

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE SISWI KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA TAHUN 2010

Wahidah Sukriani¹, Hikmah Sobri²

Abstract: To examine the correlation between nutritional status and age of menarche of female students of VII class of Muhammadiyah 1 Junior High School. This research uses analytical survey method with cross sectional approach. Samples were taken with a purposive sampling technique that is 102 students. Data were obtained through interviews and observations by measuring weight and height of the sample. Data analysis was performed with the Kendall Tau test statistic. Results showed most students have a low nutritional status that is 44.12%, mostly female students at the normal age of menarche is 85.29% and there is a correlation between nutritional status and age of menarche ($\tau = 0.358$; $p < 0,01$)

Kata kunci: Remaja, Status Gizi, Menarche

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional, serta sosial (Soetjningsih, 2004).

Permulaan masa pubertas yang sering disebut sebagai pematangan fungsi reproduksi, pada perempuan ditandai dengan haid. Remaja putri yang telah memasuki masa pubertas akan mengalami *menarche* (Manuaba, 2004). Menarche adalah haid pertama yang merupakan tahap lanjut dari pubertas dan sangat bervariasi pada umur berapa masing-masing individu mengalaminya. Rata-rata *menarche* pada remaja putri terjadi pada umur 10,5 sampai dengan 15,5 tahun (Soetjningsih, 2004).

Menurut Prince (2006) *menarche* adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi pada usia 12-13 tahun (Waryono, 2010). Menurut Yanto Kadarusman (2003) usia *menarche* adalah usia menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada perempuan umur 12-13 tahun dalam rentang umur 11-16 tahun (Waryono, 2010). Usia *menarche* dapat menggambarkan aspek kesehatan dalam suatu populasi, terutama mengenai kematangan seksual perempuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi usia *menarche* diantaranya adalah status gizi, genetik, keadaan lingkungan, status sosial ekonomi dan pendidikan (Ofuya, 2007).

Faktor status gizi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kematangan alat reproduksi wanita (*menarche*), wanita dengan gizi baik akan mengalami *menarche* lebih awal dibanding wanita dengan gizi kurang (Paath dkk, 2005).

¹ Mahasiswa DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

² Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Status gizi adalah keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya diukur secara antropometri (Almaitser, 2003). Menurut Depkes RI (1995) asupan gizi yang baik dapat mempercepat pembentukan hormon-hormon yang mempengaruhi datangnya *menarche*, sehingga dengan perbaikan gizi atau asupan gizi yang baik dapat menyebabkan umur haid pertama menjadi lebih dini (Waryono, 2010). Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual, pada gadis yang mendapatkan menstruasi pertama lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi dibanding mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama (soetjningsih, 2004).

Usia *menarche* yang terjadi terlalu lambat maupun terlalu cepat berdampak buruk bagi kesehatan. Penelitian oleh Karen dkk (2005) menyebutkan bahwa remaja yang mengalami *menarche* dibawah usia 11 tahun dapat meningkatkan penyaki kardiovaskular (<http://jcem.endojournal.org>). Sedangkan *menarche* yang terjadi terlambat menurut Rogol dkk (2000) dapat menyebabkan kegagalan penimbunan mineral pada tulang (<http://acjn.org>).

Menurut Rahmawati dan hastuti (2005) usia *menarche* remaja putri di Yogyakarta menurun dari 13 tahun pada 1982 menjadi 11 tahun pada 2005.

Berdasarkan studi pendahuluan di kelas VII SMP Muhammadiyah 1 dari sepuluh siswi delapan siswi sudah mengalami menstruasi, enam orang siswi mendapatkan *menarche* pada usia

kurang lebih 12 tahun, dua orang pada usia kurang lebih 11 tahun, pada delapan siswi yang sudah mengalami *menarche* ini setelah dilakukan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) di dapatkan hasil lima orang termasuk kategori normal, tiga orang gemuk, sedangkan pada dua orang siswi yang belum *menarche* termasuk kategori kurus.

