



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol.5, No.1, Februari, 2022

HUBUNGAN STATUS GIZI (IMT/U) DAN TINGKAT PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN KEJADIAN *MENARCHE* PADA SISWI KELAS 5 DAN 6 SD NEGERI 2 BAKAUHENI TAHUN 2021

Indriyani¹, Afiska Prima Dewi² Abdullah³,
Alifiyanti Muharramah⁴, Ramadhana Komala⁵,
^{1,2,3} Program Studi Gizi Universitas Aisyah Pringsewu
Indriyanirohimat.75@gmail.com

ABSTRAK

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali terjadi yang menandakan seorang perempuan sudah memasuki masa pubertas. Namun belakangan ini terjadi pergeseran usia *menarche* ke arah yang lebih muda, Status gizi dan lemak tubuh merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pergeseran usia *menarche*. Hasil prasurvei yang dilakukan terdapat 32 siswi yang sudah mengalami *menarche* usia 10-11 tahun dengan status gizi normal 9 siswi, *menarche* di usia 10-12 tahun dengan status gizi overweight, 21 siswi dan 2 siswi dengan status gizi gemuk. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan status gizi (IMT/U) dan tingkat persentase lemak tubuh dengan kejadian *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021.

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* menggunakan total sampling. Subjek atau populasi adalah siswi kelas 5 dan 6 SD, objek penelitian adalah usia *menarche*, status gizi (IMT/U) dan persentase lemak tubuh. Penelitian telah dilakukan di SD Negeri 2 Bakauheni pada bulan November – Desember 2021. Data *menarche* diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai karakteristik responden, status *menarche*, status gizi dan riwayat penyakit, sedangkan data Indeks Massa Tubuh dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak, untuk memperoleh tinggi badan digunakan microtoise, untuk mengukur tingkat persentase lemak tubuh digunakan alat BIA.

Hasil penelitian analisis univariat didapatkan 32 responden dengan status gizi normal sebanyak 17 (53,1%), responden dengan persentase lemak tubuh normal sebanyak 18 (56,3%), dan responden dengan kejadian *menarche* dini sebanyak 17 (53,1%). Ada hubungan status gizi ($p\text{-value} = 0,000$) $r = 0,786$, dan persentase lemak ($p\text{-value} = 0,002$) $r = 0,716$ dengan kejadian *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021. Saran diharapkan untuk peneliti selanjutnya menggunakan desain penelitian yang lebih baik seperti kohort ataupun *case control* serta menambahkan variabel, pola konsumsi dan asupan gizi lain dalam penelitian.

Kata Kunci : Status Gizi¹, Persentase Lemak², dan Kejadian Menarche³
Kepustakaan : 43 (2002 – 2020)

ABSTRACT

Menarche is the first menstruation that happened when a young female have entered puberty. But, recently where has been a shift in the age of menarche towards younger age, nutritional status, body fat are the factors that can affect the shift in the age of menarche. The result of pre-survey conducted there ware 32 female students who had experienced menarche at the age 10-12 years old with overweight nutritional status are 21 students, and there are 2 student with obese nutritional status. The purpose of this study was to determine the relation between a nutritional status and the level of body fat percentage with menarche case in 5th and 6th graders at SDN Bakauheni (Bakauheni State Elementary School) in 2021

This type of research is quantitative with a cross sectional design. The subject or population is 5th and 6th grade elementary school students, the research object is the age of menarche, nutritional status (BMI/U) and body fat percentage. The research was conducted at SD Negeri 2 Bakauheni in November – December 2021. The method of collecting data was by interviewing through a questionnaire sheet while the Body Mass Index was by measuring body weight with a stepping scale, to obtain height, microtoise was used, to measure the percentage level of body fat was used. BIA tool.

The results of the univariate analysis showed that 32 respondents with normal nutritional status were 17 (53.1%), respondents with normal body fat percentage were 18 (56.3%), and respondents with early menarche were 17 (53.1%). There is a relationship between nutritional status (p -value = 0.000), and fat percentage (p -value = 0.002) with the incidence of menarche in 5th and 6th graders of SD Negeri Bakauheni in 2021. Suggestions are expected to normalize nutritional status and percent body fat by increasing physical activity to prevent early menarche.

