
Determinan Usia Menarche di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan

Dorsinta Siallagan¹, Reni Nofita², Hanny Desmiati³

^{1, 2,, 3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
(Email: dorsinta.siallagan@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan Menarche adalah keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita berupa luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. **Tujuan** penelitian menganalisa determinan faktor yang mempengaruhi usia menarche. **Metode Penelitian** deskriptif analitik menggunakan rancangan cross section study. Populasi 75 orang dengan jumlah sampel sebanyak 64 orang dengan menggunakan *Non Probability Sampling*. Data dianalisa dengan uji *Chi Square Test*. **Hasil penelitian** terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche dengan nilai X^2 hitung = 4,597 lebih besar dari X^2 tabel = 3,841. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status kesehatan dengan usia menarche ($X^2 = 0,775$), paparan psikis ($X^2 = 2,371$), dan usia menarche ibu dengan usia menarche ($X^2 = 0,293$). **Saran** masih ditemukannya siswa yang mengalami gizi kurang, diharapkan diadakan penyuluhan kesehatan dan edukasi tentang gizi seimbang tujuan meningkatkan status gizi baik para siswa/i, dan bekerjasama dengan UKS agar dilakukan penilaian status gizi secara berkala sehingga keadaan gizi siswa dapat dipantau dengan baik.

Kata Kunci: Determinan , Usia menarche, Siswi smp

ABSTRACT

Introduction Menarche is the discharge of blood from the female genitals in the form of a complete layer of the uterine inner wall that contains blood vessels. **The purpose of this research** of this study is to analyze the determinants of factors affecting the age of menarche. **This study method** is a descriptive Descriptive analytic research method using cross sectional study design. Population of 75 people with a total sample of 64 people using Non Probability Sampling. **The results** of the research the study showed a significant relationship between nutritional status and age of menarche with the calculated X^2 value = 4.597 greater than the X^2 table = 3.841. There was no significant relationship between health status with age of menarche ($X^2 = 0.775$), psychic exposure ($X^2 = 2.337$), and age of menarche of mothers with age of menarche ($X^2 = 0.293$). **Suggestions** are still to find students who experience poor nutrition, health education and education on balanced nutrition is expected to be held in order to improve the nutritional status of both students, and to work with the school health unit to conduct regular nutritional status assessments so that the nutritional status of students can be monitored properly.

Keywords: Determinant, Menarche age, Junior high school students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahapan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa, biasanya terjadi antara usia 10 – 18 tahun. Sebelum memasuki masa remaja, seseorang akan mengalami periode pubertas terlebih dahulu. Pada periode pubertas inilah akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik dari anak-anak menjadi dewasa serta mengalami kematangan organ reproduksi seksual. Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali dialami wanita, dimana secara fisik ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan lapisan endometrium. Hormone yang berpengaruh terhadap usia terjadinya menarche adalah estrogen dan progesterone. Estrogen berfungsi mengatur siklus haid, sedangkan progesterone berpengaruh pada uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi selama siklus haid. Usia menarche bervariasi dari rentang umur 10-16 tahun, akan tetapi usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun.⁽¹⁾ Usia menarche bervariasi pada setiap individu dan juga wilayah tempat tinggal.⁽²⁾ Banyak faktor- faktor internal dan eksternal eksternal yang berhubungan dengan kejadian menarche. Faktor yang berhubungan dengan percepatan dan perlambatan menarche yaitu: faktor internal berupa: status menarche ibu (genetik) dengan kejadian menarche putrinya, dan faktor eksternal berupa: lingkungan sosial, ekonomi, nutrisi, keterpaparan media massa dan gaya hidup.⁽³⁾

Terjadinya menarche juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor lingkungan tempat tinggal, hal ini sesuai dengan penelitian Astuti (2010) Pada dua wilayah yang berbeda karakteristiknya, baik ditinjau dari segi letak geografis, karakteristik penduduknya seperti keadaan sosial ekonominya, memungkinkan perbedaan usia menarche pada remaja putri, seperti yang ditunjukkan penelitian Burhanudin (2007) dalam Astuti (2010) dimana terdapat perbedaan yang bermakna usia menarche pada remaja putri di Bugis Kota dan Desa, Sulawesi Selatan. Rata-rata usia menarche pada remaja putri Bugis Kota lebih rendah (12,93 tahun) dari pada Bugis Desa (13,18 tahun). Secara nasional rata- rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia dan ada

juga yang baru berusia 8 tahun sudah memulai siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali.⁽⁴⁾