Tujuan penelitian ini adalah Diketuinya hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun 2010.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah survey analitik, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena. Metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu suatu metode pengambilan data yang dilakukan pada suatu waktu yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 1 yang sudah mengalami *menarche* yang berjumlah 138 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling yaitu dilakukan dengan cara pengambilan subyek bukan berdasar strata, random atau daerah tetapi berdasarkan atas pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan kriteria tertentu. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah diambil dari rumus Notoatmodjo (2002) Jumlah populasi adalah 138 siswi, maka didapatkan 102 siswi yang dijadikan sampel penelitian.

Variabel status gizi di dapat dari pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur berat badan (BB) adalah timbangan lantai dengan merk Chamry dan dengan ketelitian 0,01ss. Alat ukur yang digunakan untuk tinggi badan (TB) adalah dengan meteran dengan ketelitian 0,1 cm yang tertera terlebih dahulu sebelum digunakan. Variabel usia *menarcho* diperoleh dari hasil wawancara secara langsung pada siswi SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Hasil wawancara kemudian di tuliskan pada lembar bantu penelitian.

Uji Validitas dan Reabilitas untuk alat ukur timbangan injak dan pita meteran adalah dengan cara menyediakan 3 macam alat ukur dan meminta seseorang untuk menimbang Berat Badan dan mengukur Tinggi Badan mereka dengan dibantu dan didampingi oleh penulis. Sesudah dilakukan penimbangan dan pengukuran pada seseorang dengan ke 3 alat ukur tersebut menyatakan hasil yang sama, maka alat ukur tersebut sudah dapat dinyatakan valid. Apabila pada satu alat ukur yang digunakan dilakukan penimbangan dan pengukuran pada seseorang dengan cara berulang-ulang menyatakan hasil yang sama pula, maka alat ukur tersebut sudah dapat dinyatakan reliabel.

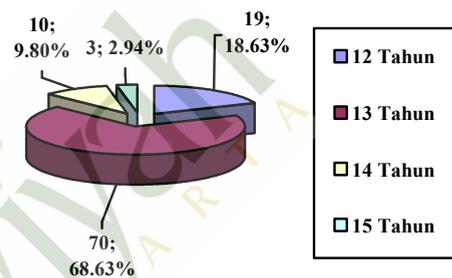
Analisis data hubungan status gizi dengan usia *menarcho* digunakan korelasi *Kendall Tau* (τ), dimana datanya berbentuk ordinal dan skala ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni hingga Juli 2010.

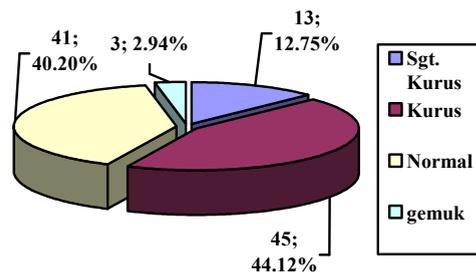
karakteristik umur responden penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Siswi Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010



Presentase terbesar adalah siswi yang berumur 13 tahun, yaitu 68,63% atau sebanyak 70 siswi dan presentase terkecil adalah siswi yang berumur 15 tahun, yaitu 2,94% atau sebanyak 3 siswi.

Gambar 2. Status Gizi Siswi Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010



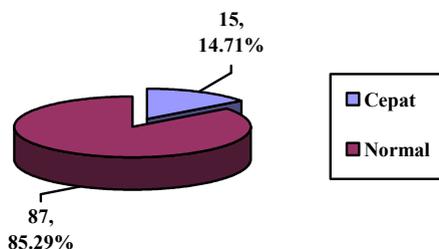
Kategori status gizi terbesar pada siswi adalah kategori kurus yaitu sebanyak 45 siswi atau 44,12% dari seluruh siswi yang menjadi

sampel, dan kategori status gizi terkecil pada siswi adalah kategori gemuk yaitu 3 siswi atau 2,94% dari seluruh siswi yang menjadi sampel.