Keywords: Nutritional Status¹, Fat Percentage², and Incidence of Menarche³
Literature : 43 (2002 – 2020)

PENDAHULUAN

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali terjadi yang menandakan seorang perempuan sudah memasuki masa pubertas. Namun belakangan ini terjadi pergeseran usia menarche kearah yang lebih muda. Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang diyakini memiliki peranan terhadap pergeseran usia *menarche*. Menurut Sarwono menstruasi pertama atau *menarche* merupakan tanda awal dimulainya sistem reproduksi remaja putri. Pada laki-laki pubertas ditandai dengan mimpi basah sedangkan perempuan ditandai dengan menstruasi pertama (*menarche*) (Sarwono, 2012).

Seiring perkembangan jaman, memberikan dampak pada penurunan usia menarche ke usia yang lebih muda (*menarche* dini). *Menarche* dini atau menstruasi pertama ini berkaitan dengan pubertas prekoks yang terjadi pada anak di usia kurang dari 12 tahun. Beberapa

penelitian menyebutkan bahwa usia menarche di bawah 12 tahun berhubungan dengan risiko terkena kanker payudara, obesitas abdominal, resistensi insulin, penumpukan lemak dalam jaringan adiposa, risiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi (Susanti, 2012).

Menarche dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan sosial ekonomi pada setiap masyarakat. Usia *menarche* mencerminkan berbagai aspek kesehatan di kalangan penduduk, termasuk pertumbuhan dan status gizi di antara budaya dan masyarakat yang berbeda (Afkhazadeh, 2019). Tren penurunan pada usia menarche telah dilaporkan di sebagian besar negara maju dan berkembang sejak awal abad ke-20 di seluruh dunia. Studi terbaru oleh Asosiasi Populasi Amerika mencatat penurunan yang signifikan dalam usia *menarche* di seluruh dunia, yang diamati terlepas dari status sosial ekonomi, ras atau etnis (Ramraj, 2021).

Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa proporsi remaja putri umur 10-19 tahun yang sudah mendapat Haid/Menstruasi menurut Provinsi rata-rata sebanyak 70,1% dengan proporsi tertinggi Provinsi Gorontalo sebanyak 74,2% dan terendah di Provinsi Papua 57,5% sedangkan Provinsi Lampung sebanyak 68,6% (Riskesdas, 2018). Proporsi rata-rata umur pertama kali menstruasi remaja putri umur 10-19 tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Lampung, rata-rata usia 12,7 tahun sebanyak (34,9%) , diketahui Kabupaten Tulang Bawang dengan rata-rata 13,17 tahun sebanyak (53,1%) dan Kabupaten Lampung Timur 12,3 tahun sebanyak (64,3%) sedangkan Kabupaten Lampung Selatan 12,8 tahun sebanyak (72,1%) (Riskesdas Lampung, 2018).

Mengonsumsi makanan tinggi lemak akan berakibat pada penumpukan lemak dalam jaringan adiposa yang berkorelasi positif dengan peningkatan kadar leptin. Leptin ini akan memicu pengeluaran hormon GnRH yang selanjutnya mempengaruhi pengeluaran Follicle Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing Hormone (LH) dalam merangsang pematangan folikel dan pembentukan estrogen. Berbeda dengan konsumsi makanan tinggi serat dapat menurunkan jumlah kolesterol. Pengaruh ini dikaitkan dengan serat yang dapat menyerap asam empedu yang disintesis dari kolesterol (Wulandari, 2015).

Asupan protein hewani yang lebih juga dikaitkan dengan penurunan usia menarche. Protein hewani berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi puncak LH dan memperpanjang fase folikuler. Lain halnya dengan protein nabati yang kaya akan isoflavon berhubungan dengan keterlambatan usia menarche. Asupan mikronutrien yaitu kalsium, terutama pada susu dapat mempengaruhi jumlah estrogen dan faktor pertumbuhan dalam mengirimkan sinyal fisiologis untuk regulasi pertumbuhan somatik dan kematangan organ reproduksi (Pratiwi, 2017).

