BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menarche adalah saat seorang anak perempuan mulai mengalami menstruasi untuk pertama kalinya dan sebagai salah satu tanda pubertas, yang menandakan dimulainya fungsi reproduksi. Menurut Wiknjosastro (2005), usia normal menarche adalah 11-13 tahun. Usia *menarche* yang lebih awal dari 10 tahun disebut sebagai *menarche* dini, sedangkan usia *menarche* yang lebih lambat dari 13 tahun disebut sebagai *menarche* terlambat. Usia *menarche* dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk genetika, status gizi, etnis, berat badan, dan aktivitas fisik.

Terjadi penurunan usia *menarche* pada perempuan di Indonesia. Di Indonesia umur termuda *menarche* pada remaja putri adalah 10 tahun dan umur tertua *menarche* pada remaja putri adalah 19 tahun (Sudikno & Sandjaja, 2019). Menurut Survei Kesehatan Nasional pada tahun 2010 , menunjukkan rata-rata usia *menarche* pada remaja putri kebanyakan usia 12,96 tahun dengan penurunan 0,145 tahun per dekade. Kebanyakan remaja putri mendapaatkan menstruasi pertamanya usia 12 tahun sebesar 31,33%, usia 13 tahun sebesar 31,30%, dan usia 14 tahun sebesar 18,24%. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terdapat 55,12% remaja putri telah mengalami masa *menarche*. Di Jawa Timur prevalensi remaja putri usia 10-12 tahun yang sudah mengalami *menarche* sebesar 25,3% dengan rata-rata usia yang sudah mendapatkan menstruasi adalah 12,56 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa

remaja putri di Provinsi Jawa Timur lebih cepat mengalami *menarche* daripada remaja putri di Indonesia secara umum. Sedangkan pada Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tidak terdapat data yang menyebutkan rata-rata usia *menarche* remaja putri.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMPN 13 Jember pada Desember 2023 dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan didapatkan dari 10 siswi, 70% dengan status gizi baik dan 30% dengan status gizi obesitas. Terdapat 30% siswi mengalami *menarche* pada usia 10 tahun, siswi dengan usia *menarche* 14 tahun sebesar 30% dan 40% sisanya mengalami *menarche* pada usia 12 tahun. Berdasarkan perhitungan persen lemak terdapat 10% siswi dengan besar lemak 33% mengalami *menarche* pada usia 10 tahun, 10% siswi dengan besar lemak 36% mengalami *menarche* pada usia 10 tahun, 50% siswi dengan besar lemak 17-28% mengalami *menarche* pada usia 11-13 tahun dan 30% sisanya dengan besar lemak 11-13% mengalami *menarche* pada usia 14 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian Istiqomah (2023) yang dilakukan di SMPN 1 Tempurejo Jember, sebesar 31,8% siswi dengan status gizi gemuk tingkat berat mengalami *menarche* cepat (<11 tahun), sebanyak 10,14% siswi dengan status gizi normal mengalami *menarche* normal (11-13 tahun), sedangkan 4,3% siswi dengan status gizi kurus tingkat ringan mengalami *menarche* lambat (>13 tahun), hasil ini menunjukkan terdapat hubungan status gizi dengan usia *menarche*. Menarche adalah saat seorang anak perempuan mulai mengalami

menstruasi untuk pertama kalinya dan sebagai salah satu tanda pubertas, yang menandakan dimulainya fungsi reproduksi. (Uche-Nwachi & al, 2007).

Persentase lemak tubuh yang besar berhubungan dengaan kadar leptin yang tinggi serta kejadian menarche yang lebih awal. Leptin adalah hormon yang diproduksi dari jaringan adiposa putih dan berperan memberi sinyal simpanan energi tubuh kepada otak. Leptin berperan dalam pematangan fungsi organ reproduksi atau disebut *gonadarche* dan meningkatkan sekresi androgen adrenal atau disebut *adrenarche*. Reseptor leptin diidentifikasi terdapat di kelenjar hipotalamus dan hipofisis anterior. Leptin di hipotalamus secara langsung berpengaruh mempercepat sekresi GnRH. Leptin di hipfisis anterior secara langsung merangsang pelepasan LH dan FSH lalu menginisiasi fase folikuler. Selain itu, leptin juga memengaruhi organ reproduksi dengan cara espressi reseptor leptin pada permukaan sel folikuler ovarium. Fase folikuler berakibat peningkatan produksi esterogen dan menyebabkan kejadian *menarche* yang lebih awal (Shalitin & Phillip dalam Amelia *et. al*, 2018).

