

**HUBUNGAN ANTARA UMUR MENARCHE DENGAN  
STATUS GIZI PADA SISWI KELAS I DAN II SMP  
MUHAMMADIYAH I GODEAN SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan pada  
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta**



**Disusun oleh :  
Eni Petraningsih  
060201011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**2010**

**THE CORRELATION BETWEEN THE *MENARCHE* AGE AND  
THE NUTRITIONAL STATUS OF THE FIRST AND SECOND  
GRADE STUDENTS OF MUHAMMADIYAH I GODEAN  
SLEMAN JUNIOR HIGH SCHOOL**

**HUBUNGAN ANTARA UMUR *MENARCHE* DENGAN  
STATUS GIZI PADA SISWI KELAS I DAN II SMP  
MUHAMMADIYAH I GODEAN SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh :

Eni Petraningsih

060201011

Telah disetujui oleh pembimbing tanggal, 25 November 2010



Pembimbing

Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat.

# HUBUNGAN ANTARA UMUR MENARCHE DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI KELAS I DAN II SMP MUHAMMADIYAH I GODEAN SLEMAN<sup>1</sup>

Eni Petraningsih<sup>2</sup>, Warsiti<sup>3</sup>

## INTISARI

Kejadian *menarche* cenderung lebih awal terjadi dalam kehidupan perempuan. *Menarche* berpengaruh terhadap status gizi remaja putri. Perempuan yang *menarche* lebih awal cenderung mempunyai berat badan dan tinggi badan yang lebih dibandingkan yang belum mendapat haid pada usia yang sama. Gizi kurang pada remaja berdampak pada keadaan kesehatan atau kondisi gizi seorang wanita diantaranya anemia, penurunan konsentrasi belajar, dan berpengaruh terhadap kehamilannya kelak, juga terhadap keadaan bayi yang akan dilahirkannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan umur *menarche* dengan status gizi di SMP Muhammadiyah I Godean. Penelitian menggunakan pendekatan *retrospektif*. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 42 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan wawancara dan observasi. Teknik analisis menggunakan uji statistik Chi square. Hasil penelitian dibuktikan dari *p value* sebesar 0,000 (*p value* <0,05) menunjukkan bahwa ada hubungan antara umur *menarche* dengan status gizi pada siswi kelas I dan II SMP Muhammadiyah I Godean Sleman. Saran bagi siswi adalah lebih memperhatikan status gizinya untuk mempersiapkan kesehatan reproduksi saat dewasa.

Kata kunci : *menarche*, status gizi.  
Kepustakaan : 21 buku, 1 jurnal, 5 website  
Jumlah halaman : i-xiv, 49 halaman, 5 tabel, 2 gambar

<sup>1</sup> Judul skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE CORRELATION BETWEEN THE *MENARCHE* AGE AND THE NUTRITIONAL STATUS OF THE FIRST AND SECOND GRADE STUDENTS OF MUHAMMADIYAH I GODEAN SLEMAN JUNIOR HIGH SCHOOL<sup>1</sup>

Eni Petraningsih<sup>2</sup>, Warsiti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

The occurrences of *menarche* tend to occur early in women's lives. *Menarche* affects the nutritional status of adolescent. Women with early *menarche* tend to have weight and height more than those who have not got their period at the same age. Lack of nutrition in adolescent gives impact on the state of health or nutritional condition of a woman such as anemia, on the decreased in study concentration, and on her pregnancy later on, and also on the conditions of the fetus. This research aims at determining the correlation between the *menarche* age and the nutritional status in Muhammadiyah I Godean Junior sampling technique with total sample as many as 42 respondents. Data collection methods employed in this study were interview and observation. The data were analysed using *chi square* statistical test. The results of the research proved the p value of 0.000 (p value <0.05) which indicated that there is a correlation between *menarche* age and nutritional status of the first and second grade students of Muhammadiyah I Godean Sleman Junior High School. It is suggested that female students should really pay attention to their nutritional status in order to prepare their adolescent reproductive health when they are grown up.