Keadaan status gizi pada remaja tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi diatur oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kualitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya. Tingkat kesehatan gizi sesuai dengan tingkat konsumsi yang menyebabkan tercapainya peningkatan persen lemak tubuh (Thamaria, 2019). Semakin tinggi persen lemak didalam tubuh semakin tinggi potensi untuk mengalami *menarche* lebih dini hal ini sebabkan karena lemak adalah salah satu zat gizi yang diperlukan dalam pembentukan hormone reproduksi seperti estrogen dan progesterone yang akan memicu usia *menarche* datang lebih cepat. Jaringan lemak tubuh dalam mempengaruhi permulaan pubertas dikaitkan dengan kadar leptin yang disekresi oleh kelenjar adiposa (Gita, 2019)

Prasurvey pendahuluan telah dilakukan di SDN Bakauheni ada 81 siswi dengan jumlah siswi yang sudah *menarche* 32 siswi, *menarche* usia 10-11 tahun dengan status gizi normal 9 siswi, *menarche* diusia 10-12 tahun dengan status overweight 21 siswi dan 2 siswi dengan status gizi gemuk.

Berdasarkan latar belakang diatas maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan penelitian yang terkait dengan Hubungan Status Gizi (IMT) dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri 2 Bakauheni Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode observasi dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian telah dilaksanakan pada November - Desember 2021 di SD 2 Negeri Bakauheni. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Kecamatan Bakauheni Tahun 2021 sejumlah 81 siswi. Sampel yang dalam

penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi :

1. Siswi kelas 5 dan 6 yang sudah menstruasi.
2. Bersedia menjadi responden.
3. Siswi dalam keadaan sehat dalam pengambilan sampel.

Kriteria eksklusi :

1. Mengundurkan diri dari responden penelitian.
2. Memiliki penyakit pada organ reproduksi.

Dalam penelitian ini, status gizi yang digunakan adalah IMT/U yang dikategorikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) anak umur 5-18 tahun

(IMT/U) anak umur 5-18 tahun	Kategori	Ambang batas (Z-Scores)
	Sangat kurus	<-3SD
Kurus	-3SD s/d <-2 SD	
Normal	-2 SD s/d 1 SD	
Gemuk	>1 SD s/d 2 SD	
Obesitas	>2 SD	

Sumber : Kemenkes RI Nomor 2 (2020)

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 siswi yang sudah menstruasi dan menggunakan total sampling. Data *menarche* diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai karakteristik responden, status *menarche*, status gizi dan riwayat penyakit, sedangkan data Indeks Massa Tubuh dengan melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak, untuk memperoleh tinggi badan digunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm, untuk mengukur tingkat persentase lemak tubuh digunakan alat BIA dengan ketelitian 0,1 kg.

Analisis uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik uji korelasi gamma dengan tingkat kepercayaan 95%, jika hasil uji statistik menunjukkan nilai p (p value) < 0,05 berarti terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji (Notoatmodjo, 2018). Namun jika nilai expected value < 5

% tidak lebih dari 20 % maka uji yang di gunakan adalah uji Gamma.

Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan *Ethical Clearance* dari Poltekkes Tanjungkarang dengan nomor 265/KEPK-TJK/XII/2021.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui distribusi frekuensi Status Gizi (IMT/U), persentase lemak tubuh, dan kejadian *menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021 yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 2. Distribusi frekuensi status gizi (IMT/U), persentase lemak tubuh, dan kejadian *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 SD

Variabel	Kategori	Frekuensi (n=32)	Persentase (%)
Status Gizi (IMT/U)	Normal	17	53,1
	Gemuk	9	28,1
	Obesitas	6	18,8
	Total	32	100
Persentase Lemak Tubuh	Normal	18	56,3
	<i>Overweight</i>	8	25
	Obesitas	6	18,8
	Total	32	100
Kejadian <i>Menarche</i>	<i>Menarche dini</i>	17	53,1
	Normal	15	46,9
	Total	32	100

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa distribusi frekuensi status gizi (IMT/U) dari 32 responden dengan jumlah status gizi tertinggi yaitu responden dengan status gizi normal sebanyak 17 (53,1%) dan terendah berstatus gizi obesitas sebanyak 6 orang (18,8%) .

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa distribusi frekuensi persentase lemak tubuh dari 32 responden, jumlah tertinggi persentase lemak tubuh normal sebanyak 18 (56.3%) dan terendah memiliki persentase lemak tubuh obesitas sebanyak 6 (18.8%).

