Riskesdas 2018 dimana dilaporkan sebanyak 70,1% remaja putri di Indonesia yang telah mengalami menstruasi menempati Provinsi tertinggi diduduki oleh Provinsi Gorontalo sebanyak 74,2%. Berdasarkan laporan tersebut Sumatera Barat dilaporkan sebanyak 68,1% remaja putri yang telah mendapatkan menstruasi dan 31,9% yang belum mendapatkan menstruasi.⁴

Usia remaja putri mengalami *menarche* disebut dengan usia *menarche*.⁵ *Menarche* yang dialami remaja putri secara normal berada pada usia 11-14 tahun.⁶ *Menarche* yang terjadi sebelum usia dua belas tahun disebut *menarche* dini, sedangkan *menarche* yang terjadi setelah usia empat belas tahun disebut *delay menarche*.⁵ Penting mengetahui usia *menarche*, jika terjadi *menarche* dini tingginya risiko terkena penyakit metabolik seperti Diabetes melitus, penyakit Kardiovaskular dan juga Obestias sentral.⁷ Dari penelitian yang telah dilakukan remaja putri yang mengalami *delay menarche* akan berisiko terkena osteoporosis dihari tua nanti dihubungkan dengan kurangnya kepadatan mineral pada tulang.⁸ Faktor risiko tersebut mendapatkan perhatian secara global diakibatkan tingginya prevalensi penyakit tidak menular secara global. Indonesia melakukan beberapa upaya dalam mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular sehingga upaya-upaya yang telah dilakukan pemerintah memerlukan biaya sehingga pengobatan dan pengendalian faktor risiko penyakit tersebut menambah pengeluaran dana negara.⁹

Dewasa ini terjadi pergeseran usia *menarche* menjadi lebih cepat dibandingkan usia normalnya. Pergeseran usia *menarche* terjadi secara global, pada pertengahan abad 20, terjadi penurunan usia *menarche* pada perempuan di Eropa Utara, dari usia *menarche* 16-17 terjadi pergeseran menjadi 13 tahun.¹⁰ Amerika Serikat mengalami pergeseran usia *menarche* yang awalnya 17 tahun turun menjadi 14 tahun.¹¹ Fenomena ini turut dialami oleh Indonesia dalam beberapa dekade terjadi penurunan usia *menarche*.⁵

Rata-rata usia *menarche* remaja putri di Indonesia berada pada usia 12 tahun, dengan usia termuda *menarche* pada umur 9 tahun dan usia tertua *menarche* pada usia 18 tahun. Penurunan usia *menarche* tergambar dalam suatu studi kohor di Indonesia dengan subjek kelahiran 1944 dengan hasil usia *menarche* 14,39 tahun berbeda dengan subjek kelahiran 1988 dengan hasil usia *menarche* 13,18 tahun. Terlihat dari hasil studi tersebut bahwa kurang dari setengah abad terjadi pergeseran usia *menarche* 1,21 tahun. Studi lain pada tahun 2010 menyebutkan usia *menarche* remaja putri di Indonesia dengan rata-rata di usia 12,96 tahun, terlihat hampir dalam tiga abad terjadi penurunan 0,22 tahun. Menurut ahli usia *menarche* pada populasi barat menurun sekitar 0,3 tahun per dekade.⁵

Menarche dipengaruhi beberapa faktor seperti status gizi, aktivitas fisik, lingkungan, *genetic*, dan kondisi kesehatan. Perbaikan nutrisi yang tergambar dalam status gizi pada remaja putri dihubungkan dengan terjadinya penurunan usia *menarche*. Studi 2017 di kota Padang Menyebutkan bahwa 72,2% dari total responden studi tersebut mengalami *menarche* pada usia dini dengan responden terbanyak dengan status gizi gemuk dan obesitas⁷. Nutrisi dan gizi dapat tergambar dalam suatu Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT didapatkan dari perbandingan pengukuran berat badan (kg) terhadap tinggi badan (m²). Klasifikasi IMT menurut WHO terbagi menjadi 5 kelompok dimana dikatakan *underweight* jika IMT < 18,5, IMT normal dengan kisaran 18,5-22,9, *overweight* 23-24,9, obesitas tingkat I dengan IMT 25-29,9 dan obesitas tingkat II dengan hasil IMT > 30.⁷ *Menarche* ini lebih cenderung terjadi dengan kondisi berat badan yang berat dibandingkan remaja putri dengan berat badan ringan cenderung mendapatkan *menarche* lebih lambat hal ini disebabkan oleh zat gizi sebagai faktor eksternal yang mempengaruhi *menarche*. Zat gizi membantu dalam pengeluaran *Releasing Hormone* (RH) oleh

hipotalamus yang akan pergi ke organ targetnya yaitu hipofisis anterior. Hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus akan berikatan dengan reseptornya di hipofisis anterior kemudian memicu hipofisis mengeluarkan *Follicel Stimulating Hormone* (FSH). FSH akan mempercepat pertumbuhan folikel sehingga anak yang memiliki berat badan rendah akan mengalami hambatan pada proses tersebut.¹² Studi yang dilakukan Sudikno dkk mendukung bahwa IMT remaja yang sudah mengalami *menarche* lebih tinggi dibandingkan IMT remaja yang belum mendapatkan *menarche* pada usia yang sama.¹³ Penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Padang pada tahun 2016 dimana hasil analisis hubungan *menarche* dan IMT terlihat arah korelasi positif yang menandakan *menarche* lebih cepat dengan IMT yang besar.¹⁴

