

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) ialah tahap perubahan menuju dewasa. Pada periode ini, remaja putri akan mulai mengalami pubertas, yang umumnya terjadi antara usia 9 hingga 13 tahun. Masa ini ditandai oleh perkembangan sistem reproduksi juga disertai perubahan fisik dan psikologis. Pertanda utama bahwa anak perempuan telah masuk masa remaja ialah mens, yaitu pengeluaran darah dari vagina akibat peluruhan lapisan dalam uterus karena sel ovum yang tidak mendapat pembuahan dalam siklus bulanan (Anggraini, Hikmawati and Wahyuningsih, 2023). Menurut Profil Remaja UNICEF tahun 2021, terdapat sekitar 22 juta remaja putri berusia 10–19 tahun di Indonesia, yang setara dengan 8% dari total populasi nasional. Provinsi Sumatera Utara menempati urutan keenam sebagai wilayah dengan jumlah remaja putri tertinggi di Indonesia (UNICEF, 2021).

Dalam Standar Profesi Bidan KEPMENKES 320 Tahun 2020 disebutkan bahwa salah satu cakupan layanan bidan adalah memberikan perhatian kepada remaja perempuan dalam rangka mempersiapkan kesehatan reproduksi yang optimal. Hal ini merupakan bagian dari cara untuk menekan AKI dan AKB, serta mencegah kecacatan pada ibu yang sedang hamil dan BBL. Kesehatan reproduksi merupakan elemen penting dalam menunjang kesejahteraan individu maupun masyarakat. Salah satu aspek yang berperan dalam kesehatan reproduksi adalah *menarche*, yang merupakan penanda dimulainya fungsi reproduksi perempuan (Rahmawati, 2024). Menarche

merupakan pengalaman pertama seorang remaja dalam mengalami menstruasi perempuan, yang biasanya terjadi pada usia antara 10 hingga 16 tahun, rata-rata usia sekitar 12 tahun. (I Gusti Ayu Istri Pradnya Dewi, 2024).

Kemunculan menarche sebagai dampak dari berbagai faktor, antara lain faktor keturunan, komposisi lemak tubuh, dan pola aktivitas fisik, pola makan, serta kesejahteraan sosial. Selain itu, faktor psikologis juga berperan, seperti paparan konten pornografi, dinamika dalam keluarga, dan tradisi tertentu yang mendorong percepatan kedewasaan pada remaja. (Soetjiningsih, 2010 *dalam* Enggar, Suastuti and Rosiyana, 2022). Di samping faktor-faktor lain, asupan gizi yang baik melalui konsumsi makanan yang beragam juga berperan dalam memicu pelepasan hormon Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH). Hormon ini kemudian merangsang sekresi Luteinizing Hormone (LH), yang berfungsi untuk mendukung pematangan folikel dan produksi hormon estrogen (Jumadin and Wahyuni, 2023). Gizi ialah proses pemanfaatan makanan yang telah dikonsumsi secara wajar melalui serangkaian tahapan, dengan tujuan untuk menunjang fungsi organ tubuh, mendukung pertumbuhan, mempertahankan kehidupan, serta menyediakan energi bagi tubuh (Arban, Adnin and Nurbaya, 2024). Selain itu, kekurangan asupan gizi dapat mengakibatkan keterlambatan menarche dan menghambat pertumbuhan pada remaja putri. Berbagai hasil penelitian di sejumlah negara menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi rendah cenderung memasuki masa menstruasi pertama pada usia yang lebih dewasa dibandingkan dengan mereka yang gizinya tercukupi. ((Dewi and Rosida, 2024)

Status gizi individu dapat dinilai melalui indikator IMT yaitu rasio antara berat dan tinggi badan. IMT merupakan salah satu metode antropometri yang dimanfaatkan untuk menilai dan memantau kondisi gizi seseorang, khususnya pada kelompok remaja. Berat badan berlebih pada masa remaja berhubungan dengan kemunculan menarche yang lebih cepat. Hal ini berkaitan dengan peningkatan kadar hormon leptin yang dihasilkan oleh jaringan lemak (adiposa). Peningkatan leptin yang berlangsung secara terus-menerus di jaringan perifer dapat merangsang produksi hormon LH, yang kemudian menyebabkan peningkatan estradiol dalam darah. Kenaikan estradiol inilah yang mempercepat proses pematangan seksual dapat terjadi lebih cepat dan menyebabkan menarche berlangsung lebih awal. Selain itu, perbedaan nilai IMT terlihat jelas antara remaja yang belum dan yang sudah mengalami menstruasi, di mana remaja putri yang telah mengalami siklus menstruasi awal umumnya memiliki IMT yang lebih tinggi. (Kholifah, 2024)

Menurut *World Health Organization* (WHO), rata-rata usia *menarche* saat ini berada pada angka 13 tahun. Sebagai perbandingan, sekitar 200 tahun yang lalu, *menarche* umumnya terjadi pada usia 17 tahun. Semmel Weiss mencatat bahwa sekitar satu abad lalu, remaja perempuan di Wina mengalami *menarche* dalam kisaran usia 15 sampai 19 tahun. Di Indonesia sendiri, data historis menunjukkan adanya tren percepatan usia *menarche* remaja putri berdasarkan berbagai hasil penelitian (Rayburn, 2019 dalam Jumadin and Wahyuni, 2023)

