

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN USIA MENARCHE PADA SISWI  
KELAS 1 DI SMP MA'ARIF 08  
DESA KEPEL KECAMATAN WULUHAN  
KABUPATEN JEMBER**

Imawati Budiana<sup>1</sup>, Ns. Nikmatur Rohmah,S.Kep.,M.Kes<sup>2</sup>, Ns. M. Ali  
Hamid,S.Kep.,M.Kes<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember,  
imawatibudiana@gmail.com

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember, r\_nikmatur@yahoo.co.id

<sup>3</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Jember,  
malihamid@unmuhjember.ac.id

Abstrak

**Introduce:** Status gizi adalah suatu keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi, kurangnya nutrisi akan memengaruhi kematangan seksual dan menarche remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas 1 di SMP Ma'arif 08 desa Kepel kecamatan Wuluhan kabupaten Jember.

**Method:** Penelitian ini menggunakan desain Korelasional dengan rancangan *Retrospektif*. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas 1 SMP Ma'arif 08 desa Kepel kecamatan Wuluhan kabupaten Jember yang sudah mengalami menarche dan siswi yang ingat BB dan TB saat menarche dengan jumlah 38 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Nonprobability Sampling* dengan *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner untuk variabel independen dan dependen.

**Result:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa, responden yang memiliki IMT >25.0-27.0 (kelebihan BB tingkat ringan) sebesar 14 responden (36.84%) dan usia menarche 10-13 tahun (normal) sebesar 21 responden (55.2%). Hubungan status gizi dengan usia menarche dilakukan uji *Pearson* dengan  $\alpha = 0.05$  didapatkan p value 0.000. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche.

**Discuss:** Rekomendasi penelitian ini adalah diharapkan kepada siswi kelas 1 di SMP Ma'arif 08 desa Kepel kecamatan Wuluhan kabupaten Jember untuk lebih memperhatikan status gizi karena status gizi dapat memengaruhi usia menarche.

Kata kunci: Status Gizi, Usia Menarche, Siswi Kelas 1 SMP

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND  
MENARCHEAL AGE AMONG THE FIRST GRADE FEMALE  
STUDENTS IN SMP MA'ARIF 08 KEPUL VILLAGE WULUHAN  
SUBDISTRICT JEMBER DISTRICT, 2016**

Imawati Budiana<sup>1</sup>, Ns. Nikmatur Rohmah,S.Kep.,M.Kes<sup>2</sup>, Ns. M. Ali  
Hamid,S.Kep.,M.Kes<sup>3</sup>

<sup>1</sup>A student in Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of  
Muhammadiyah Jember, imawatibudiana@gmail.com

<sup>2</sup>A lecturer in Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Jember,  
r\_nikmatur@yahoo.co.id

<sup>3</sup>A lecturer in Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Jember,  
malihamid@unmuhjember.ac.id

Abstract

**Introduction:** Nutritional status is a state of the body that nutritional needs are fulfilled, which is the balance between the consumption and utilization of nutrients, lack of nutrition will affect female adolescents' sexual maturation and menarche.

**Method:** This research used correlational design with *retrospective* plan and aimed to identify the relationship between nutritional status and menarcheal age among first grade female students in SMP Ma'arif 08 Kepul Village Wuluhan Subdistrict Jember District. The subjects of this research were the first grade female students in in SMP Ma'arif 08 Kepul Village Wuluhan Subdistrict Jember District who have had menarche and the number of the students who remembered their height and weight when they were in menarche were 38 students. The sampling selection was done using *Nonprobability Sampling* and *Purposive Sampling*. The data was obtained using questionnaire for independent and dependent variables.

**Result:** The results showed that the number of the respondents who had IMT > 25.0-27.0 (low-level overweight) were 14 respondents (36.84%) and the number of those whose menarcheal age was 10-13 years old (normal) were 21 respondents (55.2%). The result of the relationship between nutritional status and menarcheal age which was obtained using Pearson's test with  $\alpha = 0.05$  was p value 0.000. As a conclusion, there was a significant relationship between nutritional status and menarcheal age.

**Discussion:** The research suggestion is for the first grade female students in SMP Ma'arif 08 Kepul Village Wuluhan Subdistrict Jember District to keep their nutritional status since it affects their menarcheal age.

