

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menarche merupakan istilah dari menstruasi pertama yang dialami oleh anak perempuan yang menjadi sebuah tanda bahwa anak tersebut telah mencapai kematangan reproduksi yang sedang berada pada masa pubertas. Menarche pada usia yang lebih awal dari usia normal akan menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga akan menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Risiko terjadinya kanker ovarium dan kanker payudara dapat disebabkan karena remaja mengalami usia menarche dini. Dapat terjadi dikarenakan tingkat hormon estrogen dan progesterone yang tinggi sehingga dapat memicu beberapa tumor yang bisa menjadi ganas, (Siallagan et al., 2020).

Menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab/lupa. Terdapat 7,8% yang melaporkan belum haid. Secara nasional rata-rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia, Hasil Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil laporan dari responden yang telah mengalami menstruasi didapatkan rata rata usia menarche di Indonesia yaitu 13 tahun (20%) dengan kejadian yang lebih awal dari pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata rata usia menarche 14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia serta ada juga pada usia 8 tahun sudah mulai mengalami siklus menstruasi tetapi jumlahnya masih sedikit (Eni dianawati, 2021). Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan di Gresik dengan sampel sebanyak 37 orang terdapat 13 orang (35,1%) yang menarche di usia 10 tahun, 16 orang (43,2%) yang menarche di usia 11 tahun dan 8 orang (21,7%) yang menarche di usia 12 tahun (Makarimah & Muniroh, 2017).

World Health Organization (WHO) 2018, remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun (Novita, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun

2014, remaja merupakan kelompok rentang usia 10-18 tahun. Jumlah penduduk remaja di Indonesia usia 10-19 tahun sebanyak 46,8 juta jiwa atau sekitar 17,3% dari jumlah penduduk. Sedangkan jumlah remaja perempuan usia 10-19 tahun sebanyak 22,7 juta jiwa atau 8,4% dari jumlah penduduk usia tersebut (BPS, 2021).

Menstruasi pertama merupakan tahap perkembangan yang terjadi enam bulan setelah laju pertumbuhan maksimal atau pada pertengahan masa pubertas. Seorang wanita akan mengalami siklus menstruasi pertamanya, yang juga dikenal sebagai menarche yang ditandai dengan lepasnya lapisan endometrium dan selanjutnya terjadi pendarahan vagina (Fatmawati et al., 2023). Menarche merupakan tanda bahwa seorang wanita telah mencapai kematangan seksual dan fisik. Pada masa ini, seorang wanita juga akan mengalami perubahan lain, seperti panggul yang semakin lebar, vagina dan rahim yang membesar, serta lebih banyak rambut yang tumbuh di ketiak dan sekitar alat kelamin (Alam et al., 2021)

Menstruasi pertama yang terjadi lebih dini dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kanker payudara, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolik dan gangguan psikologi. Kehilangan darah yang disebabkan salah satunya akibat menstruasi pada wanita setiap bulannya. Volume darah yang keluar setiap bulan nya berkisar 30- 50 cc atau sekitar 3 sedok makan setiap harinya. Hal ini yang mengakibatkan wanita kehilangan zat besi sebanyak 12-15 mg perbulan atau 0,4-0,5 mg perhari selama 28 hari sampai 30 hari. Hal ini sangat berpengaruh pada Menarche Dini yang ditakutkan terjadinya pendarahan pada remaja putri menstruasi (Minarfah, et al., 2021).

Survei Kesehatan Nasional pada tahun 2023, menunjukkan rata-rata usia menstruasi pertama kebanyakan wanita Indonesia adalah 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Kebanyakan anak perempuan Indonesia mendapatkan menstruasi pertamanya pada usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian menarche pada remaja putri di Indonesia sebesar 55,12% (Riskesdas, 2018).