Secara umum di seluruh wilayah Indonesia, usia awal menstruasi pertama berada pada kisaran 13 hingga 14 tahun (37,5%), dengan usia

termuda saat menstruasi pertama tercatat pada 9 tahun, dan yang tertua pada 18 tahun. Sebagian besar remaja putri di Indonesia mengalami *menarche* pada usia 12 sampai 14 tahun. Namun, sekitar 1,3% anak perempuan di wilayah Maluku dan Papua Barat dilaporkan belum mengalami menstruasi pertama hingga mencapai usia 19 hingga 20 tahun. (Rodiyah, Andayani and Anis Satus Syarifah, 2023)

Kemenkes RI juga melaporkan di Indonesia, *menarche* lazimnya dialami di usia yang lebih muda. Usia *menarche* yang paling umum terjadi berada dalam kategori ideal, yaitu pada usia 12 tahun. Mayoritas remaja perempuan mulai menstruasi pertama kali saat berusia 12 sampai 14 tahun yang dianggap sebagai usia ideal terjadinya *menarche* (Enggar, Suastuti and Rosiyana, 2022). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi usia *menarche* pertama kali pada remaja di Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa sebanyak 30,3% remaja mengalami menstruasi pada usia 13–14 tahun. Sementara itu, 29,6% terjadi pada usia 11 sampai 12 tahun, 5,5% pada usia 15–16 tahun, dan 1,9% remaja mulai menstruasi pada usia 9 hingga 10 tahun. (BPS, 2023).

Menarche yang terjadi pada usia dini dapat menimbulkan kekhawatiran bagi sebagian remaja putri, terutama karena secara psikologis mereka belum siap menghadapinya. Kondisi ini kerap memunculkan reaksi emosional negatif, seperti rasa cemas, takut, gelisah, bahkan hingga depresi pada saat mengalami menstruasi pertama. (Dewi and Rosida, 2024). Saat ini, sebanyak 75% remaja putri yang mengalami *menarche* dini mengaku merasa takut dan belum siap karena merupakan pengalaman pertama dalam hidup mereka.

Sementara itu, hanya sekitar 25% yang menyatakan telah siap menghadapi masa pubertas. (Rodiyah, Andayani and Anis Satus Syarifah, 2023). Semakin awal seorang remaja mengalami menstruasi, semakin besar kemungkinan ia menghadapi menopause lebih dini. Menstruasi yang terjadi lebih awal juga dapat memicu berbagai risiko yang sebaiknya diantisipasi, seperti terhentinya pertumbuhan tinggi badan lebih cepat, membesarnya peluang seseorang mengalami asma, serta disfungsi paru-paru, sebagaimana dijelaskan dalam *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*.

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Cardio Renal Medicine* menyebutkan bahwa perempuan yang mengalami menstruasi pada usia muda memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami berbagai jenis penyakit, seperti penyakit jantung dan stroke, komplikasi kehamilan, bahkan sampai memerlukan transplantasi jantung. Selain itu, mereka juga lebih rentan terhadap kanker *mammæ*. Situasi ini timbul sebagai akibat dari jaringan payudara dalam waktu yang lebih lama terpapar hormon estrogen akibat menarche yang lebih awal, sehingga mempertinggi peluang terjadinya kanker *mammæ*. (Anggraini, Hikmawati and Wahyuningsih, 2023)

Hasil penelitian terdahulu oleh Dwi Anggraini, Hikmawati and Wahyuningsih, 2023 mengungkapkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan usia menarche pada remaja putri. Asupan nutrisi yang cukup dapat mempercepat laju pertumbuhan serta pematangan seksual. Sementara itu, menurut hasil penelitian dari Jumadin and Wahyuni, 2023 menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi baik, yang ditunjukkan melalui indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi, cenderung mengalami

pematangan seksual lebih cepat dibandingkan dengan remaja sebaya yang memiliki IMT lebih rendah.

Menurut penelitian Rahayu *et al.*, 2023 terdapat keterkaitan antara status gizi dan usia menarche pada remaja putri. Status gizi berperan sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi waktu terjadinya menstruasi pertama sehingga perhatian terhadap asupan makanan remaja sangat diperlukan, terutama karena hal ini juga dapat berhubungan dengan timbulnya dismenore pada remaja yang sudah mengalami menstruasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aurelia Noa, Marselinus Laga Nur and Daniela L. A. Boeky, 2024 yang menyatakan bahwa hasil analisis terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi dan usia terjadinya menarche.

Berdasarkan fenomena yang saya temukan di lingkungan rumah menunjukkan bahwa beberapa anak SD sudah mengalami menstruasi, di sisi lain menurut keterangan adik kandung saya yang saat itu bersekolah di MTsN 1 Langkat mengatakan bahwa banyak teman sekelasnya yang belum menstruasi. Menurut teori yang saya baca, menstruasi memiliki kaitan dengan status gizi yang diacu dari status ekonomi pada remaja tersebut. Notabeneanya status ekonomi di desa saya masih berada di kelas menengah ke bawah sedangkan status ekonomi dilingkungan MTsN 1 Langkat tersebut sudah berada di wilayah perkotaan dengan status ekonomi yang lebih maju lagi. Namun fenomena yang terjadi malah tidak sesuai dengan teori tersebut.