Key words: Nutritional status, Menarcheal Age, First Grade Female Students

## PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak – anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial (Dieny, 2014). Salah satu ciri masa pubertas adalah mulai terjadinya menarche pada perempuan. Menarche adalah haid pertama kali terjadi, yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Menarche umumnya terjadi pada usia 10 – 15 tahun (Fairus dan Prasetyowati, 2012). Menurut Soetjiningsih (2004, dalam Sukriani dan Sobri, 2010) rata – rata menarche pada remaja putri terjadi pada usia 10,5 sampai 15,5 tahun.

Faktor – faktor yang mempengaruhi usia menarche diantaranya adalah status gizi, genetik, keadaan lingkungan, status social ekonomi dan pendidikan Ofuya (2007) dalam Sukriani dan Sobri (2010). Status gizi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kematangan alar reproduksi wanita. Wanita dengan gizi yang baik akan mengalami mengalami

menarche lebih awal dibanding wanita dengan kurang gizi Paath dkk (2005) dalam Sukriani dan Sobri (2010).

Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi. Penentuan status gizi dapat ditentukan dengan pengukuran antropometri yaitu dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Asupan zat gizi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja putri. Remaja putri yang mendapatkan menstruasi pertama lebih dini cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum mentruasi pada usia yang sama. Pada umumnya, mereka yang menjadi matang lebih dini memiliki indek masa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan mereka yang matang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama (Dieny, 2014).

Menurut Biro Pusat Statistik (2010, dalam Ayuningtyas, 2013) di Kabupaten Jember kelompok umur

10-19 tahun adalah terdiri dari 50,1% remaja dan 49,9% remaja perempuan.

Hubungan status gizi dengan menarche terkait dengan jumlah lemak dalam tubuh. Jaringan lemak menghasilkan hormone leptin. Leptin diduga berperan pada beberapa fungsi reproduksi wanita. Kadar leptin yang tinggi pada wanita dihubungkan dengan menarche (awal permulaan haid) yang dini. Jadi jelas bahwa status gizi pada remaja harus diperhatikan agar menarche terjadi tidak dibawah usia 8 tahun atau lebih dari usia 18 tahun (Fairus dan Prasetyowati, 2012).

Tujuan umum Mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas 1 di SMP Ma'arif 08 Desa Kepel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember.

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *korelasional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche. Rancangan penelitian yang digunakan pada pengumpulan data menggunakan *retrospektif*. Penelitian ini menggunakan cara

pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan *Purposive Sampling* yaitu dengan penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya. Pada penelitian menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis (Nursalam, 2014). Kuesioner yang digunakan adalah *open ended questions*. Analisis diukur dengan cara uji statistik menggunakan uji pearson.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Pada Siswi Kelas 1 SMP Ma'arif 08 Desa Kepel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember, Januari 2016

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	12	9	23.7
2	13	15	39.5
3	14	13	34.2
4	15	1	2.6
Total		38	100.0

Berdasarkan Tabel 5.1 dengan jumlah sebesar 15 responden didapatkan bahwa jumlah responden (39.5%), dan jumlah responden terbesar dalam penelitian ini terdapat terkecil berusia 15 tahun berjumlah 1 pada kelompok umur 13 tahun responden (2.6%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Status Gizi Pada Siswi Kelas 1 SMP Ma'arif 08Desa Kepel Kecamatan Wuluhan kabupaten Jember, Januari 2016

No	Status Gizi dalam IMT	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	< 17,0 (Kekurangan BB tingkat berat)	7	18.42
2	17,0 - 18,5 (Kekurangan BB tingkat ringan)	8	21.05
3	> 18,5 - 25,0 (Normal)	8	21.05
4	> 25,0 - 27,0 (Kelebihan BB tingkat ringan)	14	36.84
5	> 27,0 (Kelebihan BB tingkat berat)	1	2,63
	Jumlah	38	100.0

