



HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN USIA MENARCHE PADA SISWI KELAS VIII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 07 SELUMA

Waytherlis Apriani^{1*}, Suhita Tri Oklaini², Dewi Aprilia Nengsih³
Prodi Sarjana Terapan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu
Email : iterapriani12@gmail.com

ABSTRAK

Usia remaja sering dicirikan sebagai usia pubertas yang ditandai dengan menstruasi yang datang untuk pertama kalinya yang disebut juga menarche. Menarche adalah haid pertama yang terjadi akibat proses sistem hormonal yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia menarche pada siswi kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 07 Seluma tahun 2022. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk Tujuan penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang hubungan indeks massa tubuh (IMT) Dengan Usia Menache Pada Siswi Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 07 Seluma Hasil dari penyuluhan ini adalah responden mampu dan pahan dan mengerti tentang indeks massa tubuh dengan usia menache.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh (IMT), Siswa Sekolah, Usia Menarche

ABSTRACT

The Relationship between Body Mass Index (BMI) and Age of Menarche in Class VIII Students at State Junior High School (SMP) 07 Seluma. Adolescence is often characterized as the age of puberty which is marked by menstruation that comes for the first time which is also called menarche. Menarche is the first menstruation that occurs as a result of a complex hormonal system process. This study aims to determine the relationship between nutritional status and age of menarche in class VIII junior high school (SMP) Negeri 07 Seluma in 2022. The purpose of this counseling is to increase knowledge about the relationship between body mass index (BMI) and age of menache at Class VIII Student at State Junior High School 07 Seluma The result of this counseling is that the respondents are able and understand and understand about body mass index with age of menache.

Keywords: Body Mass Index (BMI), School Students, Age of Menarche

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan suatu kondisi sejahtera badan, dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara ekonomis. Menurut World Health Organization, Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan

menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2018).

Usia remaja merupakan periode transisi perkembangan dari masa anakke



masa dewasa, usia antara 20-24 tahun. Sekitar satu milyar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia adalah remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup dinegara berkembang. Di Indonesia jumlah remaja dan kaum muda berkembang sangat cepat. Kelompok umur 15-24 jumlahnya meningkat dari 21 juta menjadi 43 juta atau dari 18% menjadi 21% dari jumlah total populasi Indonesia (Kusmiran, 2012).

Di Indonesia jumlah remaja putri usia pubertas adalah 9.903.501 jiwa. Batasan usia remaja berdasarkan umur, remaja awal (10-12) tahun, remaja pertengahan (13-15) tahun, dan remaja akhir (16-19) tahun, ditandai dengan adanya pubertas. Pubertas berlangsung kurang lebih selama 4 tahun. Kejadian yang penting ada pubertas adalah pertumbuhan badan yang pesat, timbulnya ciri kelamin sekunder, *menarche*, dan perubahan psikis (Sarwono, 2014).

Usia remaja sering dicirikan sebagai usia pubertas. Masa pubertas pada remaja khususnya remaja putri ditandai dengan adanya peristiwa penting berupa pertumbuhan badan yang cepat, termasuk pertumbuhanserta kematangan dari fungsi organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi yang datang untuk pertama kalinya yang disebut juga *menarche*(Tarwono, 2010).

Menarche adalah haid pertama yang terjadi akibat proses system hormonal yang kompleks. Setelah panca indra menerima rangsangan yang diteruskan kepusat dan diolah oleh hipotalamus, dilanjutkan dengan *hipofise* melalui system portal dikeluarkan *hormon gonadotropin* perangsang folikel dan *luteinizing hormone* untuk merangsang indung telur (Manuaba, 2010).

Pada dekade terakhir menunjukkan kecenderungan pergeseran usia menars ke arah umur yang lebih muda. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 bahwa 5,2 % anak-anak di 34 provinsi di

Indonesia mengalami *menarche* dibawah usia 12 tahun sehingga Indonesia menempati urutan ke 15 dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 per decade (Riskseddas, 2018).

Data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Seluma Tahun 2018 terdapat 48 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Seluma. Dengan jumlah siswa terbanyak juga terdapatdi Kecamatan Sukaraja yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 07 Seluma dengan jumlah siswa 574 siswa. Jumlah siswa kelas VII sebanyak 171 siswa dengan siswa perempuan sebanyak 79 siswa dan siswa laki-laki sebanyak 92 siswa.

Gizi mempengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapat *menarche* lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama.

