Status Gizi dan Keterpaparan Media Meningkatkan Kejadian *Menarche* Dini pada Siswi

Nutrition Status and Media Exposure Increase Early Menarche Incidence in Students

Sadiman Sadiman^{1,✉}, Islamiyati Islamiyati¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Indonesia

✉Corresponding author: sadiman@poltekkes-tjk.ac.id

Kata kunci:

Menarche dini pada siswi, status gizi siswa, keterpaparan media.

Abstrak

Latar Belakang: Semakin banyak anak-anak yang mengalami *menarche* dini, maka semakin besar resiko anak mengalami penyakit keganasan, diantaranya penyakit kanker, terutama kanker payudara. Gizi yang berlebih dan keterpaparan media merupakan faktor pencetus *menarche* dini. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian *menarche* dini. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional* dengan populasi siswi SMP Negeri 4 Metro. Besar sampel penelitian berjumlah 167 siswa yang diambil dengan teknik *symply random sampling*. Variabel yang diukur dengan observasi dan kuesioner meliputi kejadian *menarche* dini (variabel dependen) dan status gizi, riwayat usia *menarche* ibu dan keterpaparan media/elektronik (variabel independen). Analisis data menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan faktor yang berhubungan dengan *menarche* dini adalah status gizi lebih/gemuk ($p=0,009$; $POR=2,45$) dan keterpaparan media yang berisiko ($p=0,046$; $POR=2,49$). **Simpulan:** Faktor status gizi dan keterpaparan media/elektronik meningkatkan kejadian *menarche* dini. Perlu upaya mencegah *menarche* dini diantaranya dengan menjaga status gizi baik dan mengurangi keterpaparan media elektronik.

Keyword:

Menarche early in school girls, nutritional status of students, media exposure.

Abstrak

Background: The more children who experience early *menarche*, the greater the risk of children experiencing malignancy, including cancer, especially breast cancer. Excessive nutrition and media exposure are factors that trigger early *menarche*. **Objective:** This study is to determine the analysis of factors associated with the incidence of early *menarche*. **Method:** This study used a *cross sectional* design with a population of students of SMP Negeri 4 Metro. The sample size of the study was 167 students taken by the *symply random sampling* technique. Variables measured by observations and questionnaires included the occurrence of early *menarche* (dependent variable) and nutritional status, the age history of maternal *menarche* and mass or electronic media exposure (independent variable). Data analysis using *chi-square* test. **Results:** The results showed that factors related to early *menarche* were nutritional status ($p = 0.009$; $POR = 2.45$) and electronic media exposure ($p = 0.046$; $POR = 2.49$). **Conclusions:** Factors of nutritional status and exposure to electrolyte media increase the incidence of early *menarche*. Efforts are needed to prevent early *menarche* among others by maintaining good nutritional status and reducing the brightness of electronic media.

Copyright © 2019 Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. All rights reserved.

Pendahuluan

Jumlah remaja di Indonesia mencapai 36 juta jiwa dan 55% nya adalah remaja putri. Remaja putri di Indonesia mempunyai waktu *menarche* bervariasi, yaitu antara 10-16 tahun dan rata-rata *menarche* 12,5 tahun (Wiknjosastro, 2005). Di Indonesia, umur termuda *menarche* pada remaja putri adalah 9 tahun dan umur tertua *menarche* pada remaja putri adalah 18 tahun. Kebanyakan remaja putri di Indonesia mengalami *menarche* pada umur 12 tahun (31,33%), umur 13 tahun (31,30%) dan pada umur 14 tahun (18,24%). Umur rata-rata *menarche* terendah terdapat di Yogyakarta 12,45 tahun dan tertinggi di Kupang 13,86 tahun (Batubara, Soesanti, Van der, 2010). Hal ini akibat membaiknya standar kehidupan berdampak pada lebih cepatnya usia *menarche* (Viayantimala, 2001).

