Midwifery Health Journal, **Vol 9 (No 2) 2024**

http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi
e-ISSN: 2716-2486 p-ISSN: 2581-026X

HUBUNGAN STATUS GIZI, STIMULASI EKSTERNAL DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP USIA MENARCHE PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP AHMAD DAHLAN KOTA JAMBI TAHUN 2024

Desy Susanti[1], Silvia Mariana [2]

Program Studi D III Kebidanan, STIKES KeluargaBunda Jambi Jl. Sultan Hasanuddinn No. 04 RT. 43 Kel. TalangBakungKec. PaalMerah – Jambi

[1]desisusanti.081282@gmail.com* ; [2]silviamariana130383@gmail.com
correcsponding suthor desisusanti.081282@gmail.com

Abstrak

Menarche merupakan haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Umumnya remaja yang mengalami Menarche adalah usia 12-13 tahun. Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan menarche pada remaja putri. Desain penelitan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *survey analitik* untuk mengetahui Hubungan anatara ststus gizi dan aktivitas fisik terhadap usia menarche pada remaja putri kelas vii di smp ahmad dahlan kota jambi tahun 2024 . dengan metode *crosssectional* dengan teknik pengambilan sampel secara*total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 16 sampai 18 Februari tahun 2024 dengan analisa *univariat* dan *bivariat*. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-square* maka diketahui p value= 0.003, maka ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche. dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan usia menarche dengan hasil uji menggunakan Chi-square dengan p value= 0.094. kesimpulan dengan remaja putri yang mengalami usia menarche lambat sebanyak 19 responden (32,8%) sedangkan remaja putri yang mengalami usia menarche normal sebanyak 28 responden (48,3%).

Kata kunci : Status gizi, Stimulasi Eksternal, Aktivitas Fisik, Usia Menarche

RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS, EXTERNAL STIMULATION AND PHYSICAL ACTIVITY TO MENARCHE AGE IN ADOLESCENT WOMEN OF CLASS VII AT AHMAD DAHLAN SMP, JAMBI CITY, 2024

Abstract

Menarche is the first menstruation that occurs which is the hallmark of maturity for a woman who is healthy and not pregnant. Generally, adolescents who experience menarche are aged 12- 13 years. Nutrition is a process of organisms using food that is consumed normally through the processes of digestion, absorption, transportation, storage, metabolism and excretion of substances that are not used to maintain life, growth and normal function of organs and produce energy. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional statusand menarche in adolescent girls. The research design used in this study is an analytical survey todetermine the relationship between nutritional status and physical activity on the age of mnarche in adolescent girls in grade VII at SMP Ahmad Dahlan, Jambi City in 2024.

with a cross-sectional method with a total sampling technique of sampling with a total sample of 58 respondents. The time of the study was carried out on June 16 to 18 2022 with univariate and bivariate analysis. Based on the test results using Chi-square, it is known that p value = 0.003, then there is a relationship between nutritional status and age at menarche. and there is no relationship between physical activity and age at menarche with the test results using Chi-square with p value = 0.094. The conclusion is that there are 19 respondents (32.8%) of young women who experience late menarche, 28 respondents (48.3%) who experience normal age of menarche.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesatbaik secara fisik, Psikologi maupun intelektual.Menurut *Word Organization (WHO).*Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2014). *Menarche* merupakan haid yang pertama terjadi yang merupakan ciri khas kedewasaan seorang wanita yang sehat dan tidak hamil. Umumnya remaja yang mengalami *Menarche* adalah usia 12-13 tahun.

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2018, jumlah dan presentase penduduk Indonesia pada kelompok usia 10 – 19 tahun adalah 45 juta atau sekitar 17% dari total seluruh populasi. Menurut Riskesdas saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskedas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi yang kurus. Sedangkan prevelansi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Terpenuhinya zat gizi adalah hal yang mutlak diperlukan untuk mencapai kesehatan yang optimal. Remaja membutuhkan banyak gizi karena mulai berfungsi dan berkembangnya organ-organ reproduksi. Aktifitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan oleh otot-otot tubuh yang memerlukan energi sebagai sistem penunjangnnya. Aktivitas fisik yang ecara teratur tentu dapat bermanfaat bagi tubuh seperti menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah serta mengatur berat badan.

Aktivitas fisik dicurigai dapat mengakibatkan adanya *funcitional Hypothalamic Amenorrhea*, yang dimana terdapat penekanan Hipotalamus Pituitary Ovarium. Pada kejadian ini dapat ditandai dengan adanya pelepasan *Lutenizing Hormon (LH),* dan *follicle Simulating Hormon (*FSH), dan Hormon Estrogen serta Hormon Progestron yang dipengaruhi oleh penekanan opada *Gonadrothopin Releasting Hormon* (GnRH).