Keywords : Menarche, Nutritional status  
References : 21 books, a journal, 5 websites  
Pages : i-xiv, 49 pages, 5 tables, 2 pictures

---

<sup>1</sup> The title of the research

<sup>2</sup> A students of Nursing Departement of Aisyiyah School of Health Sciences

<sup>3</sup> A lecturer of Aisyiyah School of Health Sciences

# HUBUNGAN ANTARA UMUR MENARCHE DENGAN STATUS GIZI PADA SISWI KELAS I DAN II SMP MUHAMMADIYAH I GODEAN SLEMAN<sup>1</sup>

Eni Petraningsih<sup>2</sup>, Warsiti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

The occurrences of *menarche* tend to occur early in women's lives. *Menarche* affects the nutritional status of adolescent. Women with early menarche tend to have weight and height more than those who have not got their period at the same age. Lack of nutrition in adolescent gives impact on the state of health or nutritional condition of a woman such as anemia, on the decreased in study concentration, and on her pregnancy later on, and also on the conditions of the fetus. This research aims at determining the correlation between the menarche age and the nutritional status in Muhammadiyah I Godean Junior sampling technique with total sample as many as 42 respondents. Data collection methods employed in this study were interview and observation. The data were analysed using *chi square* statistical test. The results of the research proved the p value of 0.000 (p value <0.05) which indicated that there is a correlation between menarche age and nutritional status of the first and second grade students of Muhammadiyah I Godean Sleman Junior High School. It is suggested that female students should really pay attention to their nutritional status in order to prepare their adolescent reproductive health when they are grown up.

Kata kunci : menarche, status gizi.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa perpindahan dari masa anak menuju masa dewasa atau lebih dikenal dengan pubertas. Masa ini merupakan waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial (Sayogo, 2006). Pertumbuhan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Jumlah remaja saat ini adalah sebanyak 35,8% dari total penduduk Indonesia (Heger,2010).

Pada saat ini, masalah gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih) dan akibat-akibatnya khususnya bagi remaja putri menjadi masalah yang serius di Indonesia (Sayogo, 2006). Berdasarkan data SUSENAS tahun 2004 prevalensi obesitas pada remaja yaitu 11%. Sedangkan prevalensi masalah gizi pada remaja yaitu gizi baik 68,48%, gizi kurang 28%, dan gizi lebih 3,4%. Sedangkan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi berat badan berlebih pada Remaja yaitu 15,6%.

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Masalah gizi di Indonesia menunjukkan 350 ribu berat bayi lahir rendah setiap tahun akibat dari kehamilan yang mempunyai keadaan gizi yang kurang baik saat remaja ([www.kesrepro.com](http://www.kesrepro.com), diakses tanggal 6 Juli 2010). (Depkes RI, 2007) bayi yang lahir dengan berat lahir rendah yaitu sebanyak 68 orang atau sebesar 17,66% dari jumlah bayi yang lahir.

Untuk mengatasi masalah gizi pada remaja pemerintah menggalakkan program perbaikan gizi antara lain melalui peningkatan mutu konsumsi pangan dan penganekaragaman konsumsi pangan. Disamping itu sasaran program perbaikan gizi juga ditujukan untuk menanamkan perilaku gizi yang baik dan benar sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Paath dkk, 2004). *Menarche* adalah peristiwa penting dalam masa pubertas seorang perempuan. Sekarang ini *menarche* cenderung lebih awal terjadi dalam kehidupan wanita (Zegeye dkk, 2009). Menurut Rahmawati dan Hastuti (2005, dalam Hartini, 2009) usia *menarche* remaja putri di Yogyakarta menurun dari 13 tahun pada tahun 1982 menjadi 11 tahun pada tahun 2005.

*Menarche* berpengaruh terhadap status gizi remaja putri. Wanita yang haidnya lebih awal cenderung lebih berat dan lebih tinggi dibandingkan yang belum mendapat haid pada usia yang sama. Sebaliknya remaja yang haidnya terlambat beratnya lebih ringan daripada yang sudah haid pada usia yang sama walaupun tinggi badan remaja tersebut sama (Suandi, 2004).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dari 12 siswi didapatkan 7 siswi (58,33%) yang sudah mengalami *menarche* pada usia 12-13 tahun mempunyai Indeks Massa Badan baik ( $>25,0$ ) dibandingkan dengan 5 siswi (41,66%) pada usia yang sama yang belum haid mempunyai Indeks Massa Badan kurang ( $<18,5$ ).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survey analitik, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan fenomena kesehatan itu terjadi kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena. Metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *retrospektif*. Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah siswi SMP Muhammadiyah 1 Godean kelas I dan II yang berjumlah 116 siswi.