Semakin baik nutrisi mempercepat usia menarche. Anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami menarche dari pada anak kurus. Menurut Maulidiah (2011) berpendapat bahwa penerapan pola konsumsi pangan yang berlebihan akan meningkatkan kerja organ-organ tubuh sebagai bentuk homeostatis. Adanya peningkatan kerja organ-organ itu akan mempengaruhi pula organ seksual pada perempuan untuk bekerja secara maksimal, baik berupa peningkatan progesterone, estrogen, LH, dan FSH. Salah satu gangguan yang terjadi adalah gangguan siklus menstruasi yang terlalu cepat datangnya (menarche dini).⁽³⁾

Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Usia menarche dini juga merupakan faktor risiko terjadinya kanker ovarium dan kanker payudara. Hal ini disebabkan karena tingkat hormon estrogen dan progesteron dapat memicu beberapa tumor yang bisa menjadi ganas, penelitian Macsali tahun 2011 di *European Community Respiratory Health Survey II* menunjukkan bahwa wanita dengan usia menarche dini akan berisiko menderita gejala asma, selain itu menarche dini akan menyebabkan wanita mengalami penurunan fungsi kerja paru ketika dewasa, hal ini disebabkan karena peranan metabolisme dan faktor hormonal pada kesehatan pernafasan wanita. Sebaliknya, menarche yang lambat juga berdampak terhadap lambatnya kematangan fisik, baik hormon maupun organ tubuh yang dapat menyebabkan kegagalan penimbunan mineral pada tulang dan menurunkan kepadatan mineral tulang. Akibat keadaan ini risiko osteoporosis menjadi lebih besar dikemudian hari.⁽⁵⁾

Berkaitan dengan hal tersebut maka penting dilakukannya penelitian untuk mengetahui faktor- faktor yang diduga mempengaruhi usia menarche, dan nantinya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada remaja bahwa usia menarche penting untuk diperhatikan karena hal tersebut secara tidak langsung berkontribusi terhadap derajat

kesehatan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis semakin tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi usia menarche di SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan.

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik menggunakan rancangan studi cross sectional. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel dependen (usia menarche) dan variabel independen (status gizi, latihan fisik, status kesehatan, paparan psikis, dan genetik). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 1, Kelas 8 Kabupaten Tangerang pada tahun 2018. Jumlah populasinya adalah 75 orang, dengan jumlah minimal sampel sebanyak 64 orang. Dalam penelitian ini teknik sampling menggunakan *Non Probability Sampling* dengan menggunakan *Insidental Sampling*.⁽⁶⁾

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi menstruasi di SMP Negeri 3 Katibun Lampung Selatan

Menstruasi	f	%
Sudah	37	57.8
Tidak	27	42.2
Total	64	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 64 responden didapatkan bahwa responden yang sudah mengalami menstruasi yaitu sebanyak 37 responden (57,8%), sedangkan yang belum mengalami menstruasi yaitu sebanyak 27 responden (42,2%).

Tabel 2
Usia siswi saat pertamakali mendapatkan menstruasi di SMP Negeri 3 Katibun Lampung Selatan

Usia Menarche	f	%
9	1	2.7
10	2	5.4
11	5	13.5
12	17	45.9
13	11	29.7
15	1	2.7
Total	37	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 37

responden yang telah mengalami menstruasi bahwa usia menarche siswi termuda (minimum) yaitu 9 tahun sebanyak 1 responden (2,7 %), usia menarche siswi tertua (maksimum) ya itu 15 tahun sebanyak 1 responden (2,7%). Siswi paling banyak mengalami menarche diusia 12 tahun yaitu sebanyak 17 orang (45,9%).

Hasil Bivariat

Tabel 3
Hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibun Lampung Selatan

No	Status Gizi	Usia Menarche		Total	X2 Hitung
		<12 thn	≥ 12 thn		
1	Baik	7	13	20	4.597
2	Kurang	1	16	17	
Jumlah		8	29	37	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai X^2 hitung = 4,597 lebih besar dari X^2 tabel = 3,841. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan Tahun 2018. Hal ini sesuai dengan teori wiknjosastro (2009) yang berpendapat bahwa semakin baik nutrisi mempercepat usia menarche. Anak perempuan dengan jaringan lemak yang lebih banyak, lebih cepat mengalami menarche daripada anak kurus (dengan gizi kurang).⁽⁷⁾

Tabel 4
Hubungan antara status kesehatan dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibun Lampung Selatan

