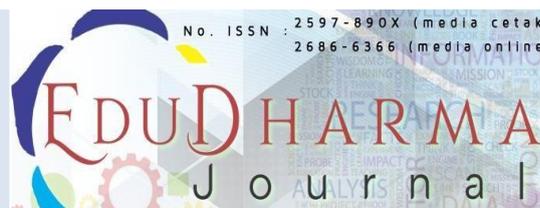


Available online:
<http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
Edu Dharma Journal
 ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366



STATUS GIZI TERHADAP USIA MENARCHE PADA SELURUH SISWI DI SMP NEGERI 5 PASAR KEMIS KABUPATEN TANGERANG

Bambang Mardisentosa¹, Septi Nurhasanah², Ayu Pratiwi³, Dewi Nur Puspita Sari⁴, Imas Sartika⁵
^{1,2,3,4,5} STIKes Yatsi Tangerang, Jl. Aria Santika Margasari, No 40A Bugel Karawaci Kota Tangerang-Banten 15113

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
Corresponding author: Bambang Mardisentosa bambangmardisentosa@stikesyatsi.ac.id	<p><i>The first menstrual period that usually occurs in the age range of 10-16 years in the middle of puberty before entering the reproductive period. The purpose of the study was to find out the effect of age on nutritional status on all students at SMPN 5 Pasar Kemis, Tangerang Regency. The research method in this study uses Pre-Experimental Design (aondesigns) and is carried out in One-Shot Case Study. The population is all student in SMP Negri 5 Pasar Kemis Tangerang Regency as many as 502 respondents. The sampling technique in this study using Slovin formula the instrument used was an observation sheet. The analysis technique above uses Univariate and Bivariate analysis. The results of the study have a significant effect between nutritional status and age of menarche, because of significance value (0,000 < 0,05). So in this case it can be concluded that nutritional status has a positive effect on the age of menarche in students at SMPN 5 Pasar Kemis, Tangerang Regency. Conclusions and suggestions of the results of the study there is an influence between nutritional status and age of manarche. And advise students to eat healthy foods, not to eat instant food too often.</i></p>
Keyword_1 Nutitionsl Status Keyword_2 Age Of Menarche Keyword_3 Teenager	

<p>Kata Kunci _1 Status Gizi Kata Kunci _2 Usia Menarche Kata Kunci _3 Remaja</p>	<p><i>Menarche</i> merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Tujuan penelitian Untuk mengetahui adanya pengaruh status gizi terhadap usia <i>menarche</i> pada seluruh siswi di SMP N 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan Pre-Experimental Design (nondesigns) dan dilakukan secara One-Shot Case Study. populasi adalah seluruh siswi di SMP Negri 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang sebanyak 502 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan rumus <i>slovin</i>. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi. Teknik analisa diatas menggunakan analisa Univariat dan Bivariat. Hasil penelitian ada pengaruh secara signifikan antara status gizi dengan usia menarche, karena nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$), Jadi dalam kasus ini dapat disimpulkan bahwa status gizi berpengaruh positif terhadap usia menarche pada siswi di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang. Kesimpulan dan saran hasil penelitian ada pengaruh antara status gizi dengan usia menarche. Dan menyarankan siswi untuk makan-makanan yang sehat jangan terlalu sering makan-makanan instan.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>© 2020 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) Remaja merupakan individu yang memiliki batasan usia 10-19 tahun. *United Nations Internasional Children's Fund (UNICEF)* menyatakan usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut Depkes RI (2014) menyimpulkan remaja adalah antara 10-19 tahun dan belum menikah (Abadi Dewi Nurcahyati, 2015).

Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO, 2014). Sedangkan di Indonesia terdapat 26,67% (63,4 juta jiwa) remaja dan sebanyak 49,30% berjenis kelamin perempuan (BKKBN, 2011). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Pemerintah Provinsi Banten 2015 menunjukkan jumlah remaja berjenis kelamin perempuan usia 10-14 tahun 508.324 jiwa, usia 15-19 tahun 513.195 jiwa.

Masa remaja merupakan tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Sebelum memasuki masa remaja seorang anak akan mengalami suatu periode yang dinamakan pubertas terlebih dahulu. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur 8 hingga 10 tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun.

Masa pubertas pada wanita ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, *menarche*, perubahan psikologis dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder.

Pubertas pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi untuk pertama kalinya yang dikenal dengan istilah *menarche*. Respon remaja putri saat mengalami *menarche* sangat bervariasi, terdapat remaja yang berespon positif tetapi mayoritas yang berespon negatif (Mansur, 2009).

Menarche adalah haid atau menstruasi yang pertama kali dialami oleh seseorang wanita dan terjadi ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Aulia, 2009). *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi (Proverawati, 2009).

Faktor rendahnya asupan serat dan tingginya asupan lemak maupun kalsium berdampak pada usia *menarche* dini (Susanti, 2012). Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan terhambatnya kesehatan reproduksinya termasuk perkembangan dari masa pubertasnya. Kecepatan *menarche* di bantu dengan pemenuhan gizi yang cukup dimana dengan gizi yang baik membantu pertumbuhan organ-organ reproduksi remaja (Widyastuti, 2009). Menurut Kusnita dan Damarati (2012) Percepatan proses *menarche* juga dipengaruhi oleh perubahan hormon steroid estrogen dan progesteron yang mempengaruhi pertumbuhan endometrium, semakin baik gizi siswi maka semakin cepat siswi akan mengalami *menarche*.

