

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, Mei 2025**

Resha Sugestia

**Gambaran Status Gizi, Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche pada remaja putri di SMPN1 Metro**

xii+ 38 halaman + 8 tabel + 2 gambaran + lampiran

**ABSTRAK**

Menarche merupakan menstruasi pertama yang menandai kematangan seksual pada remaja perempuan dan dipengaruhi oleh faktor genetik serta eksternal seperti cuaca, penyakit, stres, dan status gizi. Obesitas (lebih dari 30% di atas berat normal) mempercepat menarche, sedangkan malnutrisi berat dapat menundanya. Menarche dini (<12 tahun) meningkatkan risiko kanker payudara, obesitas abdominal, resistensi insulin, hipertensi, dan gangguan psikologis. Data Riskesdas 2022 menunjukkan rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%), dengan 37,5% terjadi pada usia 13–14 tahun, 7,8% belum haid, dan 7,9% tidak menjawab. Jumlah remaja perempuan usia 10–19 tahun mencapai 22,7 juta jiwa (8,4%). Kehilangan darah saat menstruasi (30–50 cc per siklus) menyebabkan defisiensi zat besi 12–15 mg per bulan, yang berisiko memperberat dampak menarche dini.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah menggunakan penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi yaitu remaja putri umur 11-15 tahun berjumlah 90 responden.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa anak sekolah di SMP Negeri 01 Metro masih memiliki masalah gizi yaitu status gizi yang memiliki status gizi sangat kurus 11.1%, kurus 4.4%, normal 76.6% , gemuk 5.6% dan obesitas 48.9%. Usia menarche tidak normal 22.2% dan normal 77,0%. Siswa memiliki aktivitas fisik yang berat 14.4% , sedang 74.4% dan ringan 11.1%.

Penelitian ini menyoroti pentingnya pemantauan status gizi dan aktivitas fisik pada siswa remaja di SMP Negeri 01. Siswa dengan status gizi sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas dianjurkan untuk rutin memantau berat badan, minimal sekali dalam sebulan, dengan mencatat hasil penimbangan dalam tabel, grafik, atau kalender. Selain itu, siswi remaja putri yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, seperti melalui kegiatan olahraga ringan dan permainan aktif. Ditekankan pula pentingnya pemanfaatan waktu pelajaran olahraga dan jam istirahat untuk bergerak aktif. Penelitian ini juga merekomendasikan agar dilakukan studi lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi usia menarche pada remaja.

Kata kunci : Menarche, status gizi, remaja putri, IMT.

Daftar Pustaka : 37 (2010 – 2023)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG KARANG**  
**NUTRITION DEPARTEMENT**  
**Thesis, Mey 2025**

Resha Sugestia

**Description, Nutritional Status, Physical Activity and age of Menarche in Adolescent Girls at SMPN 1 Metro**

xii+ 38 pages + 8 tables + 2 pictures + attachments

**ABSTRAK**

Menarche is the first menstruation that marks sexual maturity in adolescent girls and is influenced by genetic and external factors such as weather, disease, stress, and nutritional status. Obesity (more than 30% above normal weight) accelerates menarche, while severe malnutrition can delay it. Early menarche (<12 years) increases the risk of breast cancer, abdominal obesity, insulin resistance, hypertension, and psychological disorders. Riskesdas 2022 data shows that the average age of menarche in Indonesia is 13 years (20.0%), with 37.5% occurring at the age of 13–14 years, 7.8% have not menstruated, and 7.9% did not answer. The number of adolescent girls aged 10–19 years reaches 22.7 million (8.4%). Blood loss during menstruation (30–50 cc per cycle) causes iron deficiency of 12–15 mg per month, which risks worsening the impact of early menarche.

The type of research carried out was descriptive research. The sample in this research was the total population, namely young women aged 11-15 years, totaling 90 respondents.

The results of this study show that school children at SMP Negeri 01 Metro still have nutritional problems, namely nutritional status that has a nutritional status of very thin 11.1%, thin 4.4%, normal 76.6%, fat 5.6% and obesity 48.9%. Abnormal menarche age 22.2% and normal 77.0%. Students have heavy physical activity 14.4%, moderate 74.4% and light 11.1%.

This study highlights the importance of monitoring nutritional status and physical activity in adolescent students at SMP Negeri 01. Students with nutritional status of very thin, thin, fat, and obese are advised to routinely monitor their weight, at least once a month, by recording the weighing results in a table, graph, or calendar. In addition, female adolescent students who have low levels of physical activity are advised to increase their physical activity both in the school environment and outside of school, such as through light sports activities and active games. It is also emphasized the importance of utilizing sports lessons and recess time to move actively. This study also recommends that further studies be conducted on other factors that may influence the age of menarche in adolescents.

Keywords : Menarche, nutritional status, adolescent girls, BMI

Reference : 37 (2010 – 2023)