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa dari 32 responden dengan kejadian *menarche* dini sebanyak 17 (53,1%), responden dan responden dengan kejadian *menarche* normal sebanyak 15 (46,9%).

Analisis Bivariat

Hubungan Status Gizi (IMT/U) dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap distribusi frekuensi Status Gizi (IMT/U) Siswi kelas 5 dan 6 dapat dilihat pada Tabel 3 diketahui bahwa dari 6 responden dengan status gizi obesitas sebanyak 6 (100.0%) responden mengalami kejadian *menarche* dini dan sebanyak 0 (0,0%) responden mengalami kejadian *menarche* normal. Dari 9 responden dengan status gizi obesitas/ gemuk sebanyak 5 (55,6%) responden mengalami kejadian *menarche* dini dan sebanyak 4 (44,4%) responden mengalami kejadian *menarche* normal. Dari 17 responden dstatus gizi normal sebanyak 6 (35,3%) responden mengalami kejadian *menarche* dini dan sebanyak 11 (64,7%) responden mengalami kejadian *menarche* normal.

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai koefisein gamma sebesar 0,786. Ini berarti terdapat hubungan yang positif antara persentase lemak dengan fungsi kognitif dan hubungan yang ada relatif sedang, yaitu 78,6%. Nilai signifikansinya sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kurang dari taraf signifikansi yang digunakan 5% ($0,000 < 0,05$), tolak hipotesis awal dan

simpulkan terdapat hubungan status gizi dengan kejadian *menarche* pada siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021 pada taraf signfikansi 5%.

Hubungan Tingkat Persentase Lemak dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui persentase lemak pada Siswi kelas 5 dan 6 dapat dilihat pada Tabel 3 diketahui bahwa dari 6 responden dengan persentase lemak obesitas sebanyak 6 (100%) dan yang mengalami kejadian *menarche* dini dan sebanyak 0 (0,0%) responden mengalami kejadian *menarche* normal. Dari 8 responden dengan persentase lemak *overweight* sebanyak 5 (62,5%) responden mengalami kejadian *menarche* dini dan sebanyak 3 (37,5%) mengalami *menarche* normal. Dari 18 responden dengan persentase lemak normal sebanyak 6 (33,3%) responden mengalami kejadian *menarche* dini dan sebanyak 12 (66,7%) responden mengalami kejadian *menarche* normal.

Dari uji statistik diperoleh nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,716. Ini berarti kekuatan hubungan antara variable presentase kuat dengan kejadian *menarche*.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi (IMT/U) dan Tingkat Persentase Lemak Tubuh dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021

No.	Variabel	Kategori	Kejadian <i>Menarche</i>		Total n (%)	Koefisien Korelasi	p-value
			<i>Menarche dini</i> n (%)	Normal n (%)			
1.	Status Gizi (IMT/U)	Normal	6 (35,3)	11 (73,3)	17 (53,1)	0,786	0,000
		Gemuk	5 (29,4)	4 (26,6)	9 (28,1)		
		Obesitas	6 (35,3)	0 (0)	6 (18,7)		
		Total	17 (53,1)	15 (46,9)	32 (100)		
2.	Persentase Lemak	Normal	6 (35,3)	12 (80,0)	18 (56,3)	0,716	0,002
		Gemuk	5 (29,4)	3 (20,0)	8 (25,0)		
		Obesitas	6 (35,3)	0 (0)	6 (18,8)		
		Total	17 (53,1)	15 (46,9)	32 (100)		

PEMBAHASAN

Hubungan Status Gizi (IMT/U) dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai koefisein gamma sebesar 0,786 yang berarti terdapat hubungan yang ada relatif sedang, yaitu 78,6%, dengan *p-value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan terdapat

hubungan status gizi dengan Kejadian Menarche pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021.

Sejalan dengan penelitian Gita (2019) ada hubungan antara status gizi dengan kejadian menarche dini dengan nilai (P -Value=0,000). Penelitian Gemelli (2016) Ada hubungan positif antara kelebihan berat badan dengan usia saat menarche dini ($P = 0.000$). Penelitian Maulina (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan usia menarche pada remaja putri di SMP Negeri 21 Padang Tahun 2015, selain itu penelitian-penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini antara lain (Agustin, 2010; Prabasiwi, 2011; Laadjim, 2013; dan Wahyuni, 2013).