Upaya pemerintah melalui UU No. 10 tahun 1992, yaitu : menjamin terselenggaranya hak-hak yang sama dalam kesehatan reproduksi. Kebijakan teknis pemerintah di dalam kesehatan reproduksi remaja antara lain : peningkatan advokasi kesehatan reproduksi, peningkatan kegiatan remaja, pengembangan KIE (komunikasi, informasi, edukasi) kesehatan

reproduksi remaja, peningkatan konseling kepada remaja yang membutuhkan, peningkatan dukungan pelayanan bagi remaja yang memiliki masalah khusus serta peningkatan dukungan bagi kegiatan remaja yang positif (BKKBN, 2001).

METODE

Dalam penelitian mengenai “pengaruh status gizi terhadap usia *menarche* pada seluruh siswi di SMPN 5 Pasar kemis kabupaten Tangerang menggunakan desain penelitian Pre-Experimental Desaign (nondesigns) dan dilakukan secara One-Shot Case Study.yaitu penelitian yang bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dan selanjutnya diobservasi hasilnya. (perlakuan adalah sebagai variable independent dan hasil adalah sebagai variable dependen).

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi di SMP N 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang

No	Status gizi	Jumlah	Persentase
1.	Kurus	28	33,7%
2.	Normal	33	39,8%
3.	Gemuk	22	26,5%
Total		83	100 %

Berdasarkan hasil penelitian Status Gizi yang dilakukan di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang bahwa mayoritas status gizi yaitu kurus sebanyak 28 orang (33,7%). Normal sebanyak 33 orang (39,8%), dan Gemuk sebanyak 22 orang (26,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarche* di SMP N 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang

No.	Usia menarche	Jumlah	%
1.	19 thn	4	4,8 %
2.	11 thn	19	22,9 %
3.	12 thn	49	59,0 %
4.	13 thn	9	10,8 %
5.	14 thn	2	2,5 %
6.	15 thn	0	0 %
7.	16 thn	0	0 %
Total		83	100 %

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang dapat disimpulkan bahwa mayoritas usia *menarche* yaitu usia 10 tahun sebanyak 4 orang (4,8%), usia 11 tahun sebanyak 19 orang (22,9%), usia 12 tahun sebanyak 49 orang (59,0%), usia 13 tahun sebanyak ada 9 orang (10,8%), usia 14 tahun sebanyak 2 orang (2,5 %), sedangkan usia 15 tahun dan 16 tahun 0 %.

Tabel 3. Distribusi regresi sederhana tabel anova pengaruh status gizi terhadap usia menarche pada seluruh siswi pada SMPN 5 Pasar Kemis.

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7,476	1	7,476	14,363	,000
Residual	42,162	81	,521		
Total	49,639	82			

Berdasarkan hasil dari tabel ANOVA diatas menjelaskan apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel status gizi (X) terhadap variabel usia *menarche* (Y) dari output tersebut terlihat bahwa F hitung 14,363 dengan tingkat signifikansi/probabilitas $0,000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel usia *menarche*.

Tabel 4. Korelasi sederhana pengaruh status gizi terhadap usia *menarche* pada seluruh siswi pada SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang

Status gizi	Pearson Correlation	Status gizi	Usia <i>menarche</i>
	Sig. (2-tailed)	0,388	
Usia <i>menarche</i>	Sig. (2-tailed)		0,388

(sumber: Data Primer, 2019)

Dari hasil analisa korelasi sederhana (r) didapat korelasi antara status gizi dengan usia *menarche* adalah 0,388.

Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara status gizi dengan usia *menarche*. sedangkan hubungan adalah positif karena nilai positif, berarti semakin baik status gizi semakin cepat pula usia *menarche*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang bahwa mayoritas status gizi yaitu Kurus sebanyak 28 orang (33,7%), Normal sebanyak 33 orang (39,8%), dan Gemuk sebanyak 22 orang (26,5%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang dapat disimpulkan bahwa mayoritas usia *menarche* yaitu usia 10 tahun sebanyak 4 orang (4,8%), usia 11 tahun sebanyak 19 orang (22,9%), usia 12 tahun sebanyak 49 orang (59,0%), usia 13 tahun sebanyak 9 orang (10,8%), usia 14 tahun sebanyak 2 orang (2,5%), sedangkan usia 15 tahun dan 16 tahun 0%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang bahwa mayoritas status gizi yaitu Kurus sebanyak 28 orang (33,7%), Normal sebanyak 33 orang (39,8%), dan Gemuk sebanyak 22 orang (26,5%). Karena kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda misalnya seperti untuk remaja usia 12-15 tahun membutuhkan protein sebesar 62 gr dan energi sebesar 2100 kal, sedangkan untuk usia 16-19 tahun membutuhkan protein sebesar 51 gr dan energi sebesar 2000 kal. Pada abad ini secara umum ada pergeseran permulaan pubertas ke arah umur yang lebih muda dikarenakan meningkatnya kesehatan umum dan gizi. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan terhambatnya kesehatan reproduksinya termasuk perkembangan dari masa pubertasnya. Kecepatan *menarche* di bantu dengan pemenuhan gizi yang cukup dimana dengan gizi yang baik membantu pertumbuhan organ-organ reproduksi remaja (Widyastuti, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang dapat disimpulkan bahwa mayoritas usia *menarche* yaitu usia 10 tahun sebanyak 4 orang (4,8%), usia 11 tahun sebanyak 19 orang (22,9%), usia 12 tahun sebanyak 49 orang (59,0%), usia 13 tahun sebanyak 9 orang (10,8%), usia 14 tahun sebanyak 2 orang (2,5%), sedangkan usia 15 tahun dan 16 tahun 0%.

