

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH REMAJA PUTRI DENGAN USIA
MENARCHE PADA SISWI SDN PUKUL KECAMATAN KRATON KABUPATEN
PASURUAN**

**Kurnia Dini Rahayu, S.ST.,M.PH
Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan**

daanishrania@gmail.com

ABSTRAK

Sebagian besar remaja putri di Indonesia sudah mengalami menarche di usia dini (9-10 tahun), tetapi tidak sedikit remaja putri yang mengalami menarche di usia normal (11-13 tahun) dan ada juga yang mengalami menarche di usia 14-16 tahun. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian di SDN Pukul Kecamatan Kraton. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh terhadap usia menarche pada siswi kelas 5 dan 6 SDN Pukul Kecamatan Kraton.

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian observational analitik dengan pendekatan menggunakan cross sectional. Populasi penelitian kelas 5 dan 6 sebanyak 28 siswi. Sampel dalam penelitian ini yang sudah mengalami menarche sebanyak 22 siswi. Pengambilan sampel diambil secara *nonprobability sampling* dengan tipe *purposive sampling*. Metode analisa yang digunakan adalah uji *spearman rank*.

Hasil penelitian berdasarkan uji *spearman rank* diperoleh t sebesar -0,459 dan *P value* sebesar $0,021 < 0,005$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Bahwa nilai uji *spearman rank* terdapat koefisiensi bernilai negatif negatif sehingga dapat diartikan semakin rendah Indeks Massa Tubuh maka semakin lambat juga usia menarchenya dan sebaliknya.

Diharapkan untuk siswi-siswi menjaga asupan gizi dengan komposisi seimbang dan juga harus diimbangi dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan pembakaran lemak dalam tubuh. Semakin baik nilai Indeks massa tubuh maka usia menarche normal.

Kata kunci : *Indeks massa tubuh, menarche, remaja putri*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari anak menuju ke dewasa, dimana pada masa remaja mengalami perubahan fisik, mental, dan emosional yang sangat cepat (Nadliroh, 2013).

Indeks Massa Tubuh juga digunakan untuk mengukur ideal atau tidaknya berat badan, dan merupakan cara pengukuran yang baik untuk menilai resiko penyakit yang dapat terjadi akibat berat badan berlebih. (Syafiq, 2007). Usia menarche remaja putri di Indonesia berkisar antara usia 12 sampai dengan usia 14 tahun (Karisa, 2011).

Penurunan usia menarche akan menyebabkan peningkatan resiko terjadinya kelaianan kardiovaskuler, kanker ovarium dan kanker payudara. Menurunnya rata-rata usia menarche berhubungan dengan adanya perubahan keadaan lingkungan terutama asupan gizi dan kesehatan yang semakin baik, serta karena adanya rangsangan audio visual yang semakin maju yang dapat mempercepat pertumbuhan organ organ seksual dan menarche dini (Santrock, 2007).

Remaja putri yang mengalami menarche lebih awal (9-11 tahun) mempunyai berat badan maksimal adalah 46 kg dibandingkan dengan menarche yang ideal (12-14 tahun) yaitu 41 kg,

sedangkan untuk remaja yang mengalami menarche terlambat (14-15 tahun) mempunyai berat badan sekitar 37 kg (Putri, 2009).

Menurut Warner, menarche dini dapat menimbulkan dampak psikologis bagi anak. Dimana remaja putri mengalami perubahan secara mental pada saat mengalami haid adalah dimana anak sudah tidak dikatakan lagi sebagai anak-anak di tandai dengan pertumbuhan secara cepat anak menjadi dewasa, pada perubahan secara mental terpacu pada kejiwaan anak (Santrock, 2007).

Hal ini disebabkan oleh adanya *adypocyte derived hormone leptin* yang berasal dari lemak tubuh yang diduga dapat memengaruhi masa awal pubertas. Peningkatan kadar LH berhubungan dengan peningkatan estradiol dan awal menarche, jadi penurunan usia menarche berkaitan dengan meningkatnya berat badan (Edward, 2007).

SUBYEK DAN METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. dalam penelitian ini ingin mencari adakah hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan usia menarche.

Sample dalam penelitian ini siswi kelas 5 dan 6 yang sudah mengalami menarche yaitu sebanyak 22 siswi.

Analisa data menggunakan sperman rank untuk mengetahui adakah hubungan IMT dengan usia menarche

HASIL

Hasil analisis deskriptis berdasarkan umur, Indeks Massa Tubuh, usia menarche dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden

Umur	Frekuensi	Presentase
11	9	40,9 %
12	13	59,1 %
Jumlah	22	100 %

Pada tabel 1 dapat dilihat sebagian besar responden berusia 12 tahun yaitu sebanyak 13 responden (59,1%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan Indeks Massa Tubu (IMT)

IMT	Frekuensi	Presentase
Kurus	8	36,4%
Normal	14	63,6%
Gemuk	0	0%
Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mempunyai IMT normal.

