
Gaya Hidup, Status Gizi dan Status *Menarche* Remaja Putri

Tina Yuli Fatmawati^{1*}, Julaecha², Nel Efni³

¹Prodi DIII Keperawatan, ²Prodi DIII Kebidanan, ³Prodi SI Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi
Jl. Prof. DR. M. Yamin SH No.30, Lebak Bandung, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Submitted : 23/05/2022

Accepted: 29/07/2023

Published: 18/09/2023

Abstract

Menarche is the first menstruation for girls. . Lifestyle changes are believed to be a major factor in the decline in the age of menarche. Changes in lifestyle are due to the progress of civilization followed by changes in humans, ranging from changes in diet to changes in lifestyle. The most common unhealthy lifestyles are consuming fast food and snacks/snacks, rarely exercising and often accessing adult mass media. The purpose of this study was to determine the relationship between lifestyle and the incidence of menarche in students at Junior High School. Design This research is a quantitative study with the Cross Sectional method (cross-sectional) which aims to see the relationship between the dependent variable and the independent variable. This research was conducted at SMP N Jambi City at 2022 with a sample of 75 people taken by purposive sampling. The instrument used is a questionnaire. Data were analyzed by univariate and bivariate analysis with Chi Square test. The results of the study obtained that the most respondents were at the age of 13 years, namely 29 people (38.7%). The education of the majority of respondents is grade 9 by 43 respondents (57.3%). The description of the menarche status of the majority of respondents is not normal by 38 people (49.3%). Overview The majority of respondents' lifestyle is good by 39 people (52.0%). The majority of respondents have a nutritional status of 38 respondents (50.7%). The results of the Chi-Square test obtained p value = $0.116 > (0.05)$, meaning that there is no relationship between lifestyle and the incidence of menarche in students. Regular education is needed about healthy lifestyles and the participation of parents to form a healthy lifestyle for young women

Keywords: *healthy lifestyle, menarche, teenage girl*

Abstrak

Menarkhe merupakan menstruasi pertama kali bagi anak perempuan. Perubahan gaya hidup diyakini sebagai faktor penyebab yang cukup besar dalam penurunan usia *menarche*. Perubahan gaya hidup dikarenakan adanya kemajuan peradaban yang diikuti dengan perubahan – perubahan pada manusia, mulai dari perubahan pola makan sampai perubahan pola hidup. Gaya hidup tidak sehat yang paling banyak dilakukan seperti sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan ringan/*snack*, jarang olahraga dan sering mengakses media massa dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama. 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*). Penelitian ini telah dilaksanakan dilakukan di SMPN Kota Jambi tahun 2022 dengan jumlah sampel 75 orang diambil secara *Purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Data dianalisis secara analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian diperoleh responden terbanyak pada usia 13 tahun yaitu 29 orang (38,7%). pendidikan responden mayoritas kelas 9 sebesar 43 responden (57,3%). Gambaran status menarche responden mayoritas tidak normal sebesar 38 orang (49,3%). Gambaran Gaya hidup responden mayoritas baik sebesar 39 orang (52,0%). Mayoritas responden memiliki status gizi kurang sebesar 38 responden (50,7%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai p value = $0,116 > (0,05)$, berarti Tidak ada hubungan

gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada remaja putri. Diperlukan edukasi secara berkala tentang gaya hidup sehat dan peran serta orang tua untuk membentuk gaya hidup sehat bagi remaja putri

Kata Kunci: gaya hidup sehat, menarche, remaja putri

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Menarche terjadi pada periode pertengahan pubertas atau yang biasa terjadi 6 bulan setelah mencapai puncak percepatan pertumbuhan (Wulandari et al., 2015). Penelitian Unicef, 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, ketidaknyamanan remaja putri dan risiko kesehatan reproduksi (Saribanon et al., 2016).

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 (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)

Perubahan gaya hidup diyakini sebagai faktor penyebab yang cukup besar dalam penurunan usia *menarche*. Perubahan gaya hidup dikarenakan adanya kemajuan peradaban yang diikuti dengan perubahan – perubahan pada manusia, mulai dari perubahan pola makan sampai perubahan pola hidup (Fajria & Desi 2014). Gaya hidup berhubungan dengan kejadian *menarche* dini pada anak sekolah dasar, dimana gaya hidup yang tidak sehat akan beresiko mengalami *menarche* dini. Gaya hidup tidak sehat anak sekolah sering disebabkan oleh seringnya konsumsi makanan siap saji dan makanan ringan/*snack*, jarang olahraga diluar

sekolah dan sering mengakses media massa dewasa.