Data survey awal dilakukan pada bulan januari 2020 peneliti di Sekolah Menengah Pertama (SMP) N 07 Seluma pada kelas VIII terhadap 10 orang siswa remaja putri, didapat hasil ternyata 6 diantaranya sudah mengalami menstruasi mengatakan usianya sudah 11 tahun, dan sebelumnya menstruasi mereka sering mengkonsumsi makanan siap saji. Sedangkan 4 orang siswa belum menstruasi karena usia mereka yang rata-rata masih 10 tahun, serta status gizinya kurang.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan penyuluhan tentang hubungan indeks massa tubuh dengan Usia menache pada Siswi Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 07 Seluma, Dilakukan pada hari Sabtu, 09 April 2022. pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 11.15 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan siswa SMP Negeri 07 Seluma. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah,



demonstrasi dan diskusi tanya jawab penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre test dengan waktu kurang lebih 10 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup serta post dengan waktu 10 menit serta evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan antusias dalam mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan mampu menjelaskan kembali materi yang di tanyakan Peserta juga serius memperhatikan presentator dalam menjelaskan materi penyuluhan

Hasil penyuluhan menemukan bahwa jumlah siswi keseluruhan yakni 79 orang kelas VIII, hanya 31 orang yang status gizinya tidak normal. Hal ini dikarenakan faktor genetik, gizinya, hormon, penyakit yang diderita, serta status sosial ekonomi.

Gizi kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik. Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi, makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, karena pada saat haid akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Sulistyoningsih, 2014).

Menurut peneliti remaja putri yang status gizi kurang cenderung mengalami usia *menarche* nya lambat, hal ini disebabkan karena gizi sangat berfungsi untuk organ reproduksi, dimana remaja yang mengalami gizi kurang didalam tubuhnya kekurangan zat gizi sehingga tidak memicu meningkatnya kadar leptin dan

menghambat pengeluaran *Follicle Stimulation Hormone* (FSH) dan *Lutainizing Hormone* (LH) di ovarium sehingga tidak terjadi pematangan folikel dan pembentukan estrogen, sehingga belum terjadi *menarche*.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat Soetijiningsih (2012) gizimempengaruhi kematangan seksual pada remaja yang mendapat *menarche* lebih dini, mereka cenderung lebih berat dan lebih tinggi pada saat menstruasi pertama dibandingkan dengan mereka yang belum menstruasi pada usia yang sama. Sebaliknya pada remaja yang menstruasi yang terlambat, beratnya lebih ringan dari pada yang sudah menstruasi pada usia yang sama, walaupun tinggi badan mereka sama. Pada umumnya, mereka menjadi lebih matang lebih dini akan memiliki indeks massa tubuh yang lebih tinggi dan mereka yang matang terlambat memiliki IMT lebih kecil pada usia yang sama. yang mengalami status gizi tidak normal terdapat 6 orang siswi usia *menarche* >

12,5 tahun dan 25 orang siswi usia $\leq 12,5$ tahun. Ini dikarenakan pada siswi dengan gizi tidak normal sistem hormon dalam tubuhnya tidak terlalu baik karena asupan gizi yang kurang, sehingga berpengaruh pada lambatnya terjadinya *menarche*.

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. Jika kebutuhan gizi tidak diperhatikan maka akan merugikan perkembangan selanjutnya, terutama pada remaja putri karena akan menyebabkan menstruasi datang terlambat atau tidak lancar, gangguan kesuburan, rongga panggul tidak berkembang sehingga sulit melahirkan, kesulitan pada saat hamil, serta produksi ASI tidak bagus. Wanita yang fisiknya tidak pernah tumbuh sempurna karena kurang gizi



juga berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Sulistyoningsih,2014).

[[..

SIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan siswa tentang Hubungan hubungan indeks massa tubuh dengan Usia menache pada Siswi Kelas Vii di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 07 Seluma .

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN (2018). Diakses melalui <http://www.bkkbn.go.id> Diknas. (2018). Dinas Pendidikan, Seluma. Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Seluma Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2018*.
Khairunisak E. 2014. *Hubungan status gizi dengan menarche*. Jurnal Delima Harapan. 2(1): 14-18.
Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan dan KB*. Jakarta :EGC
Mutasya dkk (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Siswi SMP Adabiah*. Universitas Andalas
Ratnaningsih. (2017). *Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche Pada Siswa SD Negeri Desa Sidoarum Kecamatan Godean Yogyakarta*:Universitas Aisyah Yogyakarta. Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Diperoleh tanggal 22 sember 2019 dari <http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/buku-laporan/lapnas-riskesdas2018/laporan-riskesdas-2018.pdf>.
Sarwono. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

- Soetijiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto
Sulistyoningsih H. (2014). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2012.
Suryanda .(2017). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Siswi SD N 02 KoPrabumulih*.
Tarwono. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta :Salemba Medika