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan usia menarche

Menarche	Frekuensi	Presentase
Dini (9-10 th)	0	0%
Normal (11-12 th)	22	88%
Lambat (≥ 13 th)	0	0%
Jumlah	22	100%

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa seluruh responden mengalami menarche di usia normal (11-12 tahun).

Tabel 4 Tabulasi silang IMT dengan Usia menarche

IMT	Usia Menarche							
	Dini		Normal		Lambat		Jumlah	
	fn	%	fn	%	fn	%	fn	%
Kurus (>17,0-18,5)	0	0%	8	36,4%	0	0%	8	36,4%
Normal (18,5-25,0)	0	0%	14	63,6%	0	0%	14	63,6%
Gemuk (25,0-27,0)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Jumlah	0	0%	22	100%	0	0%	22	100%

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa dari 22 responden sebagian besar mempunyai IMT yang noramal dan usia menarche yang normal.

Tabel 5 Hasil Analisis hubungan IMT dnegan Usia menarche

Correlations				
		IMT	USIA	
Spearman's rho	IMT	Correlation Coefficient	1,000	-.438*
		Sig. (2-tailed)	.	,042
		N	22	22
USIA	IMT	Correlation Coefficient	-.438*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,042	.
		N	22	22

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa ada korelasi sedang dan ada hubungan bermakna antara IMT dengan Usia menarche denga nilai t sebesar -0,438 dan p value sebesar $0,042 < 0,05$ sehingga dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan yang bernilai negatif dapat diartikan semakin kurus IMT maka semakin lambat juga usia menarche.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Indeks massa tubuh normal. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan dimana banyak warung makanan disetiap sudut rumah sehingga lebih banyak remaja putri mengkonsumsi makanan tambahan karena mudah dijangkau, faktor genetik dari ibu atau keluarga yang menjaga asupan gizi seimbang sehingga membiasakan juga memberi asupan gizi dengan komposisi seimbang untuk anaknya.

Sebagian besar siswi mendapatkan asupan nutrisi yang terpenuhi yaitu makan 3 kali sehari dengan komposisi seimbang yaitu nasi, lauk dan sayur serta ada pula yang ditambah minum susu. Asupan gizi dapat mempercepat pembentukan hormon-hormon reproduksi yang subur, sehingga dapat mempengaruhi datangnya

menarche. Hal ini dapat menyebabkan usia menarche menjadi lebih dini. Sehingga menarche dini dapat dipengaruhi oleh adanya peningkatan berat badan dan tinggi badan (Proverowati, 2009). Sedangkan adanya perubahan hormone yang mempengaruhi kematangan sel didasari oleh asupan gizi yang berlebih dan banyak lemak serta protein di dalam makanan yang dikonsumsi saat menjelang datangnya menarche itu mempengaruhi percepatan usia menarche. Karena semakin tinggi Indeks Massa Tubuh akan semakin cepat pula usia menarchenya dan sebaliknya. (Waryana, 2010)

SIMPULAN

Sebagian besar IMT responden dalam klasifikasi normal, sebagian besar pula usia menarche dalam usia normal. Dari hasil analisis didapatkan hubungan yang signifikan antara IMT dengan usia menarche responden. Semakin kurus IMT responden semakin lambat juga usia menarche.

SARAN

Peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan yang berkaitan dengan Indeks massa tubuh terhadap usia menarche untuk itu bagi semua siswi putri yang ada di SDN Pukul, diharapkan untuk dapat menjaga asupan gizi dengan komposisi seimbang dan juga harus di imbangi dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan pembakaran lemak dalam tubuh sehingga kecil kemungkinan untuk memiliki indeks massa tubuh gemuk (obesitas). Sehingga mereka yang memiliki Indeks massa tubuh normal akan mengalami usia menarche yang normal pula dan sebaliknya. Peneliti juga berpendapat semoga penelitian ini memberikan informasi dan pengetahuan yang bermanfaat terutama bagi siswi putri di SDN Pukul.

DAFTAR PUSTAKA

Edward (2007). *Mean Age of Onset and Its Relationship to Body Mass Index, Ethnicity of Menarche* *Online Journal of Biological Sciences*.

- Anni Kartika Putri, FKM UI, 2009. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Usia Menarche Pada Siswi SMP 6 Yogyakarta antara literatur pdf, jurnal*.
- Karisa (2011). *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Setto, 2006.
- Nadliroh. 2013. *Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenorrhea) Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. e-Journal p2m Poltekkes Majapahit
- Proverowati dan Asfuh. 2009. *Gizi untuk kebidanan*. Yogyakarta: Nuha medika. Hal : 141 dan 205
- Santrock, John W. 2007. *Re as*. Jilid 1. Ahli bahasa, widyasinta: Erlanga
- Syafiq, A dkk. 2007. *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta : PT raja grafindo persada
- Waryana. 2010. *Gizi reproduksi*. Yogyakarta: pustaka rihama. Hal 116-124