Faktor penyebab gaya hidup yang paling menunjang terjadinya *menarche* dini yaitu makanan siap saji dan makanan ringan/*snack* karena sebanyak 79 anak (54,5%) sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan ringan/*snack*. Konsumsi makanan siap saji dan makanan ringan/*snack* secara berlebih cenderung menyebabkan *menarche* dini. Tersebar nya rumah makan atau restoran dan *supermarket* membuat anak-anak dengan mudah mendapatkan makanan siap saji dan makanan ringan. Pada saat jam istirahat sekolah banyak anak-anak yang membeli jajanan di sekitar sekolah seperti minuman berwarna yang kemungkinan diberi pemanis buatan, cimol, cireng, sosis, tempura yang dicampur dengan saus, dimana semua makanan tersebut belum terjamin kebersihan dan zat-zat yang terkandung didalamnya (Sukarsih & Supatmi, 2018)

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Maulidya et al., 2018) didapatkan usia *menarche* dengan rata-rata 11,05 tahun, nilai tengah 11 tahun, dalam rentang 9 sampai 13 tahun. Indeks massa tubuh kemudian digolongkan ke dalam tiga kategori yaitu; sebanyak 76 siswi dengan status gizi normal, 35 siswi overweight, dan 14 siswi obesitas. Rata-rata indeks massa tubuh yaitu 20,10 kg/m². Hasil analisis uji korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi $r_s = -0,089$ dan nilai signifikansi $p = 0,324$ ($p > 0,05$). Kesimpulan penelitian diperoleh bahwa tidak terdapat korelasi antara indeks massa tubuh dengan usia *menarche*

Penelitian yang dilakukan oleh (Sukarsih & Supatmi, 2018), hasil yang diperoleh menggunakan *Spearman's Rho* (r_s) diperoleh derajat signifikansi sebesar $p=0,000$ artinya ada hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche dini* pada anak sekolah dasar di Surabaya. Anak sekolah

dasar yang memiliki gaya hidup tidak sehat akan cenderung mengalami *menarche* dini. Gaya hidup tidak sehat yang paling banyak dilakukan seperti sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan ringan/*snack*, jarang olahraga, dan sering mengakses media massa dewasa. Berdasarkan survei diperoleh 2 dari 4 responden dengan 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. Sebagian siswi memiliki kebiasaan makanan siap saji/junk food., dan memiliki gaya hidup kurang sehat

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 Purposive Sampling. Penelitian ini telah dilaksanakan dilakukan di SMP N 19 Kota Jambi pada bulan Januari 2022 dengan jumlah sampel penelitian ini dengan jumlah 75 orang secara Purposive sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data dianalisis secara analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi Square

HASIL

Penelitian ini telah dilakukan pada Januari-Maret tahun 2022 di SMP N 19 Kota Jambi, dengan jumlah responden penelitian sebanyak 75 responden.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden

No	Umur	f	%
1	11	2	2.7
2	12	22	29.3
3	13	29	38.7

4	14	19	25.3
5	15	3	4.0
	kelas	f	%
1	7	25	33.3
2	8	43	57.3
3	9	7	9.4
Jumlah		75	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa data distribusi umur responden terbanyak pada usia 13 tahun yaitu 29 orang (38,7%), pendidikan responden mayoritas kelas 9 sebesar 43 responden (57.3%).

Gambaran responden tentang status menarche, status gizi dan gaya hidup

Tabel.2 Distribusi Frekuensi status menarche, gaya hidup dan status gizi

No	Status Menarche	f	%
1	Tidak Normal	38	50.7
2	Normal	37	49.3
	Gaya Hidup	f	%
1	Baik	39	52.0
2	Kurang Baik	36	48.0
	Status Gizi	f	%
1	Kurang	38	50.7
2	Normal	33	44.0
3	Lebih/Obesitas	4	5.3
Jumlah		75	100

Tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa data status menarche responden mayoritas tidak normal sebesar 38 orang (49.3%). gambaran Gaya hidup responden mayoritas baik sebesar 39 orang (52.0%), mayoritas responden memiliki

status gizi kurang sebesar 38 responden (50.7%).

Pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan fisik pesat serta perkembangan dan maturasi seksual, pemenuhan kebutuhan gizi merupakan hal yang mutlak. Remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan remaja lelaki karena remaja perempuan mengalami menstruasi (yang menyebabkan hilangnya zat besi) setiap bulan (Februhartanty et al., 2019).

