

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN USIA MENARCHE PADA SISWI KELAS 7 DISEKOLAH SMPN 1 TAMBUN UTARA

Salwa Miftahul Jannah¹, Annisa Nursita Angesti²

^{1,2} Program Studi S1 Gizi Universitas MH.Thamrin Jakarta

JL. Raya Pondok Gede No.23-25 Jakarta Timur 13550

ABSTRAK

Menarche pada usia yang lebih awal dari usia normal akan menyebabkan alat reproduksi belum berfungsi optimal dan siap mengalami perubahan sehingga menimbulkan nyeri pada saat menstruasi. Usia *menarche* yang dini juga merupakan salah satu faktor yang menjadi risiko terjadinya kanker ovarium dan kanker payudara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi, persen lemak tubuh, keterpaparan media, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan usia *menarche* ibu terhadap usia *menarche* pada siswi kelas 7 SMPN 1 Tambun Utara. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 SMPN 1 Tambun Utara yang berjumlah 86 responden dan sampel 84 responden. Teknik sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling*. Pada penelitian ini variabel independen yang digunakan ialah status gizi, persen lemak tubuh, keterpaparan media, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan usia *menarche* ibu dengan variabel dependennya ialah usia *menarche*. Instrumen dalam penelitian ini adalah timbangan digital, *microtoise*, alat BIA, formulir *food recall*, kuesioner keterpaparan media. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi yang usia *menarche* dini sebesar 56%. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi ($p\text{-value} = 0.023$), persen lemak tubuh ($p\text{-value} = 0.004$), asupan energi ($p\text{-value} = 0.001$), asupan protein ($p\text{-value} = 0.000$), asupan lemak ($p\text{-value} = 0.000$) dengan usia *menarche*. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keterpaparan media ($p\text{-value} = 0.493$), asupan karbohidrat ($p\text{-value} = 0.332$), dan usia *menarche* ibu ($p\text{-value} = 0.393$) dengan usia *menarche*. Disarankan bagi responden untuk dapat membatasi makanan yang tinggi energi, protein dan lemak serta dapat mengontrol berat badan dengan melakukan pengukuran berat badan secara berkala.

Kata Kunci : Usia *menarche*, status gizi, siswi,

FACTORS RELATED TO MENARCH AGE OF CLASS 7 STUDENTS OF SMPN 1 TAMBUN UTARA

Salwa Miftahul Jannah¹, Annisa Nursita Angesti²

^{1,2} *Study Program of Nutrition University of MH.Thamrin Jakarta*

JL. Raya Pondok Gede No.23-25 East Jakarta 13550

ABSTRACT

Menarche at an earlier age than normal will cause the reproductive organs to not function optimally and are ready to undergo changes, causing pain during menstruation. Early age at menarche is also a risk factor for ovarian cancer and breast cancer. The aim of this study was to determine the relationship between nutritional status, percent body fat, media exposure, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake and maternal age of menarche on the age of menarche in grade 7 female students at SMPN 1 Tambun Utara. This type of research is quantitative using a cross sectional research design. The population in this study were all 7th grade female students at SMPN 1 Tambun Utara, totaling 86 respondents and a sample of 84 respondents. The sampling technique used is total sampling technique. In this study the independent variables used were nutritional status, percent body fat, media exposure, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake and maternal age at menarche with the dependent variable being age at menarche. The instruments in this research were digital scales, microtoise, BIA tool, food recall form, media exposure questionnaire. The analysis used was univariate and bivariate using the chi-square test. The results of the study showed that 56% of female students had early menarche. There is a significant relationship between nutritional status (p-value = 0.023), percent body fat (p-value = 0.004), energy intake (p-value = 0.001), protein intake (p-value = 0.000), fat intake (p -value = 0.000) with age at menarche. There was no significant relationship between media exposure (p-value = 0.493), carbohydrate intake (p-value = 0.332), and maternal age at menarche (p-value = 0.393) and age at menarche. It is recommended that respondents limit foods that are high in energy, protein and fat and control their weight by taking regular weight measurements.

Keywords : *Menarche, nutritional status, junior high school adolescents*