Berdasarkan analisa bivariat pengaruh Status gizi terhadap usia *menarche* dari uji normalitas berdasarkan table 4 hasil dari distribusi tersebut diperoleh nilai signifikansi status gizi 0,221 dan nilai signifikansi usia *menarche* dari table di atas yaitu 0,309. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data status gizi dan usia *menarche* berdistribusi normal ($p > 0,05$) sehingga semua variable baik, variable bebas maupun

variable terikat pada penelitian ini berdistribusi normal, maka analisa regresi dapat dilanjutkan.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi analisa univariat status gizi telah diteliti terhadap 83 responden menghasilkan gambaran sebagian mayoritas status gizi yaitu Kurus sebanyak 28 orang (33,7%), Normal sebanyak 33 orang (39,8%), dan Gemuk sebanyak 22 orang (26,5%).

Distribusi frekuensi analisa univariat untuk usia *menarche* yaitu usia 10 tahun sebanyak 4 orang (4,8%), usia 11 tahun sebanyak 19 orang (22,9%), usia 12 tahun sebanyak 49 orang (59,0%), usia 13 tahun sebanyak 9 orang (10,8%), usia 14 tahun sebanyak 2 orang (2,5%), sedangkan usia 15 tahun dan 16 tahun 0%.

Distribusi berdasarkan Pengaruh Status Gizi Terhadap Usia *Menarche* di SMPN5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang adalah status gizi berhubungan positif dan signifikan terhadap usia *menarche*. Jadi dalam kasus ini dapat disimpulkan bahwa status gizi berhubungan positif terhadap usia *menarche* pada siswi di SMPN 5 Pasar Kemis Kabupaten Tangerang.

Bagi remaja putri untuk menambah wawasan khususnya untuk remaja putri mengenai pengaruh status gizi terhadap usia *menarche*,

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dalam menyusun parameter penilaian tidak hanya menerapkan status gizi dan usia *menarche* tetapi juga dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi dan usia *menarche* di sekolah-sekolah dan dilingkungan masyarakat. Menyediakan sumber-sumber kepustakaan lebih banyak dan terbaru yang berkaitan dengan status gizi dan usia *menarche* sehingga memudahkan untuk mengembangkan penelitian melalui literatur-literatur yang bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Purba Devi RR. 2015. Resiliensi Narapidana Dewasa di Lembaga Pemasarakatan Klas IIA Sragen.
- Anik Malikhah. 2013. Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 01 Pringapus Kabupaten Semarang.
- Fahmi Fuadah. 2016. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche Dini pada Remaja Putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat
- Hemi Fitriani, Riryul Yulia Rohman. 2016. Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche.
- Icemi Sukarni K, Wahyu P. 2013. Buku ajaran keperawatan maternitas, Yogyakarta : Nuha Medika
- Dewa Nyoman Suparasia, Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. 2012. Penilaian status gizi. editor, Monica. Jakarta: EGC
- Lenny Irawati. 2013. Hubungan Pengetahuan Tentang Menarche dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri di SMPN Tambun Selatan Tahun 2013.
- Lestari,T. 2015. Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika

- Ning Setiowati. 2015. Hubungan Dukungan Ibu dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI MI Muhammadiyah Bonjor Tretep Temanggung.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Syamsu Yusuf . 2016. Psikologis perkembangan anak dan remaja. Bandung : PT REMAJA ROSDAKAYA
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Rahmat Nurul Putra Yuda, Ermawati, Arni Amir. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP 1 Padang.
- Rika Herawati. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP 8 Tambunsai Utara tahun 2013.
- Sarah Stevany Munda, Freddy W Waege, Jhon Watania, 2012. Hubungan Antara IMT dengan Usia Menarche pada Siswi SD dan SMP di Kota Manado.
- Septiana Wulandai. 2013. Satus Gizi, Aktivitas Fisik dan Usia Menarche Remaja Putri.
- Sumy Dwi Antono. 2014. Hubungan Antara Status Gizi (IMT) dengan Usia Menarche pada Remaja Putri Usia 13-14 Tahun di SMP 1 Pace Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk.
- Sylvia V, Fitria Saftarina. 2012. Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri di SMP Negeri 22 Bandar Lampung.