Penelitian (Devi Partika Sari et al., 2019) menjelaskan bahwa keadaan status gizi yang normal dan keadaan status gizi yang tidak normal atau obesitas itu mempengaruhi terjadinya erlay menarche karena asupan gizi yang kurang menyebabkan gizi pada seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi reproduksi. Penelitian (Lante, 2019) berdasarkan kategori IMT. Pengukuran ini menunjukkan mayoritas IMT/ Berat badan Normal sebesar 67,6 %.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengukur hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) N 19 Kota Jambi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) N 19 Kota Jambi adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche*

No	Gaya hidup	Menarche				Total	P-Value
		Normal		Tidak Normal			
		f	%	f	%	f	%
1.	Baik	22	56.4	17	43.6	39	100
2.	kurang Baik	16	44.4	20	56.6	36	100
	Jumlah	38	50.7	37	49.3	75	100

Tabel 3. Hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche*

No	Status Gizi	Menarche				Total	P-Value
		Normal		Tidak Normal			
		f	%	f	%		
1.	Normal	19	54.3	16	45.7	35	0,116
2.	Tidak Normal	19	47.5	21	52.5	40	
	Jumlah	38	50.7	37	49.3	75	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas dari 39 responden yang memiliki gaya hidup baik,, terdapat 22 responden (56.4%) dengan menarche normal, sedangkan dari 36 responden yang memiliki gaya hidup kirang baik, menarchenya tidak normal terdapat 16 responden (44.4%) dan yang normal sebesar 37 responden (49,3%).

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,116 > (0,05)$, berarti Tidak ada hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi SMP N 19 Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Pada masa remaja dituntut kebutuhan gizi yang tinggi. Gizi merupakan salah satu faktor lingkungan yang turut menentukan waktu terjadinya pubertas. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja dikarenakan perubahan dan penambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuh. Remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan remaja lelaki karena remaja perempuan mengalami menstruasi (Februhartanty et al., 2019).

Menarke 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 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Salah satu factor yang mempengaruhi menarche adalah status gizi dan gaya hidup.

Gaya hidup adalah kelompok perilaku yang dipilih oleh seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan. Gaya hidup adalah segala bentuk kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang meliputi olahraga, kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman siap saji. Dalam “kesehatan” gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya (Nurrahmaton, 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aisya, 2016), hasil yang diperoleh “gaya hidup yang dilakukan responden sebagian besar masih belum sehat, namun sebagian besar responden mengalami menarche normal”. Pada penelitian ini ditemukan sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang baik (52%), namun demikian 48% responden masih memiliki gaya hidup yang kurang baik dan mengalami menarche normal sebesar 49,3%.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Nurrahmaton, 2020), hasil yang diperoleh $p\text{ value} 0,001 < 0,05$. Artinya “Ada Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini

Pada Remaja Putri Di SMP Amanah Medan”.

Menurut asumsi peneliti gaya hidup seseorang khususnya remaja putri seperti pola makan, konsumsi fast food dan soft drink dan aktifitas fisik dapat mempercepat terjadinya menarche. Saat ini makin banyak rumah makan yang menyajikan makanan siap saji dan minuman soft drink untuk memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat. Sebagian besar remaja lebih menyukai mengkonsumsi makanan siap saji dan soft drink karena lebih instan dan enak.

SIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan Gambaran Gaya hidup responden mayoritas baik sebesar 39 orang (52.0%). Mayoritas responden memiliki status gizi kurang sebesar 38 responden (50.7%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai p value = 0,116 > (0,05), artinya Tidak ada hubungan gaya hidup dengan kejadian *menarche* pada siswi SMP N 19 Kota Jambi.

SARAN

Diperlukan edukasi secara berkala tentang gaya hidup sehat dan peran serta orang tua untuk membentuk gaya hidup sehat bagi remaja putri. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat sebagai sumber informasi untuk penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

Aisya, M. (2016). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Menarche di SMA N I Driyorejo Kabupaten Gresik* (Issue June). universitas Airlangga.
Devi Partika Sari, Nurhapsa, & Erna Magga. (2019). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Early Menarche Pada Siswi Sekolah Dasar Kelurahan Lapadde Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*,

2(1), 141–155.
<https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.131>

- Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Who/Unicef*, 16.
- Lante, N. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah I Kota Ternate Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 14–20.
<https://doi.org/10.32763/juke.v12i2.140>
- 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>
- Nurrahmaton, N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Remaja Putri Di Smp Amanah Medan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(2), 39.
<https://doi.org/10.32807/jmu.v1i2.58>
- 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. In *Unpublished* (Issue 0723117502).

Wulandari, P., Ainin, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Menarche Siswi di SMPN 31 Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 117–122.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2866>