Status gizi siswi yang dibawah normal dimungkinkan dipengaruhi oleh informasi tentang gizi yang kurang, gaya hidup, dan kebiasaan makan yang kurang baik. Informasi yang kurang tentang gizi dapat mempengaruhi pengetahuan siswi mengenai gizi makanan dan manfaat makanan bagi tubuh, sehingga dapat mempengaruhi terjadinya gangguan gizi yaitu tidak sesuai jumlah zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan tubuh mereka. Asupan gizi mempengaruhi pertumbuhan tubuh dan bila asupan tidak adekuat, maka akan ikut mempengaruhi maturasi atau kematangan seksual (Soetjningsih, 2004).

Kebanyakan dari siswi masih kurang memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya, mereka umumnya mengkonsumsi makanan yang dianggapnya terkenal dan modern yang merupakan makanan cepat saji (*fast food*)

Gambar 3. Usia Menarche Siswi Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010



usia *menarche* sebagian besar siswi adalah normal yaitu sebanyak 87 siswi atau 85,29% dari seluruh siswi yang menjadi sampel.

Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Rahmawati dan hastuti (2005) yang menyatakan usia *menarche* remaja putri di Yogyakarta menurun dari 13 tahun pada 1982 menjadi 11 tahun pada 2005. Selain itu, juga di dukung oleh penelitian Hartini (2009) yang menyatakan rata-rata usia *menarche* pada sampel penelitiannya pada siswi SMP 6 Yogyakarta adalah 11,5 tahun.

Menarche merupakan peristiwa emosi yang memerlukan pikiran dan persiapan diri gadis remaja untuk menghadapinya. *Menarche* memerlukan penyesuaian diri yang kuat, baik positif maupun negatif. Bila masa ini tidak bisa dilalui dengan baik maka masalah-masalah yang timbul pada masa pubertas akan muncul lagi pada masa klimaks (PKBI, 2002).

Usia *menarche* yang terjadi terlalu lambat maupun terlalu cepat berdampak buruk bagi kesehatan. *Menarche* yang cepat dapat meningkatkan penyakit kardiovaskular (Karen dkk, 2005). *Menarche* yang cepat dimungkinkan dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan disini juga termasuk media massa yang berkaitan dengan bacaan, gambar, maupun audio visual yang dapat menimbulkan rangsangan seksual seseorang. Selain itu lingkungan tempat tinggal juga mempengaruhi usia *menarche*, di lingkungan perkotaan memiliki rata-rata usia *menarche* yang lebih dini dibandingkan didaerah pedesaan.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi Dengan Usia *Menarche* Siswi Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010.

Status Gizi	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk
<i>Usia Menarche</i>				
Cepat	0	1	14	0
Normal	13	44	27	3
Lambat	0	0	0	0
Jumlah	13	45	41	3

Responden paling banyak mempunyai kategori status gizi kurus dengan usia *menarche* normal yaitu sebanyak 44 siswi dan responden paling sedikit adalah yang mempunyai status gizi gemuk dengan usia *menarche* normal yaitu sebanyak 3 siswi.

Data diatas menunjukkan bahwa siswi dengan usia *menarche* normal sebagian besar mempunyai status gizi kurus sedangkan pada siswi dengan usia *menarche* cepat sebagian besar mempunyai status gizi normal, sehingga dapat diketahui bahwa semakin baik status gizi siswi maka akan mengalami *menarche* lebih cepat. Nutrisi mempengaruhi kematangan seksual pada gadis yang mendapat menstruasi pertama lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi di usia yang sama. Sebaliknya pada gadis yang menstruasi terlambat, beratnya lebih ringan daripada yang sudah menstruasi pada usia yang sama, walaupun tinggi badan mereka sama. Pada umumnya, mereka yang

menjadi matang lebih dini akan memiliki body mass index (indeks masa tubuh, IMT) yang lebih tinggi dan mereka yang matang lebih lambat memiliki indeks masa tubuh lebih kecil pada usia yang sama (Soetjiningsih, 2004).

