PROSIDING
Seminar Kesehatan Nasional, Vol 1, Desember 2022
https://prosiding.stikba.ac.id/

Hubungan Status Gizi dan Genetik Ibu dengan Usia Menarche pada Remaja Putri

Nel Efni[1], Tina Yuli Fatmawati[2*]
[1]Program Studi SI Keperawatan STIKes Baiturrahim
[2]Program Studi SI Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia
**Email* Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstract

Menarche is an important event in the life of a young woman. The results of the study showed an increase in awareness of the impact of menstrual management practices on health, education, and psychosocial for women and girls in low- and middle-income countries. This study aims to determine the relationship between nutritional status and maternal genetics with the age of menarche in female students at SMP Nurul Falah Jambi City.Design This study is a quantitative study with the Cross Sectional method (cross-sectional) which aims to see the relationship between the dependent variable (dependent) and the independent variable (independent). This research was conducted at SMP Nurul Falah in Jambi City from December to February 2021 with a total population sample of 89 students. Data were analyzed by univariate analysis and bivariate analysis. The results showed that there was from 89 respondents who had poor nutritional status, namely 67 respondents (76%), respondents who had maternal genetics with fast/late menarche were 45 respondents (51%), there was a relationship between nutritional status and maternal genetics with the age of menarche with the P value is 0.012 and 0.025

Keywords: *genetic, menarche, nutrition, teenage*

Abstrak

Menstruasi pertama merupakan kejadian penting dalarn kehidupan seorang remaja putri. Hasil penelitian terjadi peningkatan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan, pendidikan, dan psikososial bagi wanita dan remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan genetik ibu dengan usia menarche pada siswi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Nurul Falah Kota Jambi. Jenis Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *Cross Sectional* (potong lintang) yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel terikat (dependent) dengan variabel bebas (independent). Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Nurul Falah Kota Jambi pada bulan Desember- Februari 2021 dengan sampel total populasi berjumlah 89 siswi. Data dianalisis dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian diperoleh dari 89 responden yang mempunyai status gizi kurang baik yaitu sebanyak 67 Reponden (76%), responden yang mempunyai genetik ibu dengan menarche cepat/ lambat sebesar 45 Reponden (51%), terdapat hubungan Status gizi dan genetic ibu dengan usia Menarche dengan nilai P value adalah 0.012 dan 0.025

Kata Kunci: genetic, menarche, remaja putri, status gizi,

PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi pertama adalah kejadian penting dalarn kehidupan seorang remaja putri. Oleh karena itu, sangat penting membicarakan hal itu dengannya sebelum terjadi dengan cara yang informatif, dan menenteramkan. Untuk itu para gadis remaja perlu

mengenali tubuhnya, apa yang akan terjadi sehingga ia tidak terkejut atau ketakutan pada saat haid pertamanya tiba (Saribanon et al., 2016).

Penelitian Unicef pada tahun 2015 dalam (Saribanon et al., 2016), menyebutkan bahwa telah terjadi peningkatan kesadaran akan dampak praktik pengelolaan haid terhadap kesehatan, pendidikan, dan psikososial bagi wanita dan remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penelitian yang dilakukan di Asia, Afrika, dan Amerika Latin menjelaskan beberapa tantangan yang dihadapi wanita, seperti akses yang buruk terhadap informasi lengkap tentang menstruasi, kurangnya pengetahuan untuk mengelola darah menstruasi, ketidakcukupan air, sanitasi dan fasilitas yang tidak memadai, keyakinan sosial-budaya yang menyesatkan serta pantangan-pantangan yang dianggap tabu. Hal tersebut berdampak pada pembatasan perilaku, ketidak-nyamanan remaja puteri dan risiko kesehatan reproduksi.

Pubertas terjadi pada masa remaja yang merupakan peralihan antara masa anak-anak dan dewasa yang terjadi antara usia 10-18 tahun. Para remaja mengalami terjadinya banyak perubahan baik fisik maupun mental. Secara fisik ditandai dengan matangnya organ reproduksi yang disebabkan oleh hormon dan secara mental ditandai dengan ketertarikan kepada lawan jenis. Sebelum memasuki usia remaja, biasanya seorang wanita memasuki masa pubertas terlebih dahulu. Pada masa pubertas ini akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak-anak menjadi dewasa serta mengalami kematangan organ reproduksi seksualnya. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, menarche, perubahan psikologis, dan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder (Susanti, 2012 dalam (Saribanon et al., 2016)) .