Menarche dini pada perempuan menimbulkan berbagai masalah. Semakin banyak anak-anak yang mengalami *menarche* dini, maka semakin besar resiko anak mengalami penyakit keganasan, diantaranya penyakit kanker, terutama kanker payudara setelah ia dewasa (Proverawati & Misaroh, 2009). Marshall dan Faerstein mengemukakan insidensi mioma uteri meningkat signifikan pada wanita yang mengalami *menarche* sebelum umur 11 tahun. Paparan estrogen yang semakin lama akan meningkatkan insidensi mioma uteri. *Menarche* dini (<10 tahun) ditemukan meningkatkan resiko relatif mioma uteri, dan *menarche* lambat (>16 tahun) menurunkan resiko relatif mioma uteri (Parker, 2007). Di Indonesia, data *Global Burden Of Center* pada tahun 2002 menunjukkan bahwa kanker payudara merupakan kanker terbanyak pada perempuan (26 per 100.000) (Imam, 2010). Jumlah ini juga didukung dengan data yang dikumpulkan oleh SIRS (Sistem Informasi Rumah Sakit) tahun 2007, kanker payudara menempati urutan pertama pada pasien rawat inap di seluruh RS di Indonesia yaitu sebanyak 16,85% (Yayasan Kanker Indonesia, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh (Munda, Wagey, & Watamia, 2008) di SMP Kota Manado tentang faktor-faktor yang mempengaruhi usia *menarche* didapatkan hasil status gizi, genetik, perkembangan informatika, status sosial ekonomi, dan pendidikan. Status gizi menjadi salah satu faktor penting yang berhubungan dengan *menarche* dini.

SMP Negeri 4 Metro merupakan salah satu SMP favorit. Umumnya dengan ekonomi keluarga menengah ke atas. Status ekonomi menengah ke atas cenderung dengan gizi berlebih. Diera informasi membuat siswa banyak terpapar media elektronik untuk anak umur 17 tahun ke atas. Gizi yang berlebih dan keterpaparan media merupakan faktor pencetus *menarche* dini. Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 28 yaitu siswi kelas VII dan kelas VIII siswi diperoleh hasil sebanyak 43% mengalami menstruasi dini. Penelitian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor risiko terjadinya *menarche* dini pada para siswi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan faktor status gizi, keterpaparan media massa, riwayat *menarche* ibu, dengan kejadian *menarche* dini pada siswi SMP Negeri 4 Metro. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas siswi SMP Negeri 4 Metro jumlah 302 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah yaitu siswi SMP Negeri 4 Metro yang sudah mengalami menstruasi yang dihitung dengan rumus Slovin diperoleh jumlah sampel penelitian 167 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik random sampling yaitu pengambilan sampel secara *simple random sampling* dengan cara diundi.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan observasi. Variabel yang diukur meliputi kejadian *menarche* dini (variabel dependen) dan status gizi, riwayat usia *menarche* ibu dan keterpaparan media massa atau elektronik (variabel independen). Alat ukur yang digunakan adalah timbangan dewasa dan *microtoise* dan kuesioner dengan hasil ukur masing-masing: (1) pemeriksaan

status gizi dengan cara mengukur berat badan (kg) dibandingkan tinggi badan (meter) dan (2) pengukuran tinggi badan menggunakan alat ukur *microtoise* dan berat badan dengan timbangan dewasa. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan keterpaparan siswi dengan media elektronik/media massa, dan status *menarche* ibu dan untuk riwayat *menarche* ibu responden bertanya ibunya secara langsung.

Data hasil penelitian dilakukan analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan status gizi, keterpaparan siswi dengan media elektronik/media massa, dan status *menarche* ibu dengan kejadian *menarche* dini menggunakan uji *chi square* dengan derajat kemaknaan menggunakan kepercayaan (*confident interval*) 95% dan tingkat kesalahan (α) = 5%.

Hasil

Kejadian *menarche* dini

Hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui dari 167 orang responden 167 siswi SMP Negeri 4 Metro yang mengalami *menarche* dini berjumlah 40,7%, status gizi berisiko dengan kategori gemuk 29,9%. Sedangkan, ibu dengan riwayat yang mengalami *menarche* dini berjumlah 13,8% orang dan responden yang terpapar media massa/elektronik dengan durasi tinggi terdapat 82,6% orang.