Sangat penting untuk mengetahui bahwa *menarche* dini dapat memiliki berbagai akibat fisik dan psikologis. Beberapa efek fisik yang paling umum termasuk penurunan ukuran dan perkembangan, risiko kanker, dan gangguan metabolisme. Di sisi lain, beberapa efek psikologis yang paling umum terjadi adalah ketidaksiapan, apatis, dan diskriminasi. Remaja terlihat lebih dewasa dari usianya karena pertumbuhan dan perkembangan yang lebih cepat. Hal ini juga membuat mereka lebih rentan terhadap obesitas.

Makanan yang tidak cukup dikonsumsi oleh remaja utih memerlukan perhatian khusus, terutama karena memengaruhi perkembangan sistem tubuh mereka dan bagaimana dampaknya pada kehidupan dewasa. Konsumsi makanan yang cukup dapat berdampak pada kesehatan fisik dan pertumbuhan remaja putri, termasuk metabolisme, tingkat aktivitas, bentuk fisik, dan pematangan seksual. Program pemerintah Bersama UNICEF berupa intervensi spesifik dan sensitif yang terintegrasi bertujuan untuk mencapai status gizi remaja yang optimal. Program "Aksi Bergizi" terdiri dari tiga komponen yaitu suplementasi TTD, pendidikan gizi, dan strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku. Namun, sesi edukasi gizi tidak membuahkan hasil secara optimal. Sehingga perlu Upaya lainnya berupa sosialisasi makanan sehat yang bersifat partisipatif, interaktif dan menyenangkan bagi remaja putri dianggap tepat untuk langkah awal membentuk remaja sehat. Selanjutnya diperlukan pemantauan nutrisi dengan pengukuran IMT secara berkala melalui program UKS.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 13 Jember remaja putri rata-rata mengalami *menarche* dini dengan status gizi obesitas serta indikator persen lemak tubuh *obese, overfa*t dan *healthy*. Hal ini berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan antara status gizi dan persen lemak tubuh dengan usia *menarche*. Penelitian yang dilakukan berjudul "Hubungan Antara Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Usia *Menarche* Remaja Putri di SMPN 13 Jember".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

"Apakah ada hubungan antara status gizi dan persen lemak tubuh dengan usia *menarche* remaja putri di SMPN 13 Jember?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan persen lemak tubuh dengan usia *menarche* remaja putri di SMPN 13 Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Mengidentifikasi status gizi remaja putri di SMPN 13 Jember.
2) Mengidentifikasi persen lemak tubuh remaja putri di SMPN 13 Jember.
3) Mengidentifikasi usia *menarch*e remaja putri di SMPN 13 Jember.
4) Menganalisis hubungan status gizi dengan usia *menarche* remaja putri di SMPN 13 Jember.
5) Menganalisis hubungan persen lemak tubuh dengan usia *menarche* remaja putri di SMPN 13 Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan beberapa manfaat, baik manfaat secara praktis maupun teoritis, sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

1) Manfaat bagi Peneliti

   Memberikan landasan bagi para peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang sejenis dalam rangka menurunkan angka *menarche* dini.

2) Manfaat bagi Institusi Pendidikan

   Memberikan referensi sebagai sumber data dan pengembangan ilmu kebidanan. Khususnya terkait dengan status gizi dan persen lemak tubuh yang berhubungan dengan remaja putri (SMP) dalam mendapatkan *menarche*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Manfaat bagi Tenaga Kesehatan

   Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi atau skrining kesehatan bagi remaja putri terkait gizi seimbang.

2) Manfaat bagi Peneliti

   Penulis dapat mengasah kemampuan untuk berfikir secara logis dan objektif sesuai data yang ada.

3) Manfaat bagi Remaja

   Dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan untuk mengatur pola hidup sehat terkait asupan gizi seimbang.