Berdasarkan Tabel 5.3 diatas didapatkan status gizi responden berdasarkan IMT (Indek Masa Tubuh) dengan jumlah responden terbesar terdapat pada kelompok IMT >25,0 – 27,0 dengan jumlah 14 responden (36.84%), sedangkan jumlah responden terkecil terdapat pada kelompok IMT > 27,0 dengan jumlah 1 responden (2.63%).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Menarche pada Siswi Kelas 1 SMP Ma'arif 08 Desa Kepel Kecamatan Wuluhan kabupaten Jember, Januari 2016

No	Usia Menarche	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1	< 10 tahun (Cepat)	9	23.7
2	10-13 tahun (Normal)	21	55.2
3	14 - 16 tahun (Lambat)	8	21.1
	Jumlah	38	100

Berdasarkan Tabel 5.4 diatas didapatkan jumlah responden terbesar terdapat pada usia menarche 10-13 tahun dengan jumlah 21 responden (55.2%)

Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh dan bila asupan tidak adekuat dapat menyebabkan penurunan beberapa hal diantaranya: derajat metabolisme, tingkat aktifitas, tampilan fisik dan maturitas seksual Soetjiningsih (2007) dalam Derina (2011). Gizi memengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapat menarche lebih dini. Pada umumnya, mereka yang mengalami kematangan seksual lebih dini akan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi dan mereka yang mengalami kematangan seksual terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama Soetjiningsih (2007) dalam Derina (2011).

Gizi kurang atau gizi lebih akan memengaruhi pertumbuhan fungsi organ tubuh yang menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan menyebabkan gangguan pada haid, tetapi berangsur baik bila asupan makanan bernutrisi seimbang Proverawati(2009) dalam Sumini (2014).

Variasi dari usia menarche ini memengaruhi kesehatan reproduksi remaja wanita dimana remaja wanita yang mengalami menarche lebih awal akan mengalami menopause lebih lambat. Makin dini menarche terjadi, maka semakin lambat terjadinya menopause. Sebaliknya semakin lambat menarche terjadi, maka makin cepat menopause terjadi sehingga masa reproduksi menjadi semakin singkat (Sarwono, 2009).

Status gizi berhubungan dengan keadaan lemak tubuh. Jaringan lemak yang cukup memengaruhi kadar estrogen non gonad dan menstimulasi Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH) Tena dkk (2006) dalam Derina (2011). Hormon yang berpengaruh terhadap terjadinya menarche adalah estrogen dan progesteron. Estrogen berfungsi mengatur siklus haid, sedangkan progesteron berpengaruh pada uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi, selama siklus haid. Agar menarche tidak menimbulkan keluhan-keluhan, sebaiknya remaja wanita mengkonsumsi makanan dengan gizi

seimbang, sehingga status gizinya baik. Status gizi dikatakan baik, apabila nutrisi yang diperlukan baik protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin maupun air digunakan oleh tubuh sesuai kebutuhan (Paath, Rumdasih & Heryati, 2005).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Malikhah (2013) dengan judul hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putrid di SMP Negeri 01 Pringapus Kabupaten Semarang hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan usia menarche lebih cepat banyak pada status gizi gemuk (50%) dibandingkan normal, kurus, dan kurus sekali. Pada siswi kelas 4, 5 dan 6 banyak hal yang dapat memengaruhi menarche antara lain adanya perubahan hormon yang memengaruhi kematangan sel dan asupan gizi yang dikonsumsi saat menjelang datangnya menarche.

Pada remaja putri banyak hal yang dapat memengaruhi menarche salah satunya asupan gizi. Makanan yang bergizi dan berlemak akan mengakibatkan pertumbuhan berat badan pada siswi. Lemak atau kolesterol membentuk hormon progesterone dan estrogen yang

kemudian memengaruhi proses ovulasi selanjutnya dari ovarium ditransportasikan melalui tuba falopi kearah uterus. Setelah ovulasi folikel yang pecah disebut dengan korpus luteum. Jika kehamilan tidak terjadi dan aliran menstruasi mulai terjadi sekitar 14 hari dari ovulasi. Suatu hal yang dapat memengaruhi pembentukan hormon-hormon yang memengaruhi datangnya menarche sehingga dengan perbaikan gizi dan asupan gizi yang baik dapat menyebabkan umur haid datang secara normal. Anak perempuan yang agak gemuk akan cenderung mengalami siklus menstruasi yang pertama kali lebih awal, sedangkan anak perempuan yang kurus dan kekurangan gizi akan cenderung mengalami siklus menstruasi yang pertama kali lebih lambat.