Tabel 1.
Distribusi frekuensi kejadian *menarche* dini, status gizi, usia *menarche* ibu, dan keterpaparan media massa
Siswi SMP Negeri 4 Metro

Variabel	Kategori	Frekuensi n=167	% n=100
Kejadian <i>Menarche</i> Dini	Ya	68	40.7
	Tidak	99	59.3
Status Gizi	Normal dan kurang (tidak berisiko)	117	70.1
	Gemuk dan obesitas (berisiko)	50	29.9
Usia <i>Menarche</i> Ibu	<i>Menarche</i> dini (≤ 11 tahun)	23	13.8
	<i>Menarche</i> sesuai usia (> 11 tahun)	144	86.2
Keterpaparan media massa/ elektronik	Terpapar Rendah	29	17.4
	Terpapar Tinggi	138	82.6

Analisis Bivariat

Hubungan status gizi dengan kejadian *menarche* dini

Tabel 2 menunjukkan analisis bivariat dengan uji *chi square* dengan hasil: (1) ada hubungan antara status gizi terhadap kejadian *menarche* dini pada siswi SMP Negeri 4 Metro ($p=0,009$; $POR=2,45$) dan responden yang mengalami kegemukakan berisiko mengalami menstruasi dini sebesar 2,45 kali lebih besar dibandingkan siswi yang normal atau kurus; (2) tidak ada hubungan antara riwayat usia *menarche* ibu dengan kejadian *menarche* dini ($p=0,097$; $p > \alpha (0,05)$); tidak ada hubungan antara riwayat usia *menarche* dan responden dengan ibu riwayat *menarche* dini akan berisiko mengalami menstruasi dini sebesar 2,104 kali lebih besar dibandingkan siswi dengan ibu tanpa riwayat *menarche* dini; (3) ada hubungan yang bermakna antara keterpaparan media dengan *menarche* dini ($p=0,046$; $POR=2,49$) dan responden yang keterpaparan media tinggi berisiko mengalami menstruasi dini 2,49 kali lebih besar dibandingkan siswi yang keterpaparan media rendah (lihat tabel 2).

Pembahasan

Kejadian *menarche* dini

Menarche merupakan periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang anak perempuan, biasanya terjadi pada usia 10-16 tahun (Proverawati & Misaroh, 2009). Hasil penelitian

Tabel 2.
Hubungan status gizi, riwayat *menarche* ibu, dan keterpaparan media dengan *menarche* dini

Variabel	Menarche Dini				Total		p-value	POR
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Status Gizi								
Gemuk dan over weight (berisiko)	22	44	28	56	50	100	0,009	2,450
Normal dan kurus (tidak berisiko)	77	66	40	34	177	100		
Riwayat Menarche Ibu								
Menarche dini (≤11 tahun)	89	62	55	38	144	100	0.097	2,104
Menarche sesuai usia (>11 tahun)	10	43,5	13	56,5	23	100		
Keterpaparan Media								
Terpapar tinggi	77	56	61	44	138	100	0,046	2,490
Terpapar rendah	22	76	7	24	29	100		
Jumlah	99	59	68	41	167	100		

yang dilakukan terhadap 167 responden di SMP Negeri 4 Metro menunjukkan bahwa terdapat 40,7%) yang mengalami *menarche* dini. Hampir setengah siswa mengalami *menarche* dini. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pujiani, 2010) dilaporkan sebanyak 21 responden (58,3%) sudah mengalami menstruasi pertama pada usia 10 tahun. Hasil penelitian ini lebih tinggi dari penelitian yang dilakukan oleh (Susanti, 2012) mengungkapkan bahwa, 35 responden (23,6%) dari 70 responden di SMP Negeri 30 Semarang, dilaporkan telah mengalami *menarche* dini pada rentang usia 10 tahun. Penelitian (Wulandari, Aini, & Astuti, 2012) didapatkan hasil proporsi *menarche* dini sebesar 31,8%.