METODE

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional, yaitu bersifat suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data. Artinya, setiap subjek penelitian hanya observasi sekali saja dan pengukuran variabel dilakukan saat pemeriksaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di Smp Ahmad dahlan Kota Jambi

yang berjumlah 58 orang, dan tekhnik pengambilan sampel ini dengan mengambil seluruhsampel di kelas VII bagi perempuan. Kemudian jenis data yang di kunpulkan adalah data primer denngan memberikan kuisioner pada responden. Analisa bivariat dilakukan dengan uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian di analisis dengan analisis univariat dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.Berikut uraian hasil penelitian:

Hubungan Status Gizi Terhadap Usia Menarche Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi Tahun 2024.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi dan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi

No.	Status gizi	Menarche						Jumlah		P Value
		Cepat		Normal		Lambat				
		F	%	F	%	F	%	f	%	
1	Normal	2	9,5	14	66,7	5	63,6	21	100	
2	Kurang	2	8,3	11	45,8	11	10,7	24	100	**0,003**
3	Lebih	7	53,8	3	23,1	3	15,8	13	100	
	Jumlah	**11**	**19,0**	**28**	**48,3**	**19**	**32,8**	**58**	**100**	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 58 responden terdapat 21 responden yang mengalami status gizi normal sebanyak (66,7%) Sedangkan 24 responden sebanyak (45,8%) pada usia menarche normal dengan status gizi kurang, dan yang mengalami status gizi berjumlah 13 responden sebanyak (53,8%) yang mengalami usia menarche cepat pada status gizi lebih. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-square* maka diketahui p *value* = 0.003, maka ada hubungan antara status gizi dengan usia menarche tersebut.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan aktivitas fisik dan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di SMP Ahmad Dahlan Kota Jambi

No	Usia Menarche	Aktifitas Fisik						Jumlah		P Value
		Jarang				Sering				
		F	%	F	%	f	%	F	%	
1	Cepat	3	33,3	2	22,2	4	44,4	9	100	
2	Kadang-kadang	2	11,1	8	44,4	8	44,4	18	100	**0,094**
3	Jarang	2	9,1	14	63,6	6	27,3	22	100	
4	Tidak pernah	4	44,4	4	44,4	1	11,1	9		
	Jumlah	**11**	**19.0**	**28**	**48,3**	**19**	**32,8**	**58**	**100**	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 58 responden terdapat 9 responden yang memiliki aktifitas fisik lambat sebanyak (44,4%) pada usia menarche, sedangkan 18 responden yang memiliki aktibitas fisik dengan kategori normal dan lambat sebanyak (44,4%) dengan aktifitas fisik kadang-kadang, pada usia menarche dengan kategori normal 22 responden sebanyak (63,6%) dengan kategori aktivitas fisik jarang, sedangkan untuk 9 responden dengan usia menarche dengan 2 kategori cepat dan normal sebanyak (44,4%) dengan aktivitas fisik usia menarches tidak pernah.

Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-square* maka p *value* = 0,094, maka tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan usia menarche.

SIMPULAN

Dengan adanya remaja putri yang mengalami usia menarche lambat sebanyak 19 responden (32,8%) sedangkan remaja putri yang mengalami usia menarche normal sebanyak 28 responden (48,3%). Disarankan kepada institusi kesehatan keluarga bunda jambi untuk memperbanyak buku tentang gizi dan menarche, untuk mengetahui meningkatkan pengetahuan siswi.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani M. 2012 *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta*: KENCANA

Adriani M.2013 *Pengantar Gizi Msyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group*;

among Mexican 2014 *Adolescent Girls. Mexico: Institude of psikology Research.*

Dieny,f.2014. *Permasalahan gizi pada remaja putri. Yogyakarta:Grahamedia.*

Dwi, P. 2016 *Kesiaoan Menghadapi Menarche dengan tingkat kecemasan pada anak usia sekolah. Semarang.*

Desi, F. *2016 Faktor- faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Mengalami Menarche* .

Geneva, 2014 *World Health Organixation Departemen of Noncommunicable disease surveillance.*

Gunarsa P.2012 *Psikologi Perkembangan Anak Remaja. Jakarta: Gunung Mulia*;

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2018 *Profil Kesehatab Indonesia*

IiLuisa, dkk. 2014 *Age at Menarche, Reactions to Menarche and Attitudes toword menstruastion among Mexican Adolescent Girls. Mexico: Institude of psikology Research.*

Ministry of Healty Indonesia (2019).

Muhammad I. 2015 *Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan dan Umum. Bandung;*.

Notoadmojo, S. 2014 *ilmu perilaku kesehatan. Jakarta praktik PT Rineka Cipta.*

Rosanti,Ade, dkk.2013 *Status menarche dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswi 103 ,Jakarta tahun 2013.*

Sulistyoningsih H. 2012 Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu;

Supariasa I. 2016 *Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Keodkteran EGC*;

Ulfa, S. 2017 *Hubungan Tingkat Pengetahuan Menstruasi dengan kecemasan menghadapi Menarche pada siswi kelas V dan Vi Di Yogyakarta. Yogyakarta*

Waryana. *2015 Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2015. Gunarsa P. Psikologi Perkembangan Anak Remaja. Jakarta: Gunung Mulia; 2012.*

WHO.2014, *Health For The World's Adolescents: A Second Chane in the second Decade.).*

Yamani, A. *2017 Hubungan Pengetahuan Tentang MenarcheTerhadap Tingkat Kecemasan pada remaja putri awal. Jombang.*