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Bobak, 2004).Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya. Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. Siklus menstruasi pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari (Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, 2017).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi menarche adalah status nutrisi. Status gizi merupakan hal yang sangat berperan dalam penurunan usia menarche pada remaja putri. Standar kehidupan sangat berpengaruh dengan perbaikan gizi masyarakat yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya usia menarche. Hal yang dapat mempengaruhi pembentukan hormon adalah asupan gizi dengan asupan gizi yang baik dapat mempercepat pembentukan hormon hormon yang mempengaruhi datangnya menarche. Perbaikan gizi atau asupan gizi yang baik dapat menyebabkan umur menarche menjadi lebih cepat. Remaja yang tinggi dan mempunyai berat badan lebih dengan massa tubuh yang besar akan mengalami usia menarche yang cenderung cepat. Remaja dengan status gizi gemuk memiliki resiko 2,42 kali mengalami menarche dini dibandingkan dengan siswi status gizi normal (Sukarsih & Supatmi, 2018). Seorang anak perempuan sebelum mengalami menarche harus mencapai berat badan kritis tertentu yaitu 47,8 kg dan total lemak tubuh harus mengalami peningkatan 23,5% dari 16% saat tahap prepubertal yang dipengaruhi oleh status nutrisi. Jumlah lemak subkutan dan IMT yang tinggi sebelum pubertas (5 sampai 9 tahun) akan berhubungan dengan menarche cepat (<11 tahun) (Maulidya et al., 2018).

Beberapa ahli mengatakan anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami menarche dari pada anak yang kurus. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Salsabiela, 2020) hasil analisis bivariat menunjukan bahwa terdapat hubungan

yang bermakna antara status gizi dengan usia menarche (0,016) . Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kadir et al., 2019), Hasil analisis menggunakan uji Chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat bermakna antara usia menarche dengan Indeks Massa tubuh (p=0,000). Dapat disimpulkan makin baiknya nutrisi mempercepat usia menarche.

Berdasarkan survei diperoleh beberapa responden mengalami menarche pada tahap remaja awal yaitu pada usia 10 sampai 11 tahun, 2 orang dengan menarche pada tahap remaja akhir yaitu pada usia 14 tahun. Siswi yang menarche normal ternyata status gizinya dalam kategori normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan status gizi dan genetik ibu dengan usia menarche pada siswi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Nurul Falah Kota Jambi

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Cross Sectional* (potong lintang) yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel terikat (dependent) dengan variabel bebas (independent) dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember- Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) Nurul Falah Kota Jambi berjumlah 89 orang. Pengumpulan data melalui Data primer yang diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada responden. Data skunder diperoleh dari data penunjang di SMP Nurul Falah. Data dianalisis dengan Analisa univariat untuk mengetahui gambaran usia menarche , status gizi dan genetic, analisa bivariat dengan uji *Chi Square* yang bertujuan untuk melihat adakah hubungan status gizi dan genetik ibu dengan usia menarche pada siswi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Nurul Falah Kota Jambi. Bila p value ≤ 0,05 berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik (Ho ditolak), sedangkan p-value > 0,05 artinya tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik (Ho gagal ditolak).

HASIL

Hasil Analisa univariat

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Presentase
1	11 Tahun	11	12,35
2	12 Tahun	45	50,56
3	13 Tahun	27	30,33
4	14 Tahun	6	6,74
	Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel di atas mayoritas usia responden 12 tahun sebesar 45 responden (50.56 %)

Tabel 2.Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentasi
Baik	67	76,00
Kurang Baik	21	24,00
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel di atas mayoritas Gambaran Responden status gizinya baik yaitu sebanyak 67 Reponden (76,00 %)

Tabel 3.Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Genetik

Genetik Ibu	Frekuensi	Persentasi
Normal	44	49,00
Cepat/ lambat	45	51,00
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel di atas Gambaran usia Genetik ibu maoritas cepat atau lambat lebih banyak yaitu sebanyak 45 Reponden (51 %)

Tabel 4.Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia menarche

Usia Menarche	Frekuensi	Persentasi
Normal	45	51,00
Cepat/ lambat	44	49,00
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel di atas mayoritas Gambaran usia Menarche Responden Normal sebanyak 45 Reponden (51 %)

Analisa Bivariat

Tabel 5. Hubungan Status Gizi sengan usia Menarche

Status Giizi	Usia Menardhe			Frekuensinya	P value
	Normal	Cepat/ lambat	Jumlah		
Baik	52	15	67	100	0,012
Kurang Baik	16	6	22	100	
Total	68	21	89	100	

Berdasarkan tabel diperoleh bahwa dari 67 Responden yang memiliki Status Gizi Baik terdapat 52 Responden yang Menarhenya Normal dan 15 Responden yang usia menarchenya cepat atau lambat. Adapun 22 Responden yang memiliki Status Gizi kurang Baik terdapat 16 Responden yang Menarhenya Normal dan 6 Responden yang usia menarchenya cepat atau lambat dengan nilai valuenya 0.012 < 0,05 artinya terdapat hubungan Status gizi dengan usia Menarche.

.

Tabel 6. Hubungan Genetik ibu sengan usia Menarche

Genetik Ibu	Usia Menarche			Frekuensinya	P value
	Normal	Cepat/ lambat	Jumlah		
Normal	36	8	44	100	0,025
Cepat / lambat	31	14	45	100	
Total	65	24	89	100	

Berdasarkan tabel diperoleh bahwa dari 44 Responden yang memiliki Genetik ibu Normal terdapat 36 Responden yang Menarkhenya Normal dan 8 Responden yang usia menarchenya cepat atau lambat. Adapun 45 Responden yang memiliki Genetik ibu cepat/lambat terdapat 31 Responden yang Menarhenya Normal dan 14 Responden yang

usia menarchenya cepat atau lambat. Diperoleh P valuenya adalah 0,025 < 0,05 artinya terdapat hubungan Genetik dengan usia Menarhe.