Menurut (Proverawati & Misaroh, 2009) yang menjelaskan bahwa usia *menarche* anak perempuan di Amerika mengalami penurunan mencapai 40% dari usia yang seharusnya, yakni 12 tahun. Di Indonesia menunjukkan angka yang sama yaitu usia *menarche* kurang dari 9 tahun. Di Jawa Tengah khususnya kota Semarang, sekitar 0,1% anak-anak mengalami *menarche* lebih awal pada usia 8 tahun (Kusuma, 2010). *Menarche* dini diupayakan minimal terjadi pada anak-anak, dengan menghindari berbagai faktor terjadinya. Akibat *menarche* dini pada perempuan setelah dewasa dapat menimbulkan masalah baru, diantaranya kanker payu dara. *Menarche* dini (< 10 tahun) ditemukan meningkatkan resiko relatif mioma uteri, dan *menarche* lambat (> 16 tahun) menurunkan resiko relatif mioma uteri (Parker, 2007).

Status gizi dan kejadian *menarche* dini

Status gizi merupakan faktor risiko terjadinya mengalami *menarche* dini. Hasil penelitian ini menunjukkan responden dengan gizi lebih/gemuk berjumlah 29,9% dan yang mengalami mengalami *menarche* dini terdapat 44%. Hasil analisis ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian *menarche* dini pada siswi SMP Negeri 4 Metro. Responden yang mengalami kegemukakan berisiko mengalami menstruasi dini sebesar 2,45 kali lebih besar dibandingkan siswi yang normal atau kurus (POR=2,45). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Munda, Wagey, & Watamia, 2008) di Manado dan penelitian oleh (Putra, Ernawati, & Amir, 2016) di SMP N 1 Padang dengan hasil terdapat hubungan bermakna secara statistik IMT dengan *menarche* dini.

Nutrisi akan mempengaruhi seksual pada remaja putri yang mendapat *menarche* lebih dini, mereka cenderung dengan tubuh lebih berat dan lebih tinggi pada saat *menarche* dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama. Sebaliknya pada remaja putri yang mengalami *menarche* yang terlambat, kondisi berat badan lebih ringan dari pada yang sudah menstruasi dengan usia yang sama dan tinggi badan mereka sama. Umumnya mereka menjadi matang lebih dini akan memiliki

indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi, dan mereka yang matang terlambat menstruasi, memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama (Soetjiningsih, 2004).

Status gizi lebih dan gemuk juga kandungan lemak berlebih. Lebih lanjut (Dieny, 2014) menjelaskan lemak di dalam tubuh berhubungan dengan produksi hormon, jika lemak di dalam tubuh berlebih produksi hormon tubuh juga akan berlebih. Hasil penelitian oleh Aryati menemukan bahwa faktor faktor usia *menarche* sebagai faktor yang paling berpengaruh dengan usia *menarche*. Semakin tinggi kandungan lemak tubuh, maka semakin dini usia *menarche* anak (Aryani, 2016). Oleh karena itu, status gizi berlebih dan gemuk pada anak perlu dicegah sejak dini, untuk mencegah terjadi *menarche* dini.

Keterpaparan media dengan kejadian *menarche* dini

Keterpaparan anak dengan media untuk usia dewasa > 17 tahun menjadi bagian yang mempercepat terjadinya *manarche* dini. Hasil penelitian menunjukkan keterpaparan media massa berhubungan bermakna dengan kejadian *menarche* dini di SMP Negeri 4 Metro. Responden yang keterpaparan media tinggi berisiko mengalami menstruasi dini 2,49 kali lebih besar dibandingkan siswi yang keterpaparan media rendah terhadap berbagai media atau vidio untuk orang dewasa (> 17 tahun).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Kusuma, 2010) tentang hubungan faktor siswa dengan kejadian *menarche* pada remaja putri di SMP 11 Semarang. Hasil menunjukkan paparan audio visual mempengaruhi *menarche* dini. Anak-anak yang sering mengakses situs internet dan menyaksikan tayangan dewasa yang seharusnya belum dikonsumsi anak usia tersebut dapat merangsang hipotalamus anak untuk mengikuti apa yang diinformasikan di situs tersebut, baik yang berdampak positif ataupun negatif. Rangsangan tersebut masuk ke panca indra menuju pusat rangsang, kemudian hipotalamus merangsang pematangan hormon estrogen dan progesteron lalu memberikan umpan balik ke pusat panca indra, sehingga hormon berfluktuasi. Hal ini mempengaruhi kematangan hormon reproduksi anak sehingga anak mengalami *menarche* dini (Pakhri, 2010).