Berdasarkan laporan WHO terjadi peningkatan berat badan pada penduduk dunia, terlihat pada tahun 2016 sebanyak 650 juta penduduk mengalami obesitas.¹⁵ Laporan gizi di negara Amerika Serikat berdasarkan laporan yang diperoleh *global nutrition report*, *overweight* yang terjadi pada kelompok remaja putri mencapai 11,8%.¹⁶ Fenomena meningkatnya berat badan penduduk dunia dihubungkan dengan mudahnya mendapatkan makanan disebabkan adanya program *delivery food* dan juga *trend* kecenderungan mengkonsumsi *junk food*.¹⁷

Aktivitas fisik mempengaruhi *menarche* seseorang. Aktivitas fisik merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan tanpa adanya perencanaan, berbeda dengan olahraga yang merupakan kegiatan terencana dengan tujuan untuk membakar kalori. Aktivitas fisik yang dilakukan remaja dapat berupa kegiatan-kegiatan yang dilakukan remaja di sekolah. Dewasa ini minimnya aktivitas fisik pada remaja dikaitkan dengan fasilitas umum dan teknologi yang memadai seperti adanya *remote*, *lift*, *gadget* menyebabkan malasnya seseorang untuk mobilisasi dari tempat satu ke tempat lain.¹⁸

Data yang diperoleh dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa aktivitas fisik kurang penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 10 tahun sebanyak 33,5%, dengan kelompok usia 10 - 14 tahun 64,4% dan usia 15-19 tahun 49,6%. Data tersebut menampilkan bahwa aktivitas fisik kurang pada penduduk Sumatera Barat dengan usia lebih dari 10 tahun sebanyak 39,4 %.⁴ Zat gizi yang masuk dengan kalori yang berlebihan menyebabkan terjadinya peningkatan energi dalam tubuh

yang berakibat pada kegemukan. Kegemukan tersebut dapat dicegah dengan adanya aktivitas fisik, namun dewasa ini remaja putri cenderung menerapkan *sedentary lifestyle* yang berdampak pada penimbunan lemak di tubuh.¹⁹

Zat gizi yang masuk dan keluar diseimbangkan oleh adanya aktivitas fisik. Selain berpengaruh terhadap gizi, aktivitas fisik berpengaruh terhadap hormon reproduksi. *Menarche* yang terlambat disebabkan oleh aktivitas fisik, yang mana aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi dan sering mengalami *menarche* yang lebih lambat dibandingkan dengan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik yang rendah atau kadang-kadang. Aktivitas fisik menghambat dari pengeluaran hormon gonadotropin yang berdampak pada terlambatnya *menarche* remaja putri.²⁰

Penelitian yang telah dilakukan uji signifikansi pada hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik yang mempengaruhi usia *menarche*. Dalam analisis data penelitian tersebut dimana hasil dari *p-value* hubungan status gizi terhadap usia *menarche* sebesar 0,026. Hasil tersebut menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara IMT tersebut dengan usia *menarche*.²¹ Dalam studi yang dilakukan Nenda Larasati diperoleh hasil analisis data keterkaitan antara aktivitas fisik dan usia *menarche* dengan *p-value* sebesar 0,034 menunjukkan adanya keterkaitan antara variabel tersebut terhadap usia *menarche*.¹⁸

Peneliti ingin membuktikan fenomena pergeseran usia *menarche* dan mengetahui faktor keterkaitan status gizi serta aktivitas fisik terhadap usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang. Alasan peneliti memilih SMP Negeri 1 Kota Padang sebagai tempat untuk dilakukan penelitian dikarenakan sekolah tersebut berada di sentral Kota Padang, dari penelitian yang dilakukan Larasati tahun 2018 anak yang bersekolah di pusat kota akan lebih cenderung mengalami usia *menarche* yang lebih cepat mengalami *menarche* dibandingkan yang bersekolah di pinggiran kota.¹⁸

Fenomena tersebut dipengaruhi oleh mudahnya mendapatkan akses makanan di kota dan juga makanan dan jajanan di kota sangat beragam. Alasan kedua yang membuat peneliti menjadikan SMP Negeri 1 Padang sebagai lokasi penelitian dimana dari observasi awal yang peneliti lakukan jajanan di kantin sekolah dominan *junk food* seperti makaroni, mie instan, kebab, *burger*, batagor dan lainnya.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana distribusi frekuensi status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Padang?
2. Bagaimana distribusi frekuensi usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang?
3. Bagaimana distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja putri di SMP Negeri 1 Padang?
4. Bagaimana hubungan status gizi dengan usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Padang
2. Mengetahui distribusi frekuensi usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang
3. Mengetahui distribusi frekuensi usia aktivitas fisik remaja putri di SMP Negeri 1 Padang
4. Mengetahui hubungan status gizi dengan usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang
5. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan usia *menarche* remaja putri di SMP Negeri 1 Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengetahuan sekaligus membuktikan isu global terkait pergeseran usia *menarche* bagi peneliti.

1.4.2 Manfaat bagi peneliti lain

Penelitian ini memberikan hasil data yang akurat yang dapat dipergunakan peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Manfaat bagi institusi

Untuk pengembangan dan landasan penelitian khususnya terhadap usia *menarche*

1.4.4 Manfaat bagi masyarakat

Memberikan manfaat kepada masyarakat berupa pengetahuan dan pemahaman terkait hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap usia *menarche*. Serta memberikan pengetahuan mengenai usia *menarche* dapat menentukan risiko terjadinya suatu penyakit.