.

PEMBAHASAN

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Widyasari & Suri, 2018) hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan status Gizi Dengan Usia Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi, dengan nilai P value=0,000 , adanya hubungan genetik Dengan Usia Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi, dengan nilai P value=0,000. Penelitian selanjutnya menurut (Alam et al., 2021) hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan status gizi dengan usia Menarche pada Remaja Puteri SMPN 10 Bulukumba Kecamatan Ujung Loe Kabupaten Bulukumba (Pv=0,020; OR=4,28). Status gizi merupakan faktor yang signifikan terkait dengan usia menarche.

Menarkhe merupakan istilah yang digunakan pada waktu pertama kali anak perempuan mengalami menstruasi. Biasanya anak perempuan mengalaminya pada masa pubertas atau masa remaja, umumnya antara umur 10 sampai 15 tahun. Namun, situasi setiap anak perempuan berbeda-beda, ada yang mengalami menstruasi lebih cepat, ada pula yang lebih lambat. Sebagian anak perempuan tidak mengalami sakit sama sekali ketika menstruasi. Beberapa merasakan sakit ringan di perut bagian bawah dan bagian punggung bawah, dan sebagian lagi mengalami rasa sakit yang mengganggu sehingga perlu meminum obat pereda rasa nyeri. Rasa sakit semasa menstruasi bukan hal berbahaya dan biasanya tidak berlangsung lama. Kram disebabkan oleh kontraksi pada otot rahim. Kontraksi inilah yang mendorong luruhnya lapisan dinding rahim saat menstruasi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017)

Konsep terjadinya keadaan gizi mempunyai dimensi yang sangat kompleks. (Thamaria, 2017) membuat model faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi sebagai berikut : Penyebab langsung, Penyebab langsung status gizi seseorang adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung, Sedangkan penyebab tidak langsung status gizi seseorang dipengaruhi oleh persediaan makanan dirumah, perawatan anak dan ibu hamil, serta pelayanan terhadap Kesehatan.

Pada penelitian ini terdapat hubungan Status gizi dan genetik ibu dengan usia Menarche dengan nilai P value adalah 0.012 dan 0.025. Faktor genetik merupakan faktor yang tidak bisa dimodifikasi, dan adanya hubungan yang diduga berkaitan dengan lokus yang mengatur esterogen yang diwariskan. Faktor genetik memiliki hubungan yang sangat kuat antara IMT (Indeks Massa Tubuh) dan waktu pubertas. Hal ini diakibatkan perbedaan faktor genetik yang akan mempengaruhi faktor hormon, faktor hormonal akan merangsang peningkatan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada remaja dan awal pubertas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri dengan status gizi yang baik akan mengalami waktu pubertas secara normal, sehingga terjadi menstruasi secara normal dan tanpa gangguan.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah dari 89 responden yang mempunyai status gizi kurang baik yaitu sebanyak 67 Reponden (76 %), responden yang mempunyai genetik ibu menarche cepat/ lambat sebanyak 45 Reponden (51 %), responden yang mempunyai usia menarche normal lebih 45 Reponden (51%). Terdapat hubungan Status gizi dan genetic ibu dengan usia Menarche dengan nilai P value adalah 0.012 dan 0.025.

SARAN

Disarankan kepada responden agar meningkatkan pengetahuan khususnya tentang Kesehatan reproduksi remaja

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim atas dukungan yang tiada hentinya diberikan kepada penulis serta kerjasama dan masukan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu Namanya dalam penelitian ini semoga mendapat pahala dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *10*(03), 200–207. https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953

Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Uiversitas Nasional.

Kadir, M. R., Linardi, F., & Aditiawati, A. (2019). Hubungan usia menarche dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja di Kota Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, *6*(1), 16–22. https://doi.org/10.32539/jkk.v6i1.7235

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. In *Who/Unicef*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Maulidya, A. N., Ismiarto, Y. D., & Mayasari, W. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche Siswi Sekolah Dasar Kelas 4 – 6 di Kecamatan Sukajadi. *Jurnal Sistem Kesehatan*, *3*(4), 160–168. https://doi.org/10.24198/jsk.v3i4.18493

Salsabiela, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 129 Jakarta Utara Tahun 2020. *Repository Poltekkes Jakarta 3*.

Saribanon, N., Mursyidah, & Salamah, U. (2016). *Haid dan Kesehatan*. 1–81.

Sukarsih, R. I., & Supatmi. (2018). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Sekolah Dasar*. Universitas Muhamadiyah Surabaya.

Thamaria, N. (2017). *Penilaian status gizi* (T. Netty (ed.)). Kementerian Kesehatan 2017.

Widyasari, R., & Suri, D. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Genetik Dengan Usia Menstruasi Pertama (Menarche) Pada Siswi SMP Negeri 17 Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, *3*(1).