Melihat pentingnya gizi pada remaja terhadap mulainya usia menarche yang berhubungan dengan perkembangan reproduksi maka status gizi remaja harus diperhatikan agar perkembangan reproduksi dapat berjalan normal sesuai usia yang seharusnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Status gizi pada siswi kelas 1 di SMP Ma'arif 08 Desa Kepel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember didapatkan <17.0 (kekurangan BB tingkat berat) 7 responden (18.42%), 17.0-18.5 (kekurangan BB tingkat ringan) 8 responden (21.05%), >18.5-25.0 (Normal) 8 responden (21.05%), >25.0-27.0 (kelebihan BB tingkat ringan) 14 responden (36.84%) dan >27.0 (kelebihan BB tingkat berat) 1 responden (2.63%).

Usia menarche pada siswi kelas 1 di SMP Ma'arif 08 Desa Kepel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember didapatkan responden <10 tahun (cepat) 9 responden (23.7%), 10-13 tahun (normal) 21 responden (55.2%) dan 14-16 tahun (lambat) 8 responden (21.1%).

Ada hubungan yang cukup kuat antara status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas 1 di SMP Ma'arif 08 Desa Kepel Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember.

### Saran

Untuk Profesi Keperawatan

Perawat dapat menjalankan upaya promotif dan preventif dalam keperawatan sebagai upaya untuk meningkatkan atau mengontrol status gizi remaja.

Untuk Institusi

Badan institusi mampu memberikan penyuluhan kesehatan kepada para siswi khususnya agar dapat mengetahui bagaimana pencegahan terhadap risiko kekuarangan gizi atau kelebihan gizi karena sangat mempengaruhi pertumbuhan fungsi reproduksi.

Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dengan judul yang sama untuk pemilihan responden mengambil responden yang sedang mengamali menstruasi untuk pertama kalinya agar dapat dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan pada saat itu juga.

### Daftar Pustaka

Ayuningtyas, Ratih. 2013. *Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri 1 Jember*. Jember: Universitas Jember. [http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/9993/Ratih%20Ayuningtyas%20-%2020062310101002\\_1.pdf?sequence=1](http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/9993/Ratih%20Ayuningtyas%20-%2020062310101002_1.pdf?sequence=1) diperoleh tanggal 29 Oktober 2015.

- Deriana, Karis Amalia. 2011. *Faktor-Faktor Yang berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMPN 155 Jakarta Tahun 2011*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. <https://www.scribd.com/doc/153365581/Status-Gizi-Dan-Menarche> diperoleh tanggal 01 Desember 2015.
- Dieny, Fillah Fithra, S.Gz., M.Si. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fairus, Martini, S.Kep,Ns., & Prasetyowati, M.Kes. 2012. *Buku Saku Gizi Dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Malikhah, Anik. 2013. *Hubungan status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 01 Pringapus Kabupaten Semarang*. Semarang: Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo. <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3295.doc>. diperoleh tanggal 29 Oktober 2015
- Nursalam. 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Paath, Erna Francin, Rumdasih, Yuyum & Heryati, 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sobri, Hikmah & Sukriani Wahidah. 2010. *Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Siswi Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Tahun 2010*. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah. [http://www.academia.edu/9196801/Hubungan\\_Status\\_Gizi\\_dan\\_Usia\\_Menarche](http://www.academia.edu/9196801/Hubungan_Status_Gizi_dan_Usia_Menarche). diperoleh tanggal 29 Oktober 2015.
- Sumini. 2014. *Hubungan Status Gizi Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Kelas 4, 5 dan 6 Di Sekolah Dasar Negeri Grabahan Kecamatan Karangharjo Kabupaten Magetan*. 3(2), 4. [http://akbidharapanmulya.ac.id/atm/konten/editor/samples/jurnal/file\\_jurnal/t\\_19.pdf](http://akbidharapanmulya.ac.id/atm/konten/editor/samples/jurnal/file_jurnal/t_19.pdf) diperoleh tanggal 29 Oktober 2015.