Peneliti memperoleh data dari survei awal yang telah dilakukan sebelumnya. diketahui bahwa status sosial ekonomi siswi di MTsN 1 Langkat berbeda-beda. Status sosial ekonomi yang berbeda dapat berkontribusi

terhadap perubahan status gizi. Berdasarkan observasi awal dari beberapa remaja putri di MTsN 1 Langkat bahwa setiap anak mengalami menarche yang bervariasi dan bahkan ada yang belum mengalami menarche. Hal tersebut masih ingin dibuktikan kaitannya dengan status gizi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi dan Usia Menarche pada Remaja Putri di MTsN 1 Langkat Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di MTsN 1 Langkat Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan usia *menarche* pada remaja putri di MTsN 1 Langkat Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini ialah :

- a. Untuk mengetahui usia *menarche* pada remaja putri di MTsN 1 Langkat.
- b. Untuk mengetahui status gizi berdasarkan IMT pada remaja putri di MTsN 1 Langkat.
- c. Untuk mengetahui hubungan gizi terhadap usia *menarche* pada remaja putri di MTsN 1 Langkat.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini difokuskan pada kajian mengenai keterkaitan antara status gizi dan usia menarche pada remaja putri. Lokasi penelitian yang dipilih adalah MTsN 1 Langkat. Penelitian ini akan dimulai pada bulan Januari 2025. Alasan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya Hubungan Status Gizi dengan Usia *Menarche* pada Remaja Putri di MTsN 1 Langkat Tahun 2025 dengan Lembar Observasi.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian tersebut ialah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini berguna sebagai acuan bagi studi-studi mendatang dan dapat dimanfaatkan sebagai literatur tambahan di perpustakaan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Meningkatkan wawasan dan pengetahuan remaja terhadap hubungan status gizi dengan usia menarche serta menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran agar remaja putri lebih mengetahui status gizi yang baik.

b. Bagi Lahan Penelitian

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi atau sumber yang mendasari pembuat kebijakan pembelajaran di MTsN 1 Langkat Tahun 2025.

c. Bagi Peneliti Lain

Sebagai wadah untuk memperluas wawasan ilmiah dan mengimplementasikan teori-teori yang telah dipelajari selama menempuh pendidikan tinggi.

F. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian saya sebagai berikut :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

N o	Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Amiruddin, La Jumadin, Sri Wahyuni (2023)	Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche Remaja Putri SMPN 5 Kendari	Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampe menggunaka n teknik <i>stratified proportional random sampling</i> .	Terdapat hubungan bermakna yang signifikan antara status gizi dengan usia <i>menarche</i> .	Lokasi, waktu, teknik pengambila n sampel, jumlah sampel, kriteria sampel yang digunakan.

2	Fety Dwi Anggraini, Nova Hikmawati, Sri Wahyuningsih (2023)	Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Siswi Kelas 4, 5 dan 6 di SDN Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukadono Lumajang	Penelitian ini memakai desain analitik korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> , dan pengambilan sampelnya dilakukan melalui teknik <i>total sampling</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja siswi kelas 4, 5 dan 6 di SDN Dawuhan Lor 01 Kecamatan Sukadono Lumajang yaitu p-value 0,001.	Judul, lokasi, waktu, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, kriteria sampel yang digunakan.
3	Esti Rahayu, Hikmatul Khoiriyah (2023)	Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di SMPN 3 Batanghari Nuban Kecamatan Batanghari Nuban Kabupaten Lampung Timur.	Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>total sampling</i> .	Terdapat hubungan status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SMPN 3 Batanghari Nuban Kecamatan Batanghari Nuban Kabupaten Lampung Timur.	Lokasi, waktu, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, kriteria sampel yang digunakan.

4	Aurelia Noa, Marselinus Laga Nur, Daniel L. A. Boeky (2024)	Hubungan Status Gizi dengan Usia <i>Menarche</i> pada Siswi SMP Kabupaten Ngada	Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan <i>Case-Control Study</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>probability sampling</i> .	Adanya hubungan yang signifikan dan berpengaruh antara status gizi dengan usia <i>menarche</i> .	Lokasi, waktu, metode penelitian, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, kriteria sampel yang digunakan.
5	Lia Wandari, Yasrida Nadeak, Rosmani Sinaga (2024)	Hubungan Nilai Indeks Massa Tubuh dengan Usia <i>Menarche</i> pada Remaja di SMPN Abulyatama Kecamatan Kuto Baru Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh	Penelitian ini menggunakan metode Analitik dengan desain <i>cross sectional study</i> . Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>Random sampling</i>	Adanya hubungan IMT dengan usia <i>menarche</i> pada remaja putri di SMPN Abulyatama Kecamatan Kuto Baru Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh	Judul, Lokasi, waktu, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, kriteria sampel yang digunakan.