Status gizi merupakan faktor yang mempengaruhi usia menarche. Dari hasil penelitian yang dilakukan Fuadah, anak perempuan yang memiliki status gizi berlebih berpeluang 2,6 kali lebih tinggi mengalami menarche dini dibandingkan dengan anak perempuan yang memiliki status gizi normal (Fuadah, 2016).

Status gizi umumnya berkaitan dengan asupan makanan yang dikonsumsi, apabila asupan gizi melebihi kebutuhan harian dapat memengaruhi status gizi yang berdampak pada perkembangan organ reproduksi, begitupula sebaliknya apabila asupan gizi di bawah kebutuhan harian dapat menyebabkan penurunan fungsi reproduksi yang berdampak pada keterlambatan menstruasi (Goldman dkk 2012).

Berdasarkan penelitian bahwa pola konsumsi lemak, protein hewani dan nabati, fast food, dan soft drink memiliki hubungan dengan usia menarche. Rendahnya aktifitas fisik yang salah satunya disebabkan pengaruh gaya hidup sedentari saat ini memicu kejadian menarche terjadi lebih dini (Sunarnatalina, 2013).

Pendapat dari peneliti bahwa pola makan yang baik bagi remaja dan aktifitas fisik yang serta meningkatkan pengetahuan mengenai status gizi penting diberikan pada remaja. Tenaga kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan di sekolah dasar mengenai pola makan,

menjaga aktifitas fisik yang baik hingga pengukuran IMT agar remaja dapat mengukur kondisi status gizi. Pengukuran IMT berkala juga dapat dilakukan tenaga kesehatan pada anak sekolah dasar. Selain itu orang tua juga perlu di libatkan dalam wawasan ini, seperti memberikan leaflet atau *google book* yang dapat di baca orang tua mengenai gizi seimbang, aktifitas yang baik agar dapat memantau anak lebih baik lagi.

Hubungan Tingkat Persentase Lemak dengan Kejadian Menarche pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021

Hasil uji statistik menggunakan uji uji korelasi gamma dengan tingkat kepercayaan 95%, diperoleh nilai koefisien sebesar 0,716, dengan p -value 0,002 sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan tingkat presentase lemak dengan kejadian menarche pada siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021 pada taraf signifikansi 5%.

Sejalan dengan penelitian Gita (2019) ada hubungan antara persen lemak tubuh dengan kejadian menarche dini dengan nilai (P -Value=0,000). Penelitian Taufiqurrahman (2018) didapatkan nilai $p=0,042$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara persen lemak tubuh dengan menarche dini. Nilai OR sebesar 4,06 memiliki arti bahwa siswi dengan persen lemak tubuh tinggi berpeluang mengalami menarche dini 4,06 (95% CI: 1,09-15,09) kali lebih besar dibandingkan dengan siswi dengan persen lemak tubuh normal.

Individu yang memiliki persen lemak tubuh tinggi cenderung mengembangkan menarche dini. Sebanyak 44,3% individu yang mengalami menarche dini diketahui mengalami kelebihan lemak tubuh. Asupan lemak yang tinggi akan memaksimalkan pembentukan massa otot dan tulang sehingga tubuh akan memaksimalkan capaian peak height velocity sebagai tanda onset pubertas, tingginya persen lemak tubuh menyebabkan kadar leptin serum

meningkat, peningkatan kadar leptin memicu peningkatan serum LH, dimana hormon ini berfungsi untuk sekresi hormon esterogen dan progesteron dalam ovarium sehingga semakin tinggi persen lemak tubuh seseorang maka jumlah hormon estrogen dan progesteron dalam ovarium juga semakin meningkat lebih dini dari yang seharusnya, kejadian ini yang mengakibatkan kematangan reproduksi terjadi lebih awal, salah satunya ditandai dengan menstruasi pertama. Sebaliknya asupan lemak yang kurang akan menghambat capaian *peak height velocity*, asupan lemak yang kurang untuk pembentukan massa otot dan tulang kemudian digunakan untuk mensekresi hormon androgen guna pembentukan organ seksual sehingga menarche dini justru cenderung terjadi (Gamelli et al 2016).