Hendaknya orang tua dan guru sekolah meningkatkan bimbingan agar anak terhindar dari terpapar media atau vidio untuk orang dewasa (> 17 tahun), hal ini dapat menghindari terjadi *menarche* dini dan dampaknya pada usia dewasa. Karena *menarche* dini pada perempuan dapat menimbulkan berbagai masalah. Semakin banyak anak-anak yang mengalami *menarche* dini, maka semakin besar resiko anak mengalami penyakit keganasan, diantaranya penyakit kanker, terutama kanker payudara setelah ia dewasa (Proverawati & Misaroh, 2009).

Simpulan dan Saran

Penelitian menyimpulkan bahwa responden yang mengalami *menarche* dini berjumlah 40,7%. Faktor status gizi kegemukan meningkatkan risiko 2,45 kali mengalami *menarche* dini, sedangkan faktor keterpaparan media massa/elektronik meningkatkan risiko mengalami 2,49 dengan *menarche* dini. Pihak SMP Negeri 4 Metro agar dapat berupaya melakukan treatment pada anak yang mengalami *menarche* dini yang meliputi: pengukuran status gizi sehingga dapat mengontrol IMT dengan mengurangi kalori pada anak yang mengalami kelebihan berat badan. Membatasi anak dengan terpaparnya media elektronik yang isinya dipeuntukkan pada orang dewasa atau 17 tahun keatas seperti nonton film atau mengakses berita yang negatif/porno sehingga dapat merangsang hormon yang memicu *menarche* dini.

Referensi

- Aryati. (2007). *Usia menarche pada siswi SD dan SLTP di kota Bandung. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2(6). .
- Batubara, J.R., Soesanti, F., Van der, W.H.D. (2010). *Age at menarche in Indonesian girls: a national survey. Acta Med Indones*. 42(2): 78-81.

- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan gizi pada remaja putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Imam, R. (2010). *Epidemiologi kanker pada wanita*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kusuma, D. A. (2013). Hubungan beberapa faktor siswi dengan kejadian menarche dini pada remaja awal di SMPN 11 Kota Semarang. *Institusional Repository Undip*. Retrieved November 13, 2017, from <http://ejournals1.Undip.ac.id/index.php/jkm>
- Munda, S. S., Wagey, F. W., & Watamia, J. (2008). Hubungan IMT dengan usia menarche pada siswi SD dan SMP di Kota Manado. Retrieved November 15, 2017, from Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/>
- Pakhiri, A. (2012). Hubungan antara siaran televisi dan status gizi terhadap status menarche pada Siswi SMP Negeri 5 Tinambun Kabupaten Polman. *Jurnal Media Gizi Pangan*. Retrieved November 15, 2017, from jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com.
- Parker, W.H. (2007). *Etiologi, symptomaatology & diagnosis of uterine myomas*. Departemen of Obstetric & Gynecology UCLA School Medicine. California: American Society For Reproductive Medicine.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiani. (2010). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum .
- Putra, Y. N., Ernawati, & Amir, A. (2016). Hubungan Indek Massa Tubuh dengan usia *menarche* pada Siswa SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 5(3), 551-557. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v5.i3.p%25p.2016>
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Susanti, A. V. (2012). Faktor resiko kejadian menarche dini pada remaja SMPN 30 Semarang. *Journal of Nutrition College*. 1(1), 125-126. DOI: <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.673>
- Viayantimala, L. (2001). Hubungan status gizi dengan *menarche* (Studi Kasus pada Siswa SLTP Perkotaan dan Pedesaan di Pekalongan).
- Wiknjosastro. (2005). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka-Sarwono Prawirohardjo.
- Wulandari, P., Aini, N. D., & Astuti, W. S. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *menarche* Siswi SMP 31 Semarang. *Stikes Widya Husada* .
- Yayasan Kanker Indonesia. (2012). Retrieved November 31, 2017, from YKI- Jakarta Race: <http://yayasankankerindonesia.org/2012/yki.jakarta-race/>