Hasil uji statistik hubungan status gizi dengan usia *menarche* diperoleh hasil $-0,358$ yang artinya ada hubungan negatif antara status gizi dengan usia *menarche* siswi. Semakin baik status gizi maka semakin cepat usia *menarche* dan semakin buruk status gizi maka semakin lambat usia *menarche*. Status gizi remaja wanita sangat mempengaruhi terjadinya *menarche* dari faktor usia terjadinya *menarche*. (Paath dkk, 2005).

Gizi kurang atau terbatas selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid (Paath dkk, 2005).

Dari hasil penelitian ini dapat ketahui bahwa ada hubungan status gizi dengan usia *menarche* siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun 2010. Namun, pada penelitian ini tingkat hubungan adalah rendah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan usia *menarche* siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun 2010 dapat disimpulkan sebagai berikut: Status gizi pada siswi kelas

VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun 2010 sebagian besar adalah status gizi kurus yaitu sebanyak 45 siswi atau 44,12%, meskipun hanya berbeda sedikit dengan status gizi normal yaitu sebanyak 41 siswi atau 40,20%. Usia *menarche* pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta tahun 2010 sebagian besar adalah normal yaitu sebanyak 87 siswi atau 85,29%. Rata-rata usia *menarche* pada siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010 adalah 11 tahun 4 bulan. Ada hubungan status gizi dengan usia *menarche* siswi kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010 yang ditunjukkan dengan $\tau = -0,358$ ($<0,05$), namun tingkat hubungan adalah rendah.

Saran

Saran Bagi SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta diharapkan pihak sekolah untuk mengadakan program yang dapat memberikan tambahan pengetahuan siswi mengenai kesehatan reproduksi khususnya mengenai menstruasi dan kebutuhan gizi pada usia remaja. Saran Bagi siswi SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta diharapkan siswi lebih memperhatikan asupan makannya dengan tidak atau mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji yang belum diketahui nilai gizinya dan mengikuti penyuluhan-penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi. Saran Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat menjadi masukan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan reproduksi dengan melakukan penyuluhan-penyuluhan tentang kesehatan di masyarakat maupun sekolah, terutama mengenai kesehatan reproduksi remaja

khususnya mengenai menstruasi (*menarche*) dan gizi. Saran Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada ruang lingkup yang lebih luas dan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan dapat mengendalikan faktor-faktor yang belum dapat dikendalikan dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga diharapkan agar dapat meneliti lanjut pada faktor-faktor yang berhubungan dengan usia *menarche* yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti faktor genetik, lingkungan, social ekonomi dan aktifitas fisik.

DAFTAR RUJUKAN

- Almaitser, S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hartini, T. 2009. *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP 6 Yogyakarta Tahun 2008*. Skripsi: Universitas Gadjah Mada.
- Karen, E, dkk. 2005. *Early Menarche and Development of Cardiovascular Disease Risk Factor in Adolescent Girls: The Fels Longitudinal Study*. The Journal of Clinical Endocrinology and metabolism. Vol 90(5): 2718-2724.
<http://jcem.endojournals.org> . Accessed 18 December 2009.
- Manuaba, I.B.G. 2004. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC

- Notoadmojo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Ofuya, M.Z. 2007. *The Age at Menarche In Nigerian Adolescent from Two Different Socioeconomic Classes*. Journal of Health and Allied Sciences. Vol 6. <http://ojhas.org> . Accessed 18 December 2009.
- Paath, E.F, dkk. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- PKBI. 2002. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. PKBI: Jakarta.
- Rahmawati, N.T. & Janatin, H. 2005. *Secular Changes in Body Size and Menarche Age of Javanese Adolescent in Yogyakarta*. Berkala Ilmu Kedokteran, 37 (4: 171-176).
- Rogol, A.D, dkk. 2000. *Growth and Pubertal Development in Children and Adolescents: Effects of Diet and Physical Activity*. The American Journal of Clinical Nutrition. <http://acjn.org> . accessed 10 December 2009
- Soetjiningsih. 2004. *Tumbuh kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sudarman, K.H. 2007. *Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Menstruasi Dini Pada Siswi SMP Di Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Gadjah Mada
- Waryono. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