Persen lemak tubuh memiliki hubungan dengan menarche dini karena pada dasarnya lemak tubuh mempengaruhi kemampuan tubuh dalam mensekresi hormon seksual sehingga individu yang memiliki persen lemak tubuh tinggi cenderung mengalami *menarche* dini (Paath, 2005).

Menurut peneliti dari hasil penelitian didapatkan bahwa semakin tinggi persen lemak tubuh seseorang maka usia *menarche* akan semakin dini. Seorang remaja putri harus lebih di perhatikan kembali pola makan yang baik, sehingga tidak berlebihan lemak tubuh. *Menarche* yang lebih cepat dapat berdampak pada masalah fisik seperti lebih cepatnya menopause, kemudian pada psikologi remaja, seperti belum siap jika harus menstruasi sedangkan teman-temannya belum terjadi menstruasi. Begitu juga dengan kesiapan fisik remaja untuk membersihkan sendiri saat menstruasi, pemahaman menstruasi, dismenore, PMS yang di rasakan saat akan haid. Hal – hal ini perlu di perhatikan untuk terus melakukan promosi kesehatan pada remaja mengenai cara membersihkan saat menstruasi, dan pengetahuan mengenai menstruasi serta pengetahuan mengenai pola makan yang baik agar mengurangi terjadinya *menarche* dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang bermakna pada variabel hubungan status gizi dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021 (p-value = 0.000), hubungan Tingkat Presentase Lemak dengan Kejadian *Menarche* pada Siswi kelas 5 dan 6 SD Negeri Bakauheni Tahun 2021 (p-value = 0.002).

Saran, penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan untuk penelitian selanjutnya biasa menggunakan desain yang lebih baik seperti kohort ataupun *cass control* adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah asupan tidak diukur sehingga saran untuk peneliti selanjutnya pola konsumsi dan asupan bias menjadi *variable* yang di teliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkhamzadeh, A., Rahmani, K., Habibi, A., Faraji, O. (2019). *Menarche age and its association to body mass index and socioeconomic status among school girls in Sanandaj in North-West of Iran*. Shiraz E-Medical Journal 20(2).
- Fuadah, F (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Usia *Menarche* Dini pada Remaja Putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.2016;10(2):707–14
- Gemelli, I. F. B., Farias, E. D. S., Spritzer, P. M. (2020). Association of body composition and age at menarche in girls and adolescents in the Brazilian Legal Amazon. *Jornal de pediatria* 96(2): 240-246.
- Gita, F. A., Yusran, S., Lisnawaty, L., Kolewora, Y. M. (2019). Hubungan Persen Lemak Tubuh, Status Gizi, Dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian *Menarche* Dini Pada Siswi Sekolah Dasar Di Kecamatan Kadia Tahun (2019). *Jurnal Gizi dan Kesehatan*

- Indonesia 1(2).*
- Goldman, M., Rebebecca, T., Rexrode. (2012). *Women and Health*. Academic Press, US.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Paath, Erna. F, Yuyum Rumdasih, Heryati. 2005. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2. (2020). Standar Antropometri Anak. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Priyoto. "Hubungan antara Status Gizi dengan Usia Menarche siswi SLTPN 2 Tegowanu kecamatan Tegowanu Kab. Grobogan." SURYA. 1:1 (2008): 68-73.
- Ramraj, B., Subramanian, V. M., Vijayakrishnan, G. (2021). *Study on age of menarche between generations and the factors associated with it*. Clinical Epidemiology and Global Health 11, 100758.
- Rahmananda, T., Sari, T, (2020), Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Menarche Dini. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia* , 2 (2)
- Sarwono. (2012). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Soenarnatalina, M. (2013) Analisis Faktor Hubungan Usia Menarche Dini. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan* 2 (01), 42-50
- Taufiqurrahman, S., Hanim, D., & Wasita, B. (2018). Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Menarche Dini Pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 194-201.
- Thamaria, N. T. (2019). *Penilaian Status Gizi*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Wulandari, P., Aini, D. N., & Astuti, S. W. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menarche Siswi Di SMPN 31 Semarang. *JurnalKeperawatan*, 6(2).