Pengambilan sampel dengan teknik berdasarkan atas pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2007). Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 42 orang. Uji hipotesis menggunakan uji statistik Chi square karena non parametrik variabel terikat dan variabel bebas mempunyai skala data nominal dan ordinal. Umur *menarche* diperoleh dari hasil wawancara dengan lembar wawancara pada siswi SMP Muhammadiyah 1 Godean. Status gizi didapat dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan siswi. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan pijak sedangkan alat ukur yang digunakan untuk tinggi badan adalah dengan meteran.

Metode pengumpulan data yaitu data variabel bebas yaitu umur *menarche* diambil dengan menggunakan wawancara secara langsung yang ditanyakan kepada siswi. Sedangkan untuk variabel terikat yaitu status gizi diperoleh dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang telah dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini berdasarkan umur responden, latar belakang pendidikan dan penghasilan orang tua responden. Hasil analisis deskriptif karakteristik responden ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut.

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur Responden, Latar Belakang Pendidikan dan Penghasilan Orang Tua di SMP Muhammadiyah I Godean Tahun 2010**

Kategori Responden	Frekuensi	Persentase
<b>Umur Responden</b>		
12 tahun	21	50%
13 tahun	12	28,6%
14 tahun	9	21,4%
Total	42	100%
<b>Latar Belakang Pendidikan Orang Tua</b>		
SMA/SMK	20	47,6%
Perguruan Tinggi	22	52,4%
Total	42	100%
<b>Penghasilan Orang Tua</b>		
< Rp 1.000.000	8	19%
Rp 1.000.000 – Rp 1.500.000	30	71,4%
> Rp 1.500.000	4	9,5%
Total	42	100%

### 1. Umur Menarche

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Menarche**

No	Umur Menarche	Frekuensi	Persentase
1	Cepat	28	66,7
2	Lambat	14	33,3
Total		42	100%

Sumber: Data primer, 2010

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar responden mengalami menarche dalam kategori cepat yaitu sebanyak 28 orang (66,7 %) dan sebanyak 14 responden (33,3%) mengalami menarche dalam kategori lambat.

Sebanyak 28 orang (66,7%) responden cepat mengalami menarche. *Menarche* merupakan tanda pubertas seorang gadis yang telah menginjak dewasa, dan akan meninggalkan masa kanak-kanak yang sudah saatnya berlalu.

### 2. Status Gizi

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi**

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	14,3 %
2	Cukup	28	66,7 %
3	Kuran	8	19,0 %
Total		42	100 %

Sumber: Data primer, 2010

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi dalam kategori cukup yang ditunjukkan sebanyak 28 orang (66,7%), sebanyak 8 orang memiliki status gizi dalam kategori kurang sebanyak 8 orang (19%) dan sisanya sebanyak 6 orang (14,3%) memiliki status gizi dalam kategori baik.

Status gizi responden dalam kategori cukup, artinya asupan gizi sehari-hari responden juga cukup, responden tidak mengalami kekurangan gizi. Adanya status gizi yang cukup itu karena faktor-faktor yang mempengaruhi, contohnya seperti tingkat pendidikan dan tingkat ekonomi keluarga. Status gizi yang cukup pada responden dimungkinkan karena makanan yang dikonsumsi sehari-hari sudah memenuhi persyaratan makanan sehat namun dalam jumlah yang tidak berlebihan sehingga status gizinya dalam kategori cukup.

### 3. Hubungan antara Umur Menarche dengan Status Gizi pada Siswi SMP Muhammadiyah I Godean Kelas I dan II.

**Tabel 4.4 Hubungan antara Umur Menarche dengan Status Gizi**

Umur Menarche	Status Gizi						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		f	%
	F	%	F	%	f	%		
Cepat	6	14,3 %	22	52,4 %	0	0 %	28	66,7%
Lambat	0	0 %	6	14,3 %	8	19,0 %	14	33,3%
<b>Total</b>	6	14,3 %	28	66,7 %	8	19,0 %	42	100%

Berdasarkan hasil tabulasi silang diperoleh sebagian besar responden mengalami menarche cepat dengan status gizi cukup. Hal ini dapat disimpulkan bahwa umur *menarche* yang cepat mempengaruhi status gizi.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 4.5 Hasil uji *Chi square* antara Umur Menarche dengan Status Gizi pada Siswi SMP Muhammadiyah I Godean Kelas I dan II**

Variabel	$\chi^2_{hitung}$	$\chi^2_{tabel}$	Sig.	Keterangan
Umur Menarche dengan Status Gizi	20,786	5,591	0,000	Signifikan

Hasil analisis dengan uji *chi square*, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), nilai  $\chi^2_{hitung}$  sebesar 20,786 dengan nilai  $\chi^2_{tabel}$  untuk  $df=2$  adalah sebesar 5,591. Dari hasil tersebut diketahui bahwa  $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara umur menarche dengan status gizi. Semakin cepat umur menarche maka akan mempunyai status gizi yang baik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara umur menarche dengan status gizi siswi SMP Muhammadiyah I Godean Kelas I dan II adalah diterima.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Rini (2000) yang berjudul "Usia menarche dan Hubungannya dengan Status Gizi di Daerah Pedesaan di Wonogiri". Hasil penelitian menunjukkan bahwa berat rata-rata dan BMI secara signifikan lebih tinggi di antara anak perempuan yang telah mengalami menstruasi pada umur 13, 14 dan 15 tahun ( $p < 0,01$ ) dibandingkan anak perempuan yang belum haid pada umur tersebut. Ketinggian rata-rata secara signifikan lebih tinggi pada perempuan yang telah mengalami menstruasi pada umur 11-14 tahun ( $p < 0,05$ ) dibandingkan yang belum mengalami menstruasi pada umur tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa responden yang haidnya lebih awal cenderung lebih memiliki berat badan dan tinggi badan yang lebih dibandingkan dengan responden yang belum mendapat haid pada usia yang sama. Sebaliknya remaja yang haidnya terlambat beratnya lebih ringan daripada remaja yang belum mengalami haid.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- Umur menarche siswi Kelas I dan II SMP Muhammadiyah I Godean Sleman termasuk dalam kategori cepat yaitu sebanyak 28 orang (66,7%).
- Status gizi Kelas I dan II SMP Muhammadiyah I Godean Sleman termasuk dalam kategori cukup yaitu sebanyak 28 orang (66,7%).
- Ada hubungan antara umur menarche dengan status gizi siswi Kelas I dan II SMP Muhammadiyah I Godean Sleman.

#### SARAN

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

- Bagi profesi perawat : Berdasarkan hasil penelitian ini, perawat disarankan agar lebih meningkatkan dan lebih memperhatikan program pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja terutama mengenai menarche dan status gizi remaja putri.
- Bagi SMP Muhammadiyah I Godean : Pihak SMP Muhammadiyah I Godean disarankan untuk menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi mengenai status kesehatan siswi sehingga pihak sekolah dapat berperan serta dalam meningkatkan status gizi siswi. Diharapkan pihak SMP Muhammadiyah I Godean



untuk mengukur status gizi siswa secara berkala sehingga dapat membantu meningkatkan status gizi siswa melalui pemberian informasi yang benar atau pengadaan program makanan sehat.

- Bagi responden disarankan untuk lebih memperhatikan status gizinya untuk mempersiapkan kesehatan reproduksi saat dewasa.
- Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian terhadap umur menarche remaja putri dilihat dari faktor lain, misalnya pola makan, gaya hidup dan lingkungan.

## KEPUSTAKAAN

Hartini, Titin. 2009. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP 6 Yogyakarta*. Skripsi S1 Jurusan Gizi FK UGM, Yogyakarta.

Paath, dkk. 2004. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*, EGC, Jakarta.

Sayogo, Savitri. 2006. *Gizi Remaja Putri*, FKUI, Jakarta.

Suandi. 2004. *Obesitas Pada Remaja*, CV Sagung Seto, Jakarta.