No	Status Kesehatan	Usia Menarche		Total	X2 Hitung
		<12 thn	≥ 12 thn		
1	Sehat	7	21	28	0.775
2	Tidak Sehat	1	8	9	
Jumlah		8	28	37	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai X^2 hitung = 0,775 lebih kecil dari X^2 tabel = 3,841. Hal ini menunjukkan bahwa tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara status kesehatan dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pernyataan derina (2011) yang mengatakan bahwa beberapa penyakit kronis yang menjadi penyebab terlambatnya menarche Hal ini akan menimbulkan keadaan berat badan rendah, sehingga menarche akan tertunda atau tidak datang sama sekali. ⁽⁸⁾

Tabel 5

Hubungan antara paparan psikis dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibun Lampung Selatan

No	Paparan psikis	Usia Menarche		Total	X ² Hitung
		<12 thn	≥ 12 thn		
1	Tidak Terpapar	4	23	27	2.731
2	Terpapar	4	6	10	
Jumlah		8	29	37	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai X^2 hitung = 2,731 lebih kecil dari X^2 tabel = 3,841. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan psikis dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan Pudiastuti, Ratna. D. (2012) yang menyatakan bahwa Paparan audio visual terutama media dewasa yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi usia menarche remaja. ⁽⁹⁾ Dalam hasil penelitian ini juga tidak sesuai dengan pendapat Rika Herawati (2013) Bahwa dengan terpaparnya audio visual dewasa dapat merangsang kematangan seksual lebih cepat yang dipengaruhi oleh terpacunya rangsangan pada hormon gonadotropin yang berpengaruh pada kematangan organ reproduksi. ⁽¹⁰⁾

Tabel 6

Hubungan antara usia menarche ibu dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibun Lampung Selatan

No	Usia Menarche ibu	Usia Menarche		Total	X ² Hitung
		<12 thn	≥ 12 thn		
1	<14 Tahun	3	14	17	0.293
2	≥14 Tahun	5	15	20	
Jumlah		8	29	37	

Berdasarkan tabel 6 diketahui nilai X^2 hitung = 0,293 lebih kecil dari X^2 tabel = 3,841. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia menarche ibu dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan Amalia K (2010) bahwa salah satu pengaruh *menarche* adalah faktor genetik. ⁽¹¹⁾ Penelitian dari Fidirin, dkk, (2014) sepasang anak kembar mendapatkan menstruasi pertama hanya berbeda 2 atau 3 bulan. Ibu dan anak perempuan memiliki korelasi umur *menarche* yang berdekatan dibandingkan dua wanita yang tidak memiliki hubungan. ⁽¹²⁾

SIMPULAN DAN SARAN

Dari 64 responden terdapat 78.4% siswi sudah menstruasi, 78.4% mengalami menarche pada usia ≥12 Tahun, 54.1 % status gizi baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche pada siswi SMP Negeri 3 Katibung Lampung Selatan

Masih terdapat 45.9% siswi SMP dengan gizi kurang, diharapkan diadakan penyuluhan kesehatan serta edukasi tentang gizi seimbang agar dapat meningkatkan status gizi baik para siswa/i, dan bekerjasama dengan UKS agar dilakukan penilaian status gizi secara berkala sehingga keadaan gizi siswa dapat dipantau dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Proverawati, A. (2009) *Menarce Mentruasi Penuh Warna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
2. Susanti, A. V, Sunarto. (2012) *Faktor Risiko Kejadian Kenarache Dini pada*

- Remaja di SMPN 30 Semarang.*
Semarang: Universitas Diponegoro.
3. Maulidiah, F. Jawa Timur : KTI Stikes Yarsis (2011). *Gambaran Status Gizi dan Genetik pada Kejadian Menarche di Perumahan Taman Pinang RW 05 Sidoarjo.*
 4. Handarsari, Astuti.R, Erma (2010) *Usia Menarche, Indeks Masa Tubuh, Frekuensi Konsumsi, dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua pada Siswi SLTP di Pinggir dan Pusat Kota.*
 5. Sherwood, L. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem.* Jakarta : penerbit buku kedokteran ECG, 2011.
 6. Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
 7. Wiknjosastro, H. (2009) *Ilmu Kebidanan. Edisi Ke-4 Cetakan ke-2.* Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo,
 8. Derina, A. s.l. (2011) *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche, . : Skripsi, PDF,*
 9. Pudiastuti, Ratna. D. (2012) *Tiga fase penting pada wanita. [book auth.]* Jakarta : PT Gramedia.
 10. Herawati, Rika. Riau (2013) *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMP Negeri 8 Tambusai Utara.*
 11. Amalia, K (2010) *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMPN 155 Jakarta..* Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
 12. Fidrin, Sori. M, Hiswani (2014) *Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi SMP Negeri 3 Sumbul Tahun 2014.*