Menstruasi pertama terjadi antara usia 11 sampai 13, dan populasi pemuda dunia diperkirakan sekitar 1,2 miliar orang (18%) dari total populasi (WHO,

2020). Rikesdas Kementerian Kesehatan (2023) mengatakan di Indonesia, anak perempuan biasanya mencapai menstruasi pertama antara usia awal 9 dan akhir 17 tahun, dengan usia rata-rata adalah 13 tahun. Jumlah pemuda Indonesia (10-24 tahun) adalah 67 juta orang, atau 24% dari seluruh penduduk, dan menjadikan pemuda sebagai fokus utama pembangunan nasional (Badan Pusat Statistik, 2020 dalam (Manase, Nurbaya and Sumi, 2022).

Pada tahun 2020, data dari Dinas Kesehatan Kota Padang menunjukkan bahwa 43% remaja putri di Sumatera Barat mengalami menstruasi pertama sebelum usia 11 tahun, 37% pada usia 11-12 tahun, dan 20% setelah usia 12 tahun, dengan menstruasi pertama normal terjadi pada usia 12 tahun. Pada tahun 2021, terjadi peningkatan, di mana 50% remaja mengalami menarche sebelum usia 11 tahun. Rata-rata usia menstruasi pertama adalah 12 tahun, dengan yang termuda pada usia 10 tahun. Selain itu, Badan Statistik AS mencatat pada 2018, 1,2 miliar remaja berusia 11-14 tahun mengalami menstruasi pertama. Di Indonesia, pada 2022, terdapat 22.176.543 jiwa usia 14-19 tahun, dan di Sulawesi Tengah, 293.902 jiwa pada tahun 2021.

Faktor-faktor yang mempengaruhi usia menstruasi pertama antaranya status gizi, sosial ekonomi, kelainan fisik, audio visual, lingkungan sosial dan genetic (Proverawati, 2009). Kelainan konsumsi karbohidrat dan lemak juga dapat memicu terjadinya menstruasi dini akibat kelebihan berat badan (obesitas). Penelitian yang dilakukan Evi Nurjanah menyatakan sebagian besar kasus menstruasi dini berkaitan dengan jumlah lemak di dalam tubuh

Ini usia menstruasi pertama telah bergeser ke usia yang lebih muda. Perempuan yang pertama kali mengalami haid lebih awal (sebelum usia 12 tahun) memiliki risiko terkena kanker payudara lebih tinggi dan paling ditakutkan terjadinya pendarahan. Hal ini terjadi karena semakin cepat seorang wanita mengalami pubertas maka semakin panjang waktu terpaparnya jaringan payudaranya oleh unsur-unsur berbahaya yang menyebabkan kanker seperti bahan kimia, estrogen, ataupun radiasi yang berpengaruh terhadap proses proliferasi jaringan termasuk jaringan payudara. (Salirawati dalam Widowati 2015).

Usia menstruasi pertama yang terlalu cepat maupun yang terlalu lambat dapat memberikan berbagai dampak bagi remaja. Studi menunjukkan bahwa pubertas

awal yang diukur dengan usia menruasi pertama dapat meningkatkan resiko kanker payudara. Hal ini disebabkan oleh tingkat hormone estrogen dan progesterone yang dapat (Wahyuningsih, 2019).

Faktor penyebab gaya hidup yang paling menunjang terjadinya menruasi dini yaitu makanan siap saji dan makanan ringan/snack karena sebanyak 79 anak (54,5%) sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan ringan/snack. Konsumsi makanan siap saji dan makanan ringan/snack secara berlebih cenderung menyebabkan menruasi dini. Tersebar nya rumah makan atau restoran dan supermarket membuat anak-anak dengan mudah mendapatkan makanan siap saji dan makanan ringan. Pada saat jam istirahat sekolah banyak anak-anak yang membeli jajanan di sekitar sekolah seperti minuman berwarna yang kemungkinan diberi pemanis buatan, cimol, cireng, sosis, tempura yang dicampur dengan saus, dimana semua makanan tersebut belum terjamin kebersihan dan zat-zat yang terkandung didalamnya (Sukarsih & Supatmi, 2018).

Ketika seorang wanita mencapai menruasi, banyak dari mereka merasa takut dan malu. Ini adalah akibat dari ketidakmampuan fisik dan mental mereka untuk menerima perubahan yang terjadi. Karena kurangnya kesiapan, mereka tidak mampu mengatur menstruasi mereka selama menruasi dengan cara yang menjaga kesehatan organ seksual mereka. Karakteristik penting yang harus dimiliki remaja putri untuk mengembangkan kualitas diri remaja yang positif adalah kesiapan dalam menghadapi menruasi pertama (Utami, Wahyuni and Aulia Rachma Wardani, 2022).

Keadaan status gizi wanita usia subur pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal ini disebabkan karena keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing. Statistic menunjukkan bahwa usia menruasi pertamal di pengaruhi factor keturunan, kedaan gizi dan kesehatan umum, gizi yang kurang pada wanita dapat mempengaruhi pematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ tubuh, dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik jika asupan nutrisinya baik. Asupan gizi yang tidak kuat dapat mempengaruhi ketidakaturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri (Felicia, 2015).

Untuk mengetahui status gizi pada remaja dapat menggunakan rumus indeks massa tubuh atau yang biasa disingkat dengan IMT atau BMI (*Body Mass Index*)

Sebuah penelitian yang pernah dilakukan di Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan menstruasi dini (p value 0,017) (Ratnaningsih, 2017).

Berdasarkan penelitian di SMPN 1 Metro belum ada upaya yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menggali lebih dalam tentang pemahaman mereka mengenai menstruasi, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya seperti status gizi dan aktivitas fisik. Penyuluhan yang lebih intens dapat meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya menjaga kesehatan selama masa pubertas. Melalui penelitian ini, diharapkan siswa SMPN 1 Metro dapat mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pola makan sehat dan pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan tubuh. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk program-program penyuluhan atau intervensi yang lebih spesifik, guna meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental remaja putri di sekolah tersebut. (Erdwin Wicaksana, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian belum ada upaya yang dilakukan untuk menambah pengetahuan siswi tentang menstruasi seperti kegiatan penyuluhan baik yang diadakan dari pihak sekolah maupun luar sekolah. Upaya mandiri siswi yang sudah dilakukan sebatas mendapatkan informasi dari orangtua atau teman siswi itu sendiri dan mengikuti pembelajaran mata pelajaran agama pada materi akil baligh. Berdasarkan informasi yang disampaikan siswi, informasi yang diperoleh dari mata pelajaran akil baligh dan orangtua atau teman juga terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran status gizi, aktivitas fisik dengan usia menarche pada remaja putri di SMPN 1 Metro”.

B. Rumusan Masalah

Remaja putri merupakan generasi penerus bangsa, selain masih tergolong usia anak, juga akan menjadi calon ibu dikemudian harinya, sehingga perlu upaya pembinaan dan peningkatan taraf kesehatannya agar proses tubuh kembangnya dapat berjalan secara optimal salah satunya dengan terpenuhinya kebutuhan zat

gizi dari makanan sehari-hari.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SMPN 1 Metro.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan (IMT/U) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Metro.
- b. Mengetahui tentang usia menarche pertama pada remaja putri di SMP Negeri 1 Metro.
- c. Mengetahui kebiasaan aktivitas fisik pada remaja putri di SMP Negeri 1 Metro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan pengetahuan, sikap, dan menarche.

2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi dan masukan dalam merencanakan sosialisasi yang tepat dalam memberikan penyuluhan mengenai status gizi dan kesehatan reproduksi terutama tentang menstruasi dan dapat berguna sebagai informasi untuk mengetahui keadaan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Metro

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran status gizi, aktivitas fisik dengan usia menarche. Penelitian akan dilakukan pada bulan April tahun 2025 pada siswa remaja putri kelas 7,8 dan 9 di SMP Negeri 1 Metro tahun 2025 dengan rata-rata umur 11-15 tahun untuk mengetahui hubungan factor usia menarche pertama, tingkat social ekonomi dan status gizi remaja putri dengan menarche. Penelitian mengambil data primer yang dilaksanakan dengan

cara wawancara dan menggunakan alat bantu kusioner serta melakukan